

## Qu'est ce qu'un Gem?

un GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)- généralement organisé en association est un espace d'accueil, d'échanges, de rencontres et de convivialité pour des personnes adultes en situation de fragilité psychique. Ce sont des espaces pensés et organisés par les adhérents avec l'accompagnement des salariées.

Les animatrices aident à l'organisation et à la réalisation des activités, réunions, sorties entrant dans le cadre du projet d'entraide. Les Gem sont des lieux non médicalisés. Cela permet aux adhérents de se responsabiliser et de reprendre confiance en eux. L'objectif principal de l'association est de rompre l'isolement des personnes, de tisser du lien et de faciliter l'inclusion de ses membres dans la ville .



### Un jour à cueillir

48b, rue de Belfort  
25000 Besançon

Téléphone : 03 81 65 29 27

Site : <https://assofloreal.fr>

## Un jour à cueillir

Groupe d'Entraide Mutuelle

---

**Valdahon  
Baume les Dames  
Besançon\***

**(\*Jeunes Adultes 18-25 ans)**

Personnes que des troubles  
psychiques fragilisent



Téléphone: 03 81 65 29 27

## Un jour à cueillir - Groupe d'Entraide Mutuelle

L'objectif du Gem (Groupe d'Entraide Mutuelle) est de rompre l'isolement des personnes et d'en faciliter l'insertion dans la cité. Il permet à ses membres de créer du lien, de prendre confiance en soi et d'acquérir une autonomie sociale. Pour cela, nous vous proposons des temps d'accueil informels mais aussi des ateliers réguliers (loisirs créatifs, activités physiques et d'expression) ainsi que des sorties, des projets ponctuels et une vie associative. L'association est participative : chacun contribue à sa construction de différentes manières, selon ses envies et ses possibilités. Toute personne intéressée peut contacter le Gem « Un jour à cueillir ». Un rendez-vous sera pris avec une animatrice qui se chargera de présenter les activités proposées, le fonctionnement de l'association et répondra à toutes questions éventuelles. Suite à ce rendez-vous, chacun peut se sentir libre d'adhérer ou non, une période d'essai permet à la personne de sentir si cela lui convient. N'hésitez pas à nous contacter, selon le lieu le plus proche de chez vous.

### Valdahon

L'accueil se déroule les mercredis et les vendredis à la Maison des Services,  
5, Place du Général de Gaulle  
25800 Valdahon  
06 02 16 64 26  
muriel.el.chacar@assofloreal.fr

### Baume les Dames

L'accueil se déroule les lundis et mardis au  
8, rue du Général Leclerc  
25110 Baume les Dames  
06 70 38 52 34  
lila.bredin@assofloreal.fr

### Besançon- Jeunes Adultes

Tu as entre 18 et 25 ans,

Tu as des troubles qui t'ont fragilisé.e et tu souhaites:

- Rencontrer d'autres jeunes,
- Monter des projets,
- Faire des activités ou sorties.

Tu souhaites trouver une place de citoyen.ne en étant actif.ve dans une association,

Viens au Gem jeunes adultes.

Tu y trouveras un lieu de partage, d'échanges et d'entraide.

Tu veux en savoir plus? Rends toi au 48b, rue de Belfort à Besançon.

Tu peux aussi téléphoner au 06 76 43 63 70

Ou envoyer un mail:

marlene.degay@assofloreal.fr