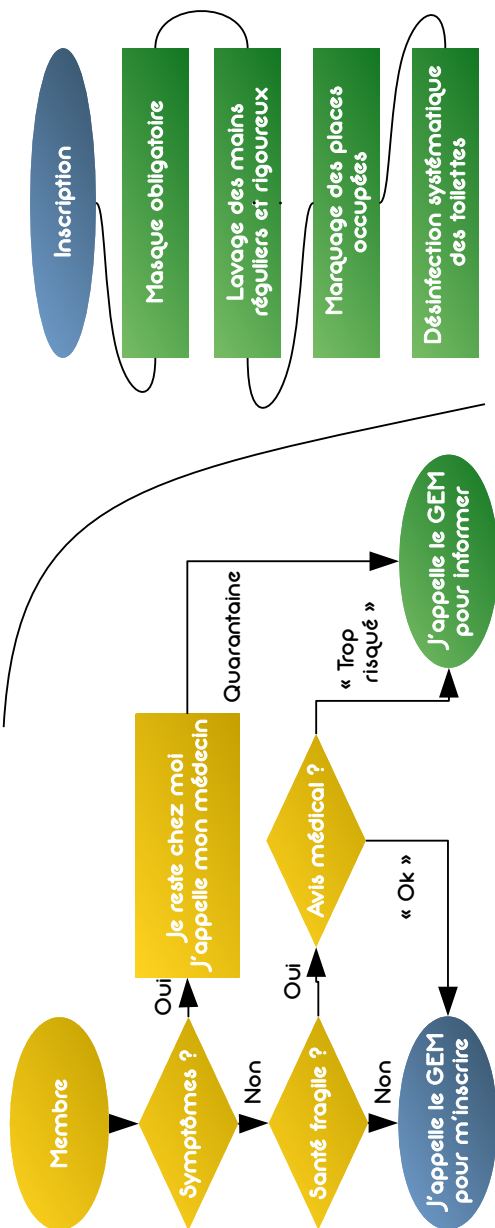


## Le GEM en temps de COVID



## Association Aube, depuis 1997

D'abord sous la forme d'un groupe de parole, une nouveauté, au sein de la clinique psychiatrique de Strasbourg, l'association Aube a vu le jour en 1997.

Ses buts sont les suivants :

- rassembler les personnes affectées de troubles psychiques ;
- être un lieu de partage d'information, de conseil, d'activités ;
- être un lieu d'accueil, d'écoute et de rencontre ;
- contribuer à dédramatiser et de démystifier les problèmes psychiatriques ;
- être un porte-parole des patients et un interlocuteur des institutions de santé mentale.

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont des lieux gérés par leurs adhérent.e.s et salarié.e.s, proposant un accueil ouvert à toutes les personnes, affectées de tous troubles, de tous âges, origines, etc.

Ils proposent des activités accessibles permettant de (re)découvrir de nombreuses pratiques, le tout dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, où l'entraide est privilégiée.

## Nous rejoindre, adhérer à Aube

- 12 € / an, 1<sup>er</sup> mois gratuit ;
- adhésion sans condition, sur rendez-vous ;
- **présence sur inscription (par téléphone ou SMS) ;**
- GEM virtuel via Jitsi Meet (appli ou web)
  - salon «gemaube »
  - ou le écrire le lien suivant <https://meet.jit.si/gemaube>



97 Avenue de Colmar  
67100 Strasbourg

Permanence	Portable	Local
Téléphone	07 83 53 00 10	09 54 04 85 66
Lundi		
Mardi		14 h – 18 h
Mercredi	10 h – 12 h	
Jeudi		
Vendredi		14 h – 18 h
Samedi	14 h – 18 h	Sorties

gemaube@free.fr  
www.gem-aube.net

## Emploi du temps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h-12h	Accueil Téléphonique	Atelier créatif à la maison avec les moyens du bord Avec Léa	Jeux en ligne Avec Ludo et Max	Accueil Téléphonique	Atelier cuisine Avec Aymeric et Lucile		
Pause déjeuner							
14h00	Jeux de société Avec Bruno, Ludo et Max	Art créatif Avec Léa	Atelier écriture Avec Léa	Groupe de parole Avec Killian	Réunion des adhérents	Relaxation Avec Max	Sortie
14h15							
15h00					Revue de presse Avec Eric, Myriam, Ludo	Une semaine sur deux	Atelier Bredele avec Aymeric
15h30				Atelier Rire avec Caroline			
16h00			Footing / Marche Départ de Aube 16h30 Avec Lucile et Aymeric	Atelier Bredele avec Aymeric		RDV : 14 h à Aube	
16h30	Renforcement musculaire ludique Avec Lucile	Jeux de rôle (Avec Ludo)			Renforcement musculaire ludique Avec Lucile	Renforcement musculaire ludique Avec Lucile	Départ à 14 h 15
17h00							
17h30							

### Activités sur place

#### Jeux de société

Découvrir, inventer et jouer à des nouveaux jeux grâce à Bruno, Ludo et Maxo et à notre adhésion à 2 ludothèques (Meinau et Obernai).

#### Groupe de parole

Animé par Killian un étudiant en 3ème année de psychologie, le groupe de parole permet à tout le monde de partager son ressenti et ses conseils, relâcher de la tension émotionnelle.

#### Relaxation

On rentre progressivement dans un état de détente et de bien-être, par la simple force de notre imagination, par la respiration, et par notre concentration qui s'accroît au fil des mots, au fil des zones qui se relâchent.

#### Atelier cuisine

4 personnes cuisinent un plat et un dessert à Aube. Et toute personne qui s'inscrit peut venir récupérer une barquette pour 3 euros comprenant plat et dessert. Chacun est invité à proposer des idées de recette.

#### Art créatifs : peinture

Un temps d'expression artistique par la peinture et le dessin, proposé par Léa. Tout le monde est la bienvenue, peu importe son niveau.

#### Jeux de rôle

Cette activité proposée par Ludovic se construit autour de l'expression de soi par des jeux comme le Loup-Garou ou le Top Ten.

#### Soutien Informatique

Selon les besoins et les envies, ce créneau informel s'adaptera à votre présence et permettra à ceux qui le nécessitent de reprendre le contrôle des machines !

### Activités sur place et en visio

#### Atelier rire

Venez avec la meilleure blague que vous connaissez et un sketch de moins de dix minutes que vous voulez partager avec les autres.

#### Renforcement musculaire

Un moment ludique où on travaille nos muscles sans avoir eu le temps de s'en rendre compte car on s'amuse aussi. Prévoir un tapis, ou une serviette à étaler sur le sol si vous avez un carrelage (même si on reste beaucoup debout finalement).

### Activités en visio

#### Atelier écriture

Des jeux d'écriture qui permettent aux non écrivains de passer un bon moment et se découvrir des habiletés et aux écrivains de passer un bon moment aussi bien sûr et de lâcher les brides de la créativité.

#### Jeux en ligne

"loup-garou" en ligne et "Skribbl" deux jeux assermentés par l'état d'esprit de l'équipe d'animation. Faites nous confiance, venez. Connectez-vous tout d'abord sur jitsi et le reste vous sera expliqué de là.

#### Art créatif à la maison

Des productions simples à faire et qui donnent un résultat agréable à voir, avec le minimum de matériel, ... voilà ce qui vous attend.