



RAPPORT D'ACTIVITE

2022

GEM
RENCONTRE & PARTAGE

QUI SOMMES-NOUS!

Le GEM « Rencontre et Partage » a ouvert en 2009.

Le GEM est un lieu de rencontre et d'entraide pour les personnes en situation de fragilité. Il s'agit d'un espace de soutien mutuel, d'écoute, de partage et d'expression où les adhérents peuvent se sentir compris et acceptés.

Le GEM permet une gestion par ses adhérents, qui participe à son organisation et à son fonctionnement. Les activités proposées sont variées et peuvent inclure des ateliers artistiques, des sorties culturelles, des discussions sur des sujets d'intérêt commun, des activités sportives, et autres.

Les GEM sont souvent considérés comme un complément à un accompagnement psychologique traditionnel, offrant un espace de convivialité et de soutien qui peut aider à réduire l'isolement social et à favoriser l'épanouissement social dont peuvent manquer certains adhérents.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne pourrait envisager de rejoindre un groupe d'entraide mutuelle.

En voici quelques exemples



Se sentir compris et soutenu : Les membres d'un GEM sont souvent des personnes ayant des expériences similaires, qui peuvent se comprendre et se soutenir mutuellement de manière informelle et bienveillante.

Les GEM sont donc des espaces de solidarité et d'entraide où les personnes peuvent se sentir acceptées et reconnues.

Partager son expérience : Les GEM permettent aux personnes de partager leur expérience et de mieux comprendre leur propre parcours. Cela peut être utile pour rompre l'isolement, prendre confiance en soi et retrouver une certaine estime de soi.

Acquérir des compétences : Les GEM proposent souvent des activités collectives (sport, loisirs, culture, etc.) et des ateliers (cuisine, bricolage, informatique, etc.) pour permettre aux membres de développer des compétences et des connaissances nouvelles. Cela peut être utile pour retrouver une vie sociale.

S'impliquer dans la vie citoyenne : Les GEM permettent aux membres de s'impliquer dans des projets collectifs (organisation de sorties, d'événements, de projets culturels ou sportifs, etc.) et de prendre part à la vie associative. Cela peut être un moyen de retrouver une place dans la société et de participer à des activités qui ont du sens pour soi.

LES ACTIVITÉS

Nous proposons plusieurs activités pour favoriser les échanges, la relation à l'autre et permettre de rompre l'isolement.



Mardi : 14h-16h Atelier peinture/dessin/coloriage (animé par un peintre)

Mercredi : 14h-16h Rando Balade (au cœur des Forêts de l'Essonne)

Jeudi : 14h-15h30 Tir à l'arc (à la Cie des Archers d'Etampes)

Vendredi : 14h-17h Jeux de société

Week-end : Activités culturelles ou de loisirs/ repas

Le local est ouvert du Mardi au Samedi de 10h à 17h

Tous les samedis et un à deux dimanches par mois le GEM propose des sorties culturelles, des repas, des randonnées mais aussi des sorties détentes (piscine, bowling, ciné...).

Les sorties sont choisies par les adhérents lors de la réunion mensuelle.

L'ATELIER PEINTURE, DESSIN, COLORIAGE LE MARDI DE 14H À 16H

**L'atelier peinture est animé tous les jeudis après-midi par un
adhérent artiste peintre.**

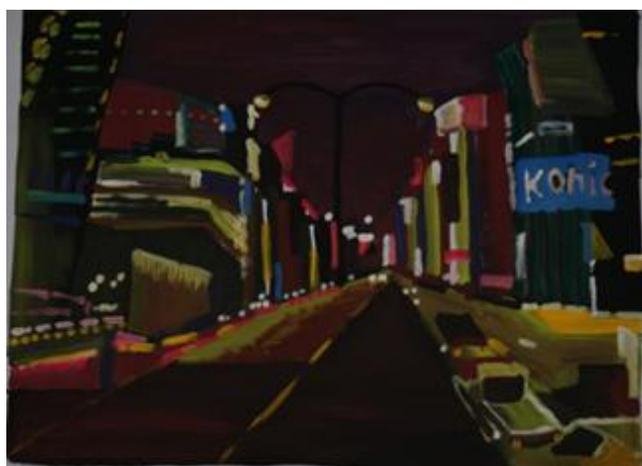
Il pratique la peinture depuis plus de 20 ans et avait la volonté de transmettre sa passion et sa technique à tous. L'activité est articulée sur plusieurs axes : travail des couleurs, travail des proportions... L'activité est accessible à tous, et la marge de progression des participants augmente avec les différents exercices proposés.

Les œuvres sont en permanence exposées dans les vitrines du local donnant sur la rue. Beaucoup d'habitants passant devant le local viennent pousser la porte afin de visiter notre local pour admirer les tableaux. C'est toujours un plaisir de recevoir des compliments et d'avoir l'admiration des habitants du quartier, de la ville.

Il existe de nombreuses façons de rendre l'art accessible à tous, l'atelier à cet objectif. Il permet d'encourager l'expression de soi : L'art est un excellent moyen pour les personnes en difficulté de s'exprimer et de communiquer. L'atelier encourage les participants à exprimer leurs émotions, leurs expériences et leurs idées à travers leurs œuvres d'art.

L'atelier favoriser l'inclusion sociale : il permet de briser les barrières sociales en encourageant la participation des personnes de tous les horizons. Créer un environnement inclusif et respectueux où chacun est encouragé à participer et à partager ses idées.

En somme, l'atelier est adapté aux besoins individuels des participants tout en offrant un environnement inclusif pour l'expression de soi et l'inclusion sociale.



LA BALADE LE MERCREDI DE 14H À 16H

L'activité a lieu depuis l'ouverture du GEM, la durée varie selon la balade entre 1h30 et 2h. C'est un moment convivial propice à la discussion plus personnelle. Un réel échange entre les participants à lieu durant l'activité. Nous allons en ville ou dans les campagnes avoisinantes du local.

Les balades en nature en groupe offrent de nombreux avantages pour la santé physique et mentale.



Les balades en nature impliquent une activité physique réduite qui peut aider à améliorer la santé cardiovasculaire, renforcer les muscles et les os, et réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète et l'obésité.

La nature un effet apaisant sur le corps et l'esprit, et la marche en groupe peut aider à réduire le stress en favorisant la relaxation et la détente.

De plus, passer du temps à l'extérieur peut aider à réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Les balades en nature en groupe peuvent améliorer l'humeur et réduire les symptômes de dépression et d'anxiété. La nature a un effet positif sur le cerveau, ce qui peut aider à réduire le stress et favoriser la relaxation.

Les balades en nature en groupe offrent l'opportunité de socialiser avec d'autres personnes partageant les mêmes intérêts. Cela peut aider à renforcer les liens sociaux et à réduire la solitude et l'isolement.

En passant du temps dans la nature, les participants peuvent développer une appréciation plus profonde de l'environnement naturel et prendre conscience de l'importance de la préservation de la nature.

En outre la balade en groupe offre de nombreux avantages pour la santé physique et mentale, en plus de favoriser la socialisation et l'appréciation de la nature. C'est une activité agréable et accessible pour tous les âges et niveaux de condition physique.

LA RANDONNÉE

Une fois par mois
nous organisons une
randonnée de 8 à
15km en Essonne

Nous partons sur la journée avec notre pique-nique. C'est un bon moyen d'évaluer sa progression pour ceux qui participent régulièrement aux balades du mercredi après-midi. Le goût de la nature ainsi que le dépassement de soi sont parfois sollicités lors de cette activité.

Nous sommes en moyenne 6 participants.

Le GEM a investi dans des topoguides et dans une trousse de secours.



LE TIR À L'ARC LE JEUDI DE 14H À 15H30

Depuis septembre 2017 nous avons créé un partenariat avec la Compagnie des Archers d'Etampes ce qui nous permet d'accéder gratuitement à leurs structures.

La cie nous met à dispositions un gymnase en intérieur et un terrain extérieur pour les beaux jours.

L'activité est encadrée par l'animateur du GEM d'Etampes qui a un CQP Tir à l'Arc.

C'est un sport qui peut apporter de nombreux avantages physiques, mentaux et émotionnels.

Développement de la force musculaire, il implique l'utilisation des muscles des bras, des épaules, du dos et du torse pour tirer la corde de l'arc, ce qui peut aider à développer la force musculaire.

Amélioration de la coordination œil main, le tir à l'arc nécessite une grande précision et une coordination entre les yeux et les mains pour viser la cible avec précision.

Réduction du stress en permettant aux pratiquants de se concentrer sur leur respiration, leur posture et leur technique, ce qui peut les aider à se détendre mentalement et physiquement.

Renforcement de la confiance en soi et l'estime de soi, car les pratiquants peuvent constater leur amélioration au fil du temps.

IL nécessite une grande concentration et une attention soutenue, ce qui peut aider à améliorer la concentration et la capacité à se concentrer sur une tâche donnée.

C'est une activité qui nécessite de la patience et de la persévérance pour maîtriser la technique et améliorer la précision.

Il faut une bonne posture pour être effectué correctement, ce qui peut aider à améliorer la posture en général.

En outre le tir à l'arc peut apporter de nombreux avantages physiques, mentaux et émotionnels à ceux qui le pratiquent régulièrement.





JEUX DE SOCIÉTÉ LE VENDREDI DE 14H À 17H

L'activité regroupe une dizaine de personnes tous les vendredis autour du scrabble, triominos, les échecs, les dames, Uno... Et bien d'autres. Il y en a pour tous les goûts. Jouer aux jeux de société est une activité populaire qui peut être amusante et stimulante pour les joueurs de tous âges. Les jeux de société offrent une variété de défis et de mécanismes de jeu, ce qui signifie qu'il y en a pour tous les goûts.

En plus d'être amusants, les jeux de société peuvent également être bénéfiques sur le plan social et éducatif. Ils peuvent aider à développer des compétences sociales telles que la coopération, la communication et la résolution de problèmes en groupe. De plus, de nombreux jeux de société peuvent aider à développer des compétences cognitives telles que la pensée stratégique, la mémoire et la créativité.

Interaction sociale. Ils offrent une excellente occasion de passer du temps avec le groupe tout en interagissant et en se divertissant ensemble. Ils peuvent également aider à améliorer les compétences sociales et la communication.

Ils développent souvent de la réflexion stratégique, de la résolution de problèmes et de la prise de décision rapide, ce qui peut aider à améliorer les capacités cognitives, telles que la mémoire, la concentration et la souplesse mentale.

Jouer à des jeux de société peut aider à réduire le stress et l'anxiété en fournissant une activité ludique et distrayante.

Les jeux de société sont amusants et divertissants, ce qui peut aider à égayer l'après-midi.

LE REPAS DES ADHÉRENTS UN SAMEDI PAR MOIS



Le repas adhérents est suivi d'une réunion organisationnelle

L'ensemble des adhérents sont conviés à venir préparer et partager le repas. Le menu est décidé lors de la réunion du mois d'avant. Chacun participe dans les limites de ses capacités à la préparation du repas.

Manger ensemble peut aider à renforcer les liens sociaux entre les personnes. Cela peut aider à créer un sentiment de communauté et de camaraderie.

Le fait de partager un repas avec d'autres peut également améliorer le bien-être, car cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété en offrant un moment de détente et de distraction.

Lorsque les gens mangent ensemble, ils peuvent partager des plats et des recettes différentes, ce qui peut encourager la découverte de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs, et ainsi promouvoir une alimentation plus diversifiée.

Le fait de préparer un repas ensemble peut également permettre aux personnes de développer et d'améliorer leurs compétences culinaires, en apprenant les uns des autres et en partageant des astuces et des techniques.

La réunion qui suit le repas permet d'organiser le calendrier d'activité du mois suivant, mais aussi d'échanger autour de la vie quotidienne du GEM. Un tour de table est organisé et chacun prend la parole.

La réunion est animée soit par un délégué du GEM soit par un membre du bureau de l'association.



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ET EXCEPTIONNELLES

Le Bowling : Nous allons régulièrement le vendredi au Bowling lorsque la météo ne nous permet pas de pratiquer la pétanque. Après le premier confinement nous avons pu nous rendre plusieurs fois au Bowling

Le cinéma : A la demande des adhérents nous nous rendons régulièrement au cinéma La rotonde à Etampes qui se trouve à 5 minutes à pied du local. Il s'agit d'un petit cinéma de quartier où les adhérents si sentent bien.

Piscine de Chartres : cette piscine est devenue au fil des années une sortie incontournable pour nombreux adhérents, qu'ils viennent du GEM d'Etampes ou de Sainte Geneviève des Bois. Le 9 places est toujours plein pour cette activité. La piscine propose des bassins de nage intérieur/extérieur, une rivière, une zone balnéo et une zone aqua sport. Malgré la distance entre Etampes et Chartres, la demande reste très importante pour le complexe aquatique le plus grand de France.

Le Brunch : Un vendredi par mois depuis Octobre 2021 nous organisons un brunch à partir de 11h. Jus d'orange, muffins, œufs, fromages, bacons, viennoiseries et pancakes sont aux programmes.

L'activité réunie une quinzaine de personnes.

LES ACTIVITÉS ET SORTIES 2022



8/01/22	Cinéma	6/05/22	Bowling
29/01/22	Quizz musical	20/05/22	Brunch
30/01/22	Rando	22/05/22	Piscine de Chartres
5/02/22	Cinéma	28/05/22	Cinéma
6/02/22	Piscine de Chartres	29/05/22	Journée Etang de Combreux
11/02/22	Bowling	11/06/22	Cinéma
25/02/22	Brunch	12/06/22	Journée forêt des Trois Pignons
27/02/22	Rando	16/06/22	Journée Tir à l'arc et barbecue de fin de saison
5/03/22	Cinéma	19/06/22	Journée Main dans la Main à Chamarande
6/03/22	Rando	23/06/22	Journée à Deauville
18/03/22	Bowling	30/06/22	Journée Festi'GEM à Saint Michel sur Orgny
25/03/22	Brunch	2/07/22	Cinéma
27/03/22	Piscine de Chartres	7/07/22	Journée à Buthier (base de loisir)
2/04/22	Quizz musical	9/07/22	Journée forêt de Chamarande
3/04/22	Rando	12/07/22	Restaurant à Champcueil
17/04/22	Visite Château de Dourdan	21/07/22	Journée au Lac de la forêt d'Orient
22/04/22	Brunch	22/07/22	Journée au Port aux cerises
		24/07/22	Journée Vaux de Cernay
		26/07/22	Restaurant Chinois
		28/07/22	Journée Bois le Roi
		10/09/22	Forum des Asso Etampes
		24/09/22	Cinéma
		25/09/22	Piscine de Chartres
		30/09/22	Brunch
9/10/22	Vélorail Sud Essonne		
29/10/22	Quizz film et série		
30/10/22	Journée Domaine de Méréville		
4/11/22	Brunch		
5/11/22	Cinéma		
6/11/22	Rando		
26/11/22	Séance individuel de Shiatsu		
3/12/22	Marché de Noël de Janvry + restaurant		
11/12/22	Spectacle de fin d'année « Cirque »		
18/12/22	Repas de Noël		
23/12/22	Bowling		

LES ADHÉRENTS

**En 2022 le GEM d'Etampes compte 30 adhérents à jour de leur cotisation
22 femmes et 8 hommes.**

Le nombre d'adhérent augmente par rapport à 2021. A noter que nous devons établir une convention avec la MAS et le foyer postcure de l'EPS Barthélémy DURAND, une dizaine de personnes sont accompagnées par un éducateur spécialisé sur des temps d'activités.

Cinq personnes de la MAS viennent accompagnées pour l'activité Tir à l'Arc, six autres personnes du foyer postcure viennent accompagnées également pour l'activité balade. Ces personnes n'ont pas d'adhésions, nous souhaitons réaliser une convention pour que se soit la structure d'où ils viennent qui prenne l'adhésion.

Un partenariat doit être mis en place en 2023 avec la résidence accueil d'Etampes pour faire des échanges sur différentes activités.

Certaines personnes ne prennent pas leur adhésion pour des raisons financière, ou par peur de l'engagement. Nous leur laissons du temps afin qu'elles trouvent leur place au sein du GEM et du groupe et qu'elles puissent enfin s'engager en prenant leur carte d'adhérent l'année suivante.

Une fiche de renseignement est mise en place pour les personnes non-adhérentes.

Les adhérents du GEM d'Etampes viennent d'Etampes et de sa proche région.

La ville d'Etampes comptant énormément de structures médicales ou non dans le domaine de la santé mentale, établissement public de santé, CMP, CATTP, foyer de vie, service d'accompagnement...

Une adhérente du GEM d'Etampes est membre du conseil d'administration en tant que vice-présidente d'Intersection.
Au GEM d'Etampes 1 adhérent a été élu au poste de délégué lors d'une réunion des adhérents. Il va représenter les adhérents d'Etampes lors des CA.

LES PARTENAIRES

Le partenariat est un aspect essentiel pour le GEM.

- Mairie d'Etampes
 - MDS d'Etampes
 - EPS Barthélémy Durand / Sg01 Sg02/service des tutelles
 - Foyer la Pergola (Etampes)
 - Foyer les Roches (Etampes)
 - Foyer les Thuyas (Etrechy)
 - Esat Chagrenon (Auvers Saint George)
 - SHVS les Roches (Etampes/Etrechy)
 - Mas le Ponant (Etampes)
 - Service culturelle de la Mairie d'Etampes
 - Foyer Post cure (BD, Etampes)
 - Cie des Archers d'Etampes
 - Résidence accueille d'Etampes
-

BILAN DE L'ANNÉE ET PROJETS

L'année 2022 fut riche en activités, en partage et convivialité. On note un retour progressif du nombre d'adhésion qui avait chuté pendant et après la Covid-19. Des liens plus forts ont été créés avec les structures médico-sociales du secteur. Le foyer postcure qui accompagne 4 à 6 personnes lors de l'activité balade. Le SAMSAH d'Etampes qui a accompagné quelques personnes pour leur faire découvrir le GEM. La MAS d'Etampes continue également de participer à l'activité Tir à l'arc en accompagnant 4 personnes le jeudi après-midi.

En 2023 nous aimerions poursuivre cette dynamique et réaliser plus d'activité en commun.

De plus plusieurs activités sont en cours d'élaboration comme l'équitation à Brétigny sur Orge (Joncs Marin) avec le GEM d'Evry et la MAS d'Etampes. L'activité Jardin proposée par la résidence accueil d'Etampes (une à deux matinées par semaine).

Enfin, à la demande des adhérents, nous envisageons d'organiser un séjour en juin avec les trois autres GEM de l'association.
