

## Qu'est-ce qu'un G.E.M. ?

**Le** GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) est un dispositif mis à la disposition de personnes isolées, souffrant de troubles psychiques stabilisés, en situation handicap, de fragilité et/ou d'exclusion.

La CNSA (caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) assure la gestion du dispositif qui est financé sur son budget, et l'ARS (agence régionale de santé) en assure le pilotage.

C'est un dispositif non médicalisé, qui a pour objectif, par le soutien entre pairs, d'aider à rompre l'isolement, de restaurer et maintenir des liens sociaux en permettant l'échange, l'écoute, le partage, l'entraide mutuelle.

Ce sont des moments d'accueil informels, au cours desquels on partage un café, un repas confectionné ensemble ou juste un temps d'échange.

Une simple visite est également possible. Chaque adhérent est libre de participer ou non aux ateliers.

Le GEM propose un large choix d'activités dans ses locaux ainsi qu'à l'extérieur, souvent axées sur les loisirs, le bien-être, la créativité, la vie quotidienne.

Le GEM peut également mettre à disposition pour les adhérents qui le souhaitent un accompagnement sur des problématiques sociales de logement, de recherche d'emploi ou de sollicitation des droits et ressources, sans jamais remplacer les dispositifs existants, mais en accompagnant ou en orientant les personnes dans les démarches.

Les adhérents font souvent état de l'amélioration de leur santé mentale et aussi d'un point de vue général depuis qu'ils fréquentent régulièrement un GEM. Créer du lien social, reprendre un rythme de vie et développer l'estime de soi sont les principaux objectifs.

**Si vous vous sentez concernés, nous vous invitons à nous rendre visite, dans nos locaux**

## Le GEM Confluence

VOUS PROPOSE DIFFERENTS ATELIERS :

### Des activités manuelles et créatives :

Peinture, sculpture, mandala, tricot, couture, création de décorations, jeux de société, potager, ateliers photos ou informatique etc.

### Des activités culturelles :

Lecture, chant, musique, cinéma, théâtre, spectacles, visites de musées et expositions, médiathèque, visites patrimoniales...

### Des activités sportives :

Randonnées, vélo-rail, canoë, piscine, gym douce, pêche, pétanque, bowling etc.

### Des activités gourmandes :

Ateliers cuisine ou pâtisserie, pique-nique, sorties au restaurant

### Des activités bien-être :

Groupes de parole, réunions festives, ateliers estime de soi, esthétique, relaxation, centre de bien-être...



## GEM Confluence

**Groupe d'Entraide  
Mutuelle**

2, rue des Vosges  
57200 Sarreguemines

gemconfluence57@outlook.fr

☎ 03.55.17.16.05

Corinne BOUR 06.36.09.73.49

Lundi, Mercredi et Jeudi

Maité RUTHER 07.71.05.37.52

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi

## Horaires d'accueil

<b>Lundi</b>	de 9h00 à 16h00 Journée continue
<b>Mardi</b>	de 9h00 à 16h00 Journée continue
<b>Mercredi</b>	de 9h00 à 16h00 Journée continue
<b>Jeudi</b>	de 9h00 à 16h00 Journée continue
<b>Vendredi</b>	de 9h00 à 16h00 Journée continue
<b>Samedi</b>	Un samedi sur deux Journée continue