

L'association Oxy'GEM 24

Depuis fin 2018, les participants au GEM de Nontron se sont regroupés et ont créé ensemble l'association Oxy'GEM 24

Le GEM c'est **une association, où chacun peut s'impliquer activement et prendre de réelles responsabilités.**



Le conseil d'administration se réunit tous les mois et est ouvert à tous les adhérents. C'est l'occasion de découvrir le fonctionnement de l'association, et pourquoi pas de participer aux prises de décisions, voire de devenir membre actif du conseil.



Horaires d'ouverture

Lundi	9h15-12h*	13h-17h
Mardi	9h15-17h	
Mercredi	9h-12h	13h-17h
Jeudi	9h15-17h	
Vendredi	9h15-12h*	13h-17h

* temps d'accueil individuel sur RDV



Le Groupe d'Entraide Mutuelle de Nontron est géré par l'Association d'Aide à la Santé Mentale

Croix Marine

+ d'info sur www.croixmarine24.fr

Il est parrainé par

La Ligue de l'Enseignement

Il bénéficie d'un financement de

l'Agence Régionale de Santé

un **G**roupe
d'**E**ntraide
Mutuelle
à Nontron ?

Contactez-nous :

GEM de Nontron

9 rue Jean Moulin
24300 Nontron

09 84 07 29 25 / 07 69 82 97 24

gennontron@croixmarine24.fr

L'équipe d'animation :

Loïc Dumas et Mariette Noël

Qu'est-ce qu'un GEM ?

Un Groupe d'Entraide Mutuelle est un lieu chaleureux, de **rencontre** et de **partage**, d'**échange** et d'**écoute**, où l'on peut tout simplement **être bien, ensemble**.

Le GEM s'adresse principalement aux adultes en situation de fragilité psychique et psychologique mais il est ouvert à tous.

Venir ici, c'est savoir qu'on sera accueilli avec bienveillance, et rejoindre un espace de tolérance et de solidarité.

Deux animateurs sont présents pour faciliter l'accueil, soutenir la dynamique du groupe et accompagner l'ensemble des personnes dans les différents besoins du GEM (organisation, animation, administration).

Et concrètement ?

Des temps d'accueil libres... et/ou animés.

Sur les temps d'ouverture, il y a toujours un coin d'**accueil convivial** où l'on peut simplement être là ensemble, pour partager une boisson chaude ou fraîche, un biscuit, écouter de la musique, lire le journal, sortir un jeu de société...

A cela s'ajoutent des temps d'**activité partagée**, certains sont réguliers, d'autres plus ponctuels, toujours en fonction des envies et des propositions des participants.

Quelques activités possibles : cuisine, bricolage, randonnée, couture, sports (du yoga à la pétanque, du bowling au tir à l'arc...), visites touristiques, théâtre, sorties culturelles, ateliers créatifs, jardinage...

Des temps privilégiés sont également réservés pour **prendre soin du groupe et du lieu** : pour s'arrêter et réfléchir à notre fonctionnement, anticiper la programmation, nourrir le réseau de nos partenaires, faire le ménage, ... : pour aider le GEM à être toujours un espace vivant et agréable.

Ici et... ailleurs

Et parce qu'il est tellement bon de prendre l'air, une part de la programmation se déroule hors les murs, dans la cité de Nontron mais aussi dans la campagne environnante, voire même dans tout le département (et au-delà !).

Vous souhaitez nous rencontrer ?

Téléphonez et passez nous voir !

Ensemble, nous établissons le programme chaque mois.

Chacun vient au GEM et participe aux activités selon ses envies, son rythme, ses capacités et ses disponibilités.

En fonction de l'activité, il est possible que celle-ci nécessite une participation financière modique et parfois une inscription au préalable pour des questions d'organisation.