



# L'ÉMERAUDE

Groupe d'Entraide Mutuelle  
 Santé Mentale

- **Un espace de partage**      • **Des activités variées**
- Convivial, respectueux, sans jugement      Proposées par et pour les adhérents*

**Tous les jours de la semaine**  
et certains week-ends

**Tu te sens seule ? Rejoins le GEM !**

📍 15 bis rue d'Avéjan — 30100 Alès  
☎ 04.66.52.33.92 — 06.82.35.97.73  
✉ lemeraude30@gmail.com  
📱 @Gem.lembraude30  
🌐 gem-emeraude.fr



# L'ÉMERAUDE

Groupe d'Entraide Mutuelle  
 Santé Mentale

- **Un espace de partage**      • **Des activités variées**
- Convivial, respectueux, sans jugement      Proposées par et pour les adhérents*

**Tous les jours de la semaine**  
et certains week-ends

**Tu te sens seule ? Rejoins le GEM !**

📍 15 bis rue d'Avéjan — 30100 Alès  
☎ 04.66.52.33.92 — 06.82.35.97.73  
✉ lemeraude30@gmail.com  
📱 @Gem.lembraude30  
🌐 gem-emeraude.fr

# Groupe d'Entraide Mutuelle d'Alès

## Le GEM, c'est quoi ?

C'est un espace associatif de rencontre et d'entraide, qui, sans être un lieu de soin, est ouvert aux personnes concernées par des enjeux de santé mentale.

Ici, tu viens librement pour partager, créer du lien et sortir de l'isolement dans un lieu cozy, safe et ouvert.

Pas de limite d'âge, pas d'étiquette, il suffit d'être majeur et autonome pour adhérer.

Donc si tu as besoin d'être entendu sans te sentir jugé : bienvenue parmi nous.

## Que fait-on au GEM ?

Ensemble, on explore et on crée !

- 🎨 Ateliers créatifs
- 🎵 Musique et culture
- 🌳 Sorties nature et plein air
- 🎬 Cinema, Bowling, Escape Game
- 🍷 Repas et moments conviviaux

Et bien d'autres choses choisies ensemble...

Notre planning mensuel est disponible sur notre site.

Alors, toi aussi, ose proposer tes idées !

Si tu as 18 ans ou plus et que tu traverses une période de mal-être ou de vulnérabilité, que tu souhaites tisser du lien dans l'écoute et la compréhension, échanger, partager de bons moments auprès d'un groupe bienveillant et autonome ;

**Le GEM est fait pour toi !**



## Le GEM, c'est quoi ?

C'est un espace associatif de rencontre et d'entraide, qui, sans être un lieu de soin, est ouvert aux personnes concernées par des enjeux de santé mentale.

Ici, tu viens librement pour partager, créer du lien et sortir de l'isolement dans un lieu cozy, safe et ouvert.

Pas de limite d'âge, pas d'étiquette, il suffit d'être majeur et autonome pour adhérer.

Donc si tu as besoin d'être entendu sans te sentir jugé : bienvenue parmi nous.

## Que fait-on au GEM ?

Ensemble, on explore et on crée !

- 🎨 Ateliers créatifs
- 🎵 Musique et culture
- 🌳 Sorties nature et plein air
- 🎬 Cinema, Bowling, Escape Game
- 🍷 Repas et moments conviviaux

Et bien d'autres choses choisies ensemble...

Notre planning mensuel est disponible sur notre site.

Alors, toi aussi, ose proposer tes idées !

Si tu as 18 ans ou plus et que tu traverses une période de mal-être ou de vulnérabilité, que tu souhaites tisser du lien dans l'écoute et la compréhension, échanger, partager de bons moments auprès d'un groupe bienveillant et autonome ;

**Le GEM est fait pour toi !**



## Le GEM, c'est quoi ?

Pour toutes les personnes, à partir de 18 ans, qui ressentent le besoin d'être soutenues sur le plan psychique et accueillies au sein d'un groupe qui évolue au fil du temps.

Pas de limite d'âge, pas d'étiquette, il suffit d'être majeur et autonome pour adhérer.

Donc si tu as besoin d'être entendu sans te sentir jugé : bienvenue parmi nous.

## Comment nous rejoindre ?

C'est très simple, tu peux nous contacter par mail, téléphone, SMS ou Whatsapp.

Nous te proposerons une première rencontre afin de faire connaissance, répondre à tes questions et te présenter plus en détail l'association. Cela ne t'engage à rien, n'hésite pas !