

GEM L'OASIS

266 chemin des Moulins

73000 CHAMBERY

04 79 75 69 97 / 07 81 54 15 27

Site internet : www.gem-oasis.fr / Mail : gem.oasissavoie@orange.fr

Bus Stac ligne D arrêt Mérande

Bus Stac ligne B arrêt Joppet

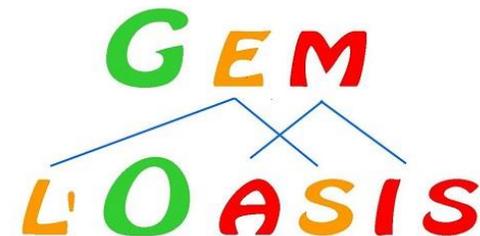
Situé à l'arrière du bâtiment du Centre Socio-Culturel des Moulins
Immeuble au pied de la grande tour bleue, entrée côté parking

Horaires :

Lundi	14h – 18h
Mardi	10h – 18h
Mercredi	14h – 18h
Jeudi	14h – 18h
Vendredi	14h – 18h ou 20h
Samedi	10h – 18h
Dimanche (2 x par mois)	14h – 18h

Ses principaux partenaires sont :

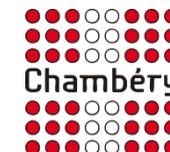
La MDPH, le CHS de la Savoie, le CRIGEM et les GEM régionaux, le CNIGEM, la FNAPSY, l'UNAFAM, Santé Mentale France, Cultures du cœur, l'Espace Malraux, Perles de Paroles ...



Le **G**roupe d'**E**ntraide **M**utuelle est un espace d'accueil et d'activités permettant à des adultes fragilisés par des troubles psychiques de rompre l'isolement et de recréer du lien social.



Association loi 1901
Subventionnée par l'ARS Auvergne Rhône Alpes, Grand Chambéry et la ville de Chambéry
Parrainée par Espoir 73



Le GEM est avant tout un collectif de personnes concernées par des problématiques de santé similaires et souhaitant se soutenir mutuellement dans les difficultés rencontrées. Ce n'est cependant pas un lieu de soin mais plutôt :

- ✓ un espace de rencontre et d'entraide entre pairs, de lutte contre l'isolement et de prévention de l'exclusion sociale
- ✓ un lieu où l'on va réapprendre à vivre avec les autres de manière sécurisante et à faire des projets collectifs
- ✓ un outil pour reprendre le contrôle de sa vie, pour croire en ses propres compétences et capacités



Autogéré, le GEM vit grâce à l'investissement de ses adhérents.

Ensemble, ils décident des activités du GEM mais aussi de son fonctionnement, de son organisation, et ont la charge de sa gestion administrative et financière.

Des animateurs salariés, des bénévoles et des intervenants extérieurs accompagnent les adhérents, les aident à s'organiser pour la réalisation de leurs projets, veillent au confort et à la gestion quotidienne du groupe et apportent écoute, avis et conseils à ceux qui les sollicitent.

Les adhérents peuvent venir simplement partager un moment convivial ou participer à des activités intérieures ou extérieures pour une cotisation annuelle de 12€.

Activités de détente : contes, sophro-relaxation, ateliers esthétique, ateliers corporels...



Activités d'expression et de création : cuisine, écriture d'un journal, ateliers d'expérimentation artistique, ateliers autour des mots, cercle de paroles, ateliers manuels...



Activités extérieures : visites, balades à pied, sorties neige, découverte de spectacles à l'Espace Malraux, baignades, restaurants, jardinage, musées...



Temps de rencontres et séjours : repas partagés, journées conviviales, rencontres inter GEM, séjours vacances, moments partagés et improvisés par les adhérents...