



Horaires d'ouverture :

**Mardi- jeudi-vendredi de 10h à 17h.
Mercredi de 13h30 à 17h.**

**Le GEM est ouvert deux samedis et
une soirée par mois.**

Le GEM est vivant et s'adapte au
rythme de ses adhérents. Les
horaires sont donc susceptibles
d'être modifiés.

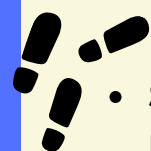
Le GEM « un pied dans la vie » est une
association de loi 1901 d'utilité publique à
but non lucratif.

Le GEM est géré par ses adhérents avec

- l'appui de professionnels et de bénévoles
de l'Association St Michel le Haut (ASMH)

- le parrainage de l'Union Nationale des
Amis et Familles de Malades Psychiques
(UNAFAM)

- et le financement de l'ARS.

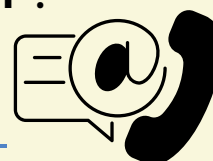


Vous pouvez venir

- Seul(e) ou accompagné(e) d'un
proche, d'un adhérent, d'un
travailleur social...
- Librement ou en prenant
rendez-vous.

Pour nous contacter :

Les adhérents du GEM :
unpieddanslavie@gmail.com



Hélène MEYER
Marie-Claire THOUVEREZ:
Animatrices du GEM de Champagnole
03.84.52.09.21
07.79.46.40.78
gem.champagnole@asmh39.fr

Isabel MONTEIRO:
Coordinatrice des GEMs "Solid'aide 39",
"Lédoliens" et "Un pied dans la Vie".
06.71.27.22.58
imonteiro@asmh39.fr



Le Gem se situe au
**113 Rue Casimir
Blondeau**

près du parking de l'église, à côté de
l'école de musique

Groupe d'Entraide Mutuelle de Champagnole

"Un pied dans la vie"



" OSEZ...
VENEZ NOUS RENCONTRER! "



Le GEM est une association de personnes en situation de souffrance psychique souhaitant ...

... rompre la solitude, s'ouvrir aux autres et s'entraider !

- Partager du temps ensemble autour d'un café, d'une activité, d'une balade dans la nature, d'un concert...
- Se soutenir les uns les autres
- Se sentir mieux et reprendre confiance

... construire ENSEMBLE des liens et la vie de l'association.

- Mettre en place des projets d'activités et de sorties.
- Partager ce qu'on sait faire et ce qu'on aime.
- Travailler, s'investir, porter des responsabilités dans l'association.
- Réfléchir, comprendre, communiquer ensemble et faire des choix.
- Se sentir utile

« Venir au GEM, c'est avoir un but.

Quand je sais que le lendemain je vais au GEM, j'ai déjà mon programme pour ma journée ! »

Myriam

« Ici, je me sens bien.

Au GEM, on vient retrouver ses amis. »

Véronique

« Le GEM, c'est un plus dans mon quotidien. »

Hugo

« Au GEM, on apprend à connaître les gens »

Anthony

« Venir au GEM, c'est partager un moment ensemble. »

Louise

« Être président du GEM m'apprend à être en lien avec les autres, à les écouter, regarder la beauté qui est en chacun et à m'affirmer. »

Laurent

... trouver leur place et changer le regard sur la maladie psychique.

