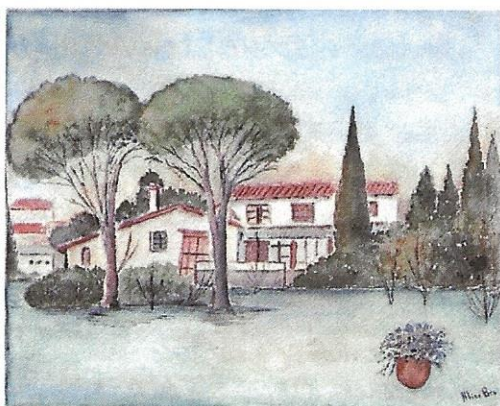




La maladie psychique a perturbé  
le cours de votre vie ...

ou celui d'un proche ?

venez découvrir  
Le Groupe d'Entraide Mutuelle,  
GEM « Les Ailes » à Castres



Pour vous aider à améliorer  
la qualité de votre vie  
au quotidien  
05 63 59 37 13

« Les personnes souffrant de troubles psychiques sont en situation de grande fragilité et donc particulièrement vulnérables. Leur souffrance est intérieure, intense, très personnelle et difficilement communicable.

Faire face au regard des autres, qui souvent les stigmatisent, représente une souffrance supplémentaire. L'estime de soi disparaît.

Pris entre l'inoccupation et la solitude, ils se sentent inutiles. »

*Un Autre Regard à Rennes*



## Le Groupe d'Entraide Mutuelle, Le GEM « LES AILES »

### Un lieu d'accueil convivial

Le GEM « Les Ailes » est un lieu d'accueil de jour, convivial, stable et rassurant, pour les personnes que le mal-être psychique prive de relations faciles avec l'autre.

Il aide à retrouver petit à petit confiance en soi et une vie sociale.

Au GEM tout le monde a sa place.

Et des compétences à découvrir ou à partager.

La convivialité, l'entraide et la solidarité en sont les valeurs motrices.

Les gemmistes et l'équipe de professionnels vous invitent à pousser la porte du GEM pour un café, un conseil ou plus d'information.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle,  
Le GEM « Les AILES »



### Public concerné

Personnes adultes, en fragilité psychosociale ou en situation de handicap psychique, désireuses de rompre leur isolement et de participer à la vie du GEM « Les AILES » dans un esprit d'entraide mutuelle entre pairs.



### Les activités

Au quotidien : échanges, jeux, informatique, Internet, ping-pong, jardinage, marche à pied, vélo, cuisine, ...

Des activités programmées sont décidées par les usagers du GEM et évoluent selon la demande : sorties, repas en commun, théâtre, piscine, aquarelle, journal, écriture, musique ...

Selon le cas, les ateliers sont animés par des adhérents, des bénévoles ou des professionnels. Chacun peut prendre des responsabilités dans l'association des adhérents ou dans l'animation d'ateliers s'il le souhaite et en a les capacités.

L'accueil des nouveaux membres au GEM est assuré autant par les salarié(e)s que par les membres du GEM.

L'accès au GEM n'est pas soumis à des obligations d'heures ou de jours ni de participation aux activités.

Les membres viennent au gré de leurs besoins ou de leurs envies en fonction du programme des activités.



## Contact



[gem-lesailles@club.fr](mailto:gem-lesailles@club.fr)



Mme Couët (chef de service),



Mme Ingrid Lebert  
M. Jérôme DUBOIS, animateurs



05 63 59 37 13

Les horaires d'ouverture du GEM et les ateliers qui y sont proposés sont régulièrement adaptés en fonction des souhaits et propositions des membres.

Le GEM est ouvert au moins tous les jours, du lundi au vendredi.

Le GEM « Les Ailes » est affilié à  
L'AGAPSY (Fédération Nationale des Associations  
Gestionnaires pour l'Accompagnement des personnes  
handicapées PSYchiques) et à la FFSA (Fédération  
Française de Sport Adapté)



---

Les buts

Un accompagnement social adapté  
Œuvrer dans la prévention et la détection  
précoce des troubles psychiques.  
Démystifier les maladies psychiques afin  
de changer le regard de l'opinion publique.  
Développer l'alliance thérapeutique entre les  
personnes concernées, les familles et les  
professionnels médicosociaux.

---

Merci à nos partenaires :

L'UNAFAM, Le Ministère Santé-  
Solidarité, AGAPSY, L'ARS, le Centre

Hospitalier de Lavaur, Les  
 CMP et Hôpitaux de Jour  
 de Castres et Mazamet, la  
 Fondation de France, le  
 CSE, et le Maintien du  
 Lien.

Plan d'accès

GEM « Les Ailes »

28, les impasses de Sicardens  
 bas 81100 Castres  
 (Ligne 5 bus de Castres arrêt  
 Sicardens)

