

### Chères familles, amis et usagers de la psychiatrie,

Rompre l'isolement, se reconnecter à la vie sociale, les GEM groupes d'entraide mutuelle permettent à des adultes souffrant de troubles psychiques de recréer et maintenir les liens sociaux en dehors du contexte médical.

Créés en 2005 par la loi pour l'égalité des droits et des chances, plus de 660 GEM ont vu le jour en France. Notre département offre 9 points de rencontre aux personnes souffrant de pathologies psychiques.

Les usagers aiment s'y rencontrer, participer aux activités, retrouver « le savoir être, le savoir-faire, la convivialité ».

### LES GEMS – Groupe d'Entraide Mutuelle

#### Les Gem dans le département de Maine-et-Loire

- Oxygem Angers : 58 Bd du Doyenné - 06 07 24 89 02
- GEM club Angers 70 rue des Bonnelles - 02 41 67 84 36
- GEM papier Bulle (spectre autistique) Angers 70 rue des Bonnelles - 06 49 09 46 95
- Rendez-vous du GEM Saumur 3 bis rue de Rouen - 02 41 67 84 36
- GEM Baugé La maison de la fraternité - 02 41 89 21 17
- GEM Soleil Cholet 4 square des ormes - 02 53 69 13 52
- GEM Beaupréau La Compagnie - 06 03 63 29 07
- GEM Segré GEM Bleu 22 ter rue David D'Angers - 06 61 01 52 17
- GEM Simon de Cyrène (cérébrolésés) Angers- 02 41 42 87 11

#### - Fonctionnement du GEM

Association Loi 1901, le Gem Angers Oxygem a un conseil d'administration, il fonctionne d'une façon collégiale avec un parrain, des partenaires. Sur ce Gem, il y a 4 pôles : animation, administration, financier et communication, les membres se répartissent les responsabilités.

#### - Activités au GEM

Des activités de chants, de karaoké, cuisine, goûter, loto, ateliers numériques, de plein air vélo, pétanques, palets, patinoire, pique-nique, repas de Noël, barbecue, pêche, sorties culturelles, après-midi dansants, couture, relaxation, bowling, laser game. Ateliers de lâcher prise avec l'UNAFAM.... avec l'aide de nos animatrices.

#### - Inclusion sociale

Participation aux émissions de radio locale lors des SISM

Forum des Associations

Téléthon

Évènementiel : psycyclette édition 2023

Partenariat avec la ville de Saumur, l'hôpital, les associations, Angers ville, CESAME, associations angevines

### Sortie à l'Ice Park Angers



### Excursion à l'île d'Oléron – Gem Saumur



### Soirée crêperie – Gem Angers



## « Paroles de Gemeurs ... » ... Angers

**Gérard** : Depuis ma retraite, j'ai pris contact, ça m'apporte des activités et de la communication avec d'autres personnes. Cela me permet de ne plus être isolé.

**Véronique** : *On est moins isolé, on n'est pas tout seul avec ses problèmes, on a des animatrices, des stagiaires et des services civiques.*

**Marc** : 5 ans de participation depuis ma retraite, j'ai trouvé une sérénité, une autre dynamique, beaucoup plus calme, stabilisante, un nouveau système de vie. Je suis très heureux de venir le lundi après-midi, avec une bonne entente avec tous. Merci pour les animatrices.

**Isabelle** : *Depuis 2013, il m'apporte beaucoup d'activités. Je me sens bien au GEM, je connais tout le monde.*

**Valérie** : Adhérente depuis 2018, le GEM, c'est super, cool, on oublie tous nos soucis. Je suis membre du CA depuis 2019.

**Julie** : *Adhérente depuis 2017, la solitude pesait sur mes épaules. Pour moi être au CA est une grande responsabilité qui me tient à cœur.*

### Gemeurs de Saumur...

**Yohann** : Ça m'apporte de la compagnie, sinon je suis tout seul. Ça me plaît de venir au GEM. On fait des jeux, ça passe le temps.

**Jean-Jacques** : *Pour moi, venir au GEM, c'est une délivrance. C'est un lieu de rencontres. Il y a de la joie, comme il y a de la peine (mais il y a plus de joie quand même).*

**Steven** : Ça ne fait pas longtemps que je viens. En tout cas, pour moi, c'est un soutien psychique.

**Cédric** : *Je viens pour rencontrer des personnes, discuter, faire des jeux, des sorties... et surtout pour embêter les animatrices, en leur apportant des chamallows et des M&Ms. On blague souvent !*

**Véro** : Je viens pour avoir un lien social, rencontrer des personnes sympathiques, pour les activités, pour bouger, pour me changer les idées. J'adore danser, aller au cinéma. Le GEM, ça fait comme une famille que je n'ai pas eue. Je me suis même fait des amis au GEM. Je viens au GEM pour la bonne humeur et la bonne entente. Parfois, il y a des chamailleries, mais ce n'est pas pour ça que je viens au GEM.

*Sara : Le GEM, ça m'apporte d'avoir de bons amis. On aime bien se taquiner.*

**Gaëtan** : Le GEM, ça permet de me détendre, d'être moins nerveux. Ça m'apporte beaucoup de plaisir de parler avec du monde, de se faire confiance, de s'entraider cordialement. Les animatrices ont beaucoup d'empathie.

*Daniel : Je connais le GEM depuis 2019, depuis le forum des associations. Ici, c'est agréable, on a la chance d'avoir des locaux qui sont supers, une cuisine... J'apprécie le GEM, parce qu'on n'existe pas sans les autres. C'est bien de se donner un coup de main. Il ne faut pas abuser non plus. On échange bien au GEM. Et on fait des choses variées. Chacun donne ses idées. On a chacun nos têtes, mais on apprend à se connaître mieux les uns les autres.*

*On remercie les animatrices.*

**Helena** : Quand je suis arrivée au GEM, j'étais mal en point et j'ai été bien reçue. Petit à petit, j'ai commencé à aller mieux. Avec le temps, je me suis sentie de mieux en mieux. Le GEM, c'est ma 2ème maison. Comme je suis seule chez moi, je viens pour ne pas être seule parce que la solitude, ça me pèse. On est là, c'est pour s'aider les uns les autres et pas pour s'imposer par rapport aux autres. On est tous des adhérents, on est tous pareils. On a tous le droit à la parole.

*Dom : Je suis content de venir au GEM. Ça fait 5 ans que j'y viens. Je m'y sens bien. J'aime bien les activités ; des fois, on va à la pêche, à des concerts, on fait du vélo, de la marche, de la pétanque aussi. Et ça me plaît.*

**Cathy** : Moi, j'aime bien le GEM. J'aime bien faire la cuisine. J'aime bien aller au voyage avec tout le monde. Ça me distrait de venir au GEM. Ça me change les idées. Tout le monde est gentil avec moi.

➔ Propos recueillis par les adhérents des GEMS D'Angers *Oxygem* et Saumur *Rendez-vous du GEM*.  
Merci aux Gêmeurs d'Angers et Saumur d'avoir coopéré à la rédaction de ce bulletin.

Lien sur le site internet : <https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/03-2024/article%20UNAFAM.pdf>

GEM saumur :

[https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/03-2024/article%20UNAFAM%202024\\_compressed.pdf](https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/03-2024/article%20UNAFAM%202024_compressed.pdf)

Sortie plein-air du Gem d'Angers



- **Césame** : Commission des usagers  
Danièle Denis, Isabelle Barb
- **ESBV (hopital Baugeois Vallée) Commission des usagers** :  
Danièle Denis
- **France Asso Santé : comité régional**  
Danièle DENIS
- **Contrat local de santé de Baugé** :  
Danièle DENIS
- **Hôpital de Cholet** Formations Bref, Tilt, Groupe de paroles, représentant des usagers :  
Geneviève Bourmaud, Catherine Milko
- **Institut du centre psychothérapique du Pin en Mauges** :  
Geneviève Bourmaud
- **Sensibilisations des différents publics aux troubles psychiques, Réponse accompagnement pour tous, représentation au comité de pilotage, Ateliers de lâcher prise**  
Ghislaine Bargain
- **Atelier prospect**  
Nicole Le Corre

## Bilan 2023 en Maine et Loire : Prestation De Compensation Du Handicap ou PCH

Le décret, révisant le référentiel d'accès à la **PCH** en prenant en compte la situation et les besoins des personnes vivant avec une altération des fonctions mentales, psychiques ou cognitives ou des troubles neurodéveloppementaux, est entré en vigueur le 1er Janvier 2023.

Ce décret apporte les améliorations suivantes :

- il modifie la liste des activités à coter pour l'éligibilité générale à la PCH
- il ajoute deux actes essentiels de l'existence (maîtrise du comportement-réalisation de tâches multiples)
- il crée un nouveau domaine d'aides humaines : le soutien à l'autonomie
- il modifie les critères d'accès à l'élément Aides humaines de la PCH en cotant les deux nouveaux actes essentiels et en incluant le besoin d'aide de 45 minutes par jour, au titre du soutien à l'autonomie

### La MDA 49 communique ces chiffres.

- ➔ 1431 personnes (tous handicaps confondus y compris le handicap psychique) ont obtenu la **PCH Aides humaines**, selon les données de 2023

Sur ces 1431 personnes, 172 personnes en situation de handicap psychique, au titre du soutien à l'autonomie.

Ces chiffres peuvent paraître modestes mais le dernier trimestre 2023 a enregistré **une montée en**

**puissance du nombre de bénéficiaires** (de 12 par mois, les 2 premiers trimestres à 23 par mois sur le dernier trimestre)

Pour permettre aux aidants (famille, personnes de confiance, professionnels de l'accompagnement) de maîtriser la constitution du dossier de demande, l'UNAFAM met à disposition sur son site national **le guide téléchargeable UNAFAM-HANDEO**.

## AGENDA

→ *Saumur*

*Café /Rencontre*

Le samedi 1er juin à 14h30 Espace Jean Rostand 330 rue Emmanuel Clairfond

→ *Angers*

- « *Paire-aidance en santé mentale* » *Journée thématique du CreHPSy*

Vendredi 24 mai 9h30-17h amphi Gounouf ESSCA Angers – s'inscrire sur [www.crehpsy-pl.fr](http://www.crehpsy-pl.fr)

- « *Anniversaire des 10 ans de la Résidence Accueil* »

Vendredi 31 mai de 15h à 18 h, 4 rue Jean D'Alembert

- *Café/Rencontre Plateforme Aidants répit/handicap*

En juin : Voir sur le site : [aidants.49@udaf49.fr](mailto:aidants.49@udaf49.fr)

Le 6 juillet, sur inscription au 02 41 36 04 44



*Pour vous aider dans des démarches juridiques*

*Défenseur des droits : tél : 02 41 45 34 00 Angers*

*Démarches sociales/conseils*

*Assistante sociale Lydia Bardin - Unafam national pour la province :*

*Tél : 01 53 06 30 91*

*Urgences téléphoniques :*

*- 15 puis le 2 pour soins non programmés*

*02 41 80 75 00 UPAO au CESAME*

*02 41 05 44 16 Angers Santé Publique*

*02 41 80 81 64 DIPPE dispositif de Détection et d'Intervention Précoces dans les troubles Psychotiques Emergents*



LA CITE DES ASSOCIATIONS

58 BOULEVARD DU DOYENNE 49100 ANGERS

0241804779 – [49@unafam.org](mailto:49@unafam.org) – web : [unafam.org/maine-et-loire](http://unafam.org/maine-et-loire)

