

# Le Trédunion

---

Groupe d'Entraide Mutuelle – GAILLAC



## LIVRET D'ACCUEIL

**Bienvenue à l'association Le Trédunion**

4 avenue Albert Camus

81 600 Gaillac

05 63 41 06 01

[gemgaillac.coordination@gmail.com](mailto:gemgaillac.coordination@gmail.com)



# [Sommaire]

Mots d'accueil.....	4
Membres de l'association .....	5
Cadre légal .....	6
Que fait-on au GEM ?.....	7
Des repas .....	8
Des activités.....	9
Des sorties .....	12
Des temps forts dans l'année .....	13
Accompagnement.....	14
Notes.....	15

# [ Mots d'accueil ]

Le Gem Le Trédunion est un lieu de rencontres, d'échanges et d'entraide, pour les personnes en situation de fragilité psychique ou sensibles à cette souffrance. Vous pouvez y venir comme vous êtes, avec vos connaissances, et vos compétences. Le jour où vous aurez l'énergie pour échanger, vous aurez l'entourage nécessaire pour proposer.

A travers son fonctionnement quotidien et l'organisation d'activités, le GEM a pour but de rompre l'isolement, de restaurer et maintenir des relations sociales, de redonner confiance en soi et en sa capacité à participer à des projets collectifs, de favoriser le développement personnel, et enfin de créer des liens dans la ville de Gaillac et ses alentours.

Respectueuse des convictions de chacun, l'association Le Trédunion s'interdit toute attache à un parti, un mouvement politique, ou une confession. Elle œuvre dans le pluralisme des idées et les principes de laïcité.

***L'équipe du GEM***

# [ Membres de l'association ]

## COMMENT DEVENIR MEMBRE ?

**1- Période de visite :** vous pouvez devenir adhérent du GEM après avoir vécu une courte période au GEM que l'on appelle : période de visite. (Jusqu'à 8 semaines.)

Ainsi, vous pourrez découvrir le fonctionnement du GEM et rencontrer ses membres.

Si cette période s'est bien passée, vous pouvez prendre une adhésion au GEM.

**2- L'adhésion au GEM :** coûte 10€. Elle est valable un an. Après avoir lu le règlement intérieur et s'être engagé à le respecter vous pouvez devenir membre de l'association.

## ETRE MEMBRE DU GEM, C'EST :

- Rencontrer de nouvelles personnes
- Venir au GEM pour partager de bons moments avec les autres adhérents (un café, un repas, une activité, une sortie, une discussion...)
- Être dans une démarche d'entraide vis-à-vis des autres membres du GEM
- Participer aux activités et tâches de la vie quotidienne
- Pouvoir participer aux prises de décisions et au développement de futurs projets.

-----  
**LA CITOYENNETE EN CHEMINEMENT  
QUOTIDIEN !**  
-----

# [ Cadre légal ]

Le GEM est une association Loi 1901 financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS). Les décisions de fonctionnement du GEM sont prises par les membres du bureau. Ce sont des adhérents du GEM qui ont décidé de s'investir davantage dans l'association.

## **Les membres du bureau sont 6 :**

- Président(e), Vice-président(e)
- Trésorier(e), Vice-trésorier(e)
- Secrétaire, Vice-secrétaire

## **Où les décisions sont prises ?**

- Assemblée générale
- Conseil d'administration
- Comité des adhérents

## **ASSEMBLEE GENERALE :**

C'est lors de cette instance que les membres du bureau sont élus démocratiquement par tous les autres adhérents, et que sont prises les décisions importantes. Elle a lieu une fois par an.

## **CONSEILS D'ADMINISTRATION :**

Lors de ces conseils d'administration (CA), les membres du bureau sont amenés à prendre des décisions pour le GEM, comme ses dépenses. Ils ont lieu tous les 2 mois environ.

## **COMITE DES ADHERENTS :**

Chaque vendredi, de 11h à 12h, les membres de l'association se réunissent pour le « Comité des adhérents ». C'est le moment où :

- Les projets se construisent
- On débat sur le fonctionnement
- Certaines décisions sont prises.

---

## **DES PROJETS, DES DECISIONS !**

---

## [ Que fait-on au GEM ? ]

« J'aime bien l'ambiance au GEM, quand je ne vais pas bien, ça me fait du bien, parce que chez moi je tourne en rond. »

**Marie**

« Je viens au GEM pour voir du monde, pour le contact humain. J'essaye de me rendre utile, je vais chercher le pain, le fromage. Manger en communauté, ça me plaît. »

**Alain**

« Moi c'est pour passer le temps, m'amuser, passer une bonne journée. J'aime écouter de la musique, et faire la cuisine. Ici c'est toujours convivial, on vient pour un bon repas, être ensemble et tout le monde participe. »

**Marie-Hélène**

« Moi au GEM, je fais le jardin et je viens prendre le café, pour m'occuper. »

**Bernard**

« Je viens ici pour me retrouver dans un groupe et ne pas rompre le lien social. Je n'ai pas d'activité salariée, du coup j'ai ici une activité sociale. Comme mon métier c'est l'écriture, j'aime beaucoup l'atelier d'écriture.

J'ai aussi la responsabilité de la trésorerie, j'ai été élu par les adhérents l'année dernière, parce que j'essaye d'être honnête et sérieux. Je prends très à cœur cette responsabilité. »

**Philippe**



## [ Des repas... ]

Tous les lundis, mardis et vendredis, des repas sont préparés par les adhérents. C'est un moment convivial de partage et d'échanges. C'est l'occasion, pour ceux qui le souhaitent, d'apprendre ou de réapprendre à cuisiner et à recevoir, découvrir et échanger de nouvelles recettes, réaliser des menus équilibrés.

### LA PREPARATION DES REPAS :

#### Pour participer à l'atelier :

- S'inscrire au repas
- Venir à : -10h le lundi et mardi  
-9h30 le vendredi  
pour préparer le repas.

#### L'atelier cuisine, c'est :

- La fabrication des repas
- La vaisselle de la cuisine
- Le rangement de la cuisine
- Le dressage du couvert

Les menus sont définis par les adhérents.

### L'INSCRIPTION AUX REPAS :

- S'inscrire avant le jeudi au repas
- Un repas non pris est dû sauf cas de force majeure.
- Toutes les personnes qui partagent le repas participent au rangement.
- On peut manger maximum 2 fois par semaine au GEM.

#### Le repas coûte :

- **1,50 €** pour les personnes qui ont participé à l'atelier cuisine
- **3 €** pour les personnes qui viennent seulement manger





## [ Des activités... ]

Toutes les nouvelles idées apportées par les adhérents peuvent donner lieu à la mise en place d'un nouvel atelier ou d'une sortie, en lien avec les envies du collectif. Un planning est mis en place chaque semaine, afin d'être informé de chaque activité.

### ATELIERS ANIMÉS PAR DES INTERVENANTS :



**Théâtre**



**Chant**



**Ecriture**



**Art-Plastique**



**Musique**



**Sport adapté**



**Randonnée**



**Radio**

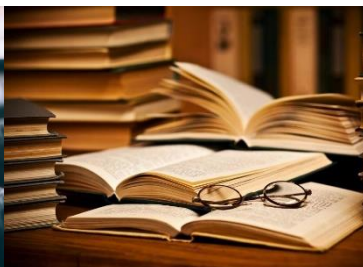
## ATELIERS ANIMÉS PAR DES ADHERENTS :



Pyrogravure



Informatique



BiblioGEM



Pâtisserie



Jardin

## PLANNING TYPE DE LA SEMAINE :

- ➔ **En bleu** : Ateliers animés par des intervenants
- ➔ **En vert** : Ateliers animés par des adhérents
- ➔ **En rose** : A l'initiative des adhérents
- ➔ **En violet** : Comité des adhérents
- ➔ **En rouge** : Atelier cuisine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
MATIN	8h30-17h30	8h30-18h00		9h00-17h00	8h30-17h00
	10h00-11h30 Atelier chant	10h00-12h00 Atelier Informatique		10h00-12h00 Sport Adapté	9h30-11h00 Cuisiniers des 4 saisons
	10h00-12h00 Cuisiniers des 4 saisons	11h00-12h00 Belote		10h30-12h00 Atelier d'écriture	11h00-12h00 Comité des adhérents
	<b>REPAS</b>	<b>REPAS</b>			<b>REPAS</b>
APRES-MIDI	14h00-16h00 Randonnée	14h00-16h00 Jardin			14h30-16h00 Théâtre
	14h00-16h00 Musique	15h00-16h00 Bibliothèque			
		14h00-16h00 Confection d'un goûter			
		16h00 Goûter			

## TABLEAU D'AFFICHAGE :

- ➔ Affiché au salon avec toutes les activités proposées + diverses informations



## [ Des sorties... ]

- **Régulièrement, des sorties collectives sont organisées.**  
(Accompagnées ou non par les professionnels du GEM.)
- La destination et la date d'une sortie sont décidées lors du Comité des adhérents par les adhérents.
- Une participation financière peut-être demandée en fonction de la sortie.
- Une bénévole propose régulièrement des sorties culturelles (spectacles, cinéma, expositions, ...)

### Sortie randonnée :



## [ Des temps forts dans l'année... ]

**Le GEM organise plusieurs événements dans l'année :**

- Le repas de Noël
- Des semaines d'information de la santé mentale (SISM)
- La fête du GEM

**C'est l'occasion, pour les ateliers artistiques du GEM, de faire une représentation.**

On peut assister à un concert, des lectures de textes, un spectacle de théâtre, une exposition d'œuvres d'art réalisés par les adhérents.

Ce sont des moments où tous les adhérents sont invités et parfois aussi des personnes extérieures. C'est festif.

**Spectacle de clowns lors de la journée d'information de la santé mentale (SISM) :**



# [Accompagnement]

## LES ANIMATEURS/RICES

**Les animateurs du GEM sont présents pour accompagner les adhérents :**

- Au développement de la vie associative.
- Aux projets collectifs.
- Ils coordonnent l'activité de l'association (activités, repas, sorties, relations avec les intervenants, et les partenaires.)
- Ils sont disponibles et à l'écoute des adhérents.



## LE GESTIONNAIRE

**La fédération APAJH (Association pour Adultes et Jeunes Handicapés) gère :**

- La comptabilité.
- Elle a un rôle de conseil auprès des adhérents et des salariés.

## L'ASSOCIATION MARRAINE

**L'association Les Amis du Lien est la marraine du GEM:**

- Elle apporte soutien et conseil aux adhérents.
- Elle s'assure que la législation est respectée.
- Elle intervient en cas de conflit et/ou de nécessité de médiation.

APAJH

# [Notes]

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning most of the width of the page.

# OUVERTURE DU GEM

**LUNDI : 8H30 à 17H30**

**MARDI : 8H30 à 18H00**

**JEUDI : 9H00 à 17H00**

**VENDREDI : 8H30 à 17H00**

- Ouverture du GEM par les animateurs.
- Il peut être ouvert par les adhérents en dehors de ces horaires.

## MOYENS D'ACCES

- Accessible en Navette (bus de ville gratuit), à une minute à pied
- A pied, à cinq minutes du centre-ville

