

Nos moyens

MAMERS :

Locaux de 250 m², proche centre-ville

LA FERTÉ-BERNARD :

Locaux de 200 m², Jardin, proche centre-ville.



Salle d'activités, cuisine aménagée, espace numérique, bureaux.

Mini-bus.

Animateur/animateur, bénévoles et adhérents.

Nos partenaires

Le Haut GEM maintient des liens avec différents organismes et partenaires qui nous soutiennent.



Le Haut GEM

Créée en 2016 à l'initiative de l'ADGESTI, notre parrain. Le Haut GEM est aujourd'hui une association entièrement gérée par ses adhérents.

Nous contacter par internet

E-mail : info@hautgem.org

Site web : www.hautgem.org

Facebook : www.facebook.com/LeHautGEM/

Nous rencontrer

HAUT GEM – MAMERS

10 bis rue Châtelaine

72 600 Mamers.

Nous contacter

Téléphone : 09 53 73 27 12

Horaires d'ouverture au public

Lundi au vendredi : 14h00-18h00

Les matins 10h00 suivant planning.

Le week-end : deux fois par mois, suivant planning.

* * * * *

HAUT GEM – LA FERTÉ-BERNARD

12 av. Général Leclerc

72 400 La Ferté-Bernard.

Nous contacter

Téléphone : 09 73 89 27 44

Horaires d'ouverture au public

lundi et vendredi : 14h00-18h00

Les matins 10h00 suivant planning.



Ne pas jeter sur la voie publique

Le Haut GEM

Ensemble, pour aller plus haut



Groupe d'Entraide Mutuelle

Qu'est-ce qu'un GEM ?

- Le Groupe d'Entraide Mutuelle est un espace d'accueil, d'échanges, de rencontres et de convivialité.

Pour qui ?

- Toute personne adulte fragilisée par des épreuves, ou souffrant de troubles psychiques diagnostiqués et stabilisés.

Pourquoi ?

- Rompre l'isolement, tisser des liens.
- Reprendre confiance en soi.
- Reconquérir, consolider son autonomie.

Comment ?

- Proposer, participer à des activités.
- Contribuer à la vie du lieu.
- S'entraider, se soutenir mutuellement, vivre ensemble.

Paroles d'adhérents

« Y a une bonne ambiance, je me sens bien entourée, ça m'apaise d'être au GEM »



« On est bien là, ça fait de la détente, seul à la maison c'est pas marrant. »



« Je me sens bien entouré, car à la maison je m'ennuie, j'ai beau m'occuper c'est pas suffisant. »



Nos activités

Activités culturelles :

Quizz, jeux de société, sorties cinéma et théâtre, visites de musées, d'expositions...

Activités manuelles :

Cuisine, dessin, peinture, modelage en argile, fabrication de bijoux et d'objets de décoration...

Activités de groupe :

Détente relaxation, atelier clown, sophrologie et musicothérapie.



Activités sportives :

Randonnée, bowling, piscine, pétanque, billard, baby foot...

Sorties rencontres :

Parcs et bases de loisirs, mer, shopping, visites d'autres GEM départementaux et régionaux et InterGEM...

Activités festives :

Karaoké, projections de films, lotos, repas conviviaux cuisinés sur place...

Nos engagements

Un accueil bienveillant et convivial :

Discussions informelles ou écoute individuelle. Le partage est un pilier de notre savoir-être.



Un accompagnement vers l'inclusion sociale :

Aide aux contacts avec les administrations, déplacements dans la cité. Nous agissons en relais sur demande de l'adhérent.

Un fonctionnement participatif :

Chaque mois, le planning des activités est construit collectivement.

Une gestion transparente :

Les décisions importantes de gestion du budget fonctionnement et d'activité sont votées par le Conseil d'Administration, les adhérents peuvent venir y assister.

À tout moment, chaque adhérent peut avoir accès aux informations financières du GEM.