

ASSOCIATION   
**GEM CITHARISTA**  
GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

*Qu'est-ce qu'un GEM ?*

Un **Groupe d'Entraide Mutuelle** (GEM) est un **espace d'accueil** destiné à des **personnes en souffrance psychique**. Les adhérents rencontrant des difficultés communes peuvent s'entraider, se conseiller, **se soutenir entre pairs**.

✓ **Ce qu'on y trouve :**

- Un lieu chaleureux et bienveillant
- Des activités choisies ensemble
- Du soutien entre pairs
- Du temps pour soi, à son rythme

✗ **Ce qu'on n'y trouve pas :**

- Pas de soins médicaux
- Pas d'obligation
- Pas de jugement

 **Venez comme vous êtes**, pour favoriser le lien social, reprendre confiance.



*Le GEM Citharista*

 4 rue Emmanuelle Taurel  
13600 La Ciotat  
(Derrière le cinéma Lumière)

 04 88 39 79 49

 06 26 82 84 83

 [contact@gemlaciostat.fr](mailto:contact@gemlaciostat.fr)

 Gem La Ciotat

 <https://sites.google.com/view/gemlaciostat/accueil>



ASSOCIATION   
**GEM CITHARISTA**  
GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE



## Activités

**-Ateliers hebdo** : Karaoke, jeux de société, journal du GEM, sport adapté, jeux de rôles, bien-être, dessin.

**-Activités ponctuelles** : Atelier numérique, ateliers arts plastiques, journées portes ouvertes, vide-greniers, forum des associations...

**-Sorties** : Restaurant, plage, musées, parc d'attractions, randonnées, rencontres inter-GEM...

**-Séjours** : Un en été et un en hiver, sur trois ou quatre jours.



## Adhérents

"Je me sens accueillie et intégrée telle que je suis, ce qui me permet de sortir de l'isolement. Le GEM est pour moi un lieu de ressourcement, une soupape de bien-être."

"C'est pour moi comme si c'était l'endroit principal où je voudrais être, où d'une façon ou d'une autre je sais que je serai accueilli."

"On se soutient mutuellement."

"Je viens pour les adhérents parce que je les aime."

"Pour faire des activités, des sorties, être occupé et pour ne pas rester chez moi, devant la console."



## Animateurs

Frédéric et Lauriane fixent le cadre bienveillant dans lequel les adhérents évoluent. Ils les aident à organiser les activités et à faire vivre l'association GEM Citharista, en lien étroit avec les associations gestionnaire et marraine.