Groupe d'Entraide Mutuelle d'usagers et ex-usagers
De la psychiatrie

RAPPORT D'ACTIVITES
ANNEE 2018

Alter Egaux
17 avenue Jean Jaurès
30 900 Nîmes
Président : **Anthony Hue**
Animatrices : **Clémence Sellincourt, Camille Voisard**

Association de parrainage Unafam du Gard

Centre Pablo Neruda, Place Hubert Rouge
30 900 Nîmes

Président : **Serge Vannière**
Bénévoles intervenant en soutien **: Roselyne Saint Olive et Alain Biolchini**

Association loi 1901.
Déclaration en Préfecture du Gard le 22 Novembre 2006 sous le n°W302001853
Parution au J.O. le 20 Janvier 2007

Parrainée par l'association Epiphyte, adhérente à l'UNAFAM du Gard
SIRET : 499 686 053 00012
SIREN : 499 686 053
Code APE : 913 E

Tél: 04.66.84.93.16 /06.76.40.76.49
Mail : alteregaux.association@sfr.fr

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION

2. ASSOCIATION DE PARRAINAGE UNAFAM

3. SITUATION ACTUELLE DU GEM

3.1. Les données statistiques

3.1.1. Les horaires d'ouverture
3.1.2. La fréquentation
3.1.3. Profil des adhérents

3.2. L'équipe d'animation du GEM

3.2.1. Les animatrices
3.2.2. Les intervenants
3.2.3. Les bénévoles

3.3. Le local, un vrai lieu de vie

3.3.1. Les pièces du local
3.3.2. L'entretien du local
3.3.3. L'accueil
3.3.4. La fréquentation générale du gem

3.4. La gouvernance associative

3.4.1. Les Assemblées Générales
3.4.2. Le Conseil d'Administration
3.4.3. Le bureau

3.5. Les actions de représentation

3.5.1. Les actions partenariales et en réseau

3.6. Communication

4. LES ACTIVITES D'ALTER EGAUX

4.1. Les ateliers

4.1.1. Les ateliers bien-être
4.1.2. Les ateliers artistiques et culturels
4.1.3. Les ateliers ludiques
4.1.4. L'atelier vidéo
4.1.5. Les ateliers cuisine et les repas
4.1.6. L'atelier connaissance de soi et de son environnement

4.2. Les activités extérieures et les activités « étendues » à l'extérieur

4.2.1. Les activités à l'extérieur du GEM
4.2.2. Les activités avec les partenaires
4.2.3. Les sorties en lien avec le thème annuel
4.2.4. Sortie bien être : Thalasso les Fumades
4.2.5. Le séjour annuel

5. CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

6. ANNEXES

1. INTRODUCTION

L'association Alter Egaux est un Groupe d'Entraide Mutuelle qui se situe dans le cadre des dispositions prévues par la loi du 11 février 2005, de la circulaire d'application de la DGAS du 29 Août 2005 et de l'arrêté (JORF n°0172 du 27 juillet 2011 texte n°43) du 13 juillet 2011.
La déclaration en Préfecture du Gard fut faite le 22 novembre 2006 (parution JO le 20 janvier 2007).

L'association est ouverte aux personnes adultes que des troubles psychiques ont mises en situation de fragilité et qui sont désireuses de rompre leur isolement, puis de participer aux activités du groupe d'entraide mutuelle.

L'association n'est pas une structure de prise en charge, mais un groupe fondé sur l'adhésion libre et volontaire des personnes à un projet de solidarité et d'entraide ouvert sur la cité. On préférera à ce titre le terme de « membre » du GEM, ou d' « adhérent », à celui d'« usager », qui fait référence à une prise en charge par une structure sanitaire ou médico-sociale.

Le GEM est donc une association d'usagers adhérents, dont l'objectif est de favoriser des temps d'échanges, d'activités et de rencontres susceptibles de créer du lien et de l'entraide entre les adhérents dans un cadre de recherche d'autonomie. Le GEM est un lieu où l'on va réapprendre à vivre avec les autres, mais de manière sécurisante, où le groupe va pouvoir être un terrain d'apprentissage et d'expérimentation de la vie en société. Ainsi les personnes s'approprient leur parcours et leur potentiel.

Les adhérents définissent et font vivre les projets du groupe, chacun y participant à la mesure de ses possibilités. Les GEM représentent un outil de l'empowerment des personnes, qui les encourage à être actrices de leur parcours et des choix qui les concernent.

En effet, depuis le 1er janvier 2018 les adhérents ont accru leur pouvoir d'agir du fait du passage à l'autogestion du Gem Alter Egaux. En effet, suite à la parution du nouveau cahier des charges, les adhérents ont choisi en majorité d'assurer la gestion de l'association en autonomie (avec aide d'un expert-comptable) et de confier le parrainage de l'association à l'Unafam du Gard.

Nous avons ainsi défini notre projet associatif 2018 autour d'objectifs :

- Mettre en œuvre le projet collectif 2018 autour du thème « Arts, Nature, Cultures et Patrimoine ». Cette thématique fait le lien et permet d'approfondir notre projet associatif 2017 « *Arts, Cultures et Patrimoine ».* En effet, les adhérents ont souhaité faire davantage de sorties extérieures, de promenades afin de contempler la nature, la faune et la flore environnante.

- Renforcer l'autonomie des adhérents et de leurs responsabilités au sein de l'association afin d'assurer l'autogestion

- Développer des actions partenariales et nos outils de communication

2. BILAN DE L'ASSOCIATION DE PARRAINAGE UNAFAM

Le cahier des charges fixé par l'arrêté du 18 mars 2016 rend obligatoire le soutien du GEM par un organisme parrain.

L'UNAFAM (représentée par Roselyne Saint Olive) est l'association de parrainage du GEM Alter Egaux.

Signature de la convention de parrainage le 5 Février 2018

L'UNAFAM est une association d'utilité publique qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.

La délégation du Gard est composée des personnes suivantes :

- Lyse VANNIERE, Présidente-déléguée pour le Gard,
- Bernard MATHIEU, Trésorier,
- Colette PUECH, Trésorière adjointe,
- Christian LANGENDORF, secrétaire-adjoint,
- Evelyne PESSIOT-GORISSE, secrétaire-adjoint,
- Roselyne SAINT OLIVE, membre du bureau (GEM).

La fonction de parrainage consiste à soutenir le GEM dans une position de tiers et de médiateur, notamment en cas de difficultés ou conflits (internes, entre professionnels et membres du GEM ou le cas échéant les prestataires de services.

Le parrain veille au respect de l'éthique des GEM, au respect du cahier des charges dans la limite des réglementations en vigueur (droit du travail, règles budgétaires).

Le parrain participe aux conseils d'administration avec voix consultative uniquement.

A ce titre, Roselyne Saint Olive a participé à de nombreuses réunions et a accompagné les adhérents lors de rencontres, réunions, pièce de théâtre ou présentation des GEM dans une clinique psychiatrique. Des liens de confiance et d'amitié se sont créés.

3. SITUATION ACTUELLE DU GEM

3.1. Les données statistiques

3.1.1. Les horaires d'ouverture

Avec les animatrices

Lundi et vendredi : 9h à 12h / 13h à 17h
Mercredi: 9h à 12h / 13h à 17h (3 par mois)
Jeudi : 9h à 12h30 jusqu'au 31 mai / 10h à 17h (1 par mois à compter du 1er juin)
Un samedi sur deux : 10h à 17h
Un dimanche sur deux : 10h à 17h

A compter du 1er juin 2018, une des animatrices du GEM a décidé avec l'accord du bureau et du CA, de réduire son temps de travail en passant d'un 50 à un 45 %. La deuxième animatrice maintient son 50 %.
Cette infime réduction a entrainé une nouvelle planification et organisation de plannings. Désormais un jeudi par mois est ouvert par cette dernière afin de permettre aux adhérents de participer à une journée sportive Sport Adapté en inter-structures. La présence d'une animatrice facilite le déplacement et la sortie profite ainsi à un plus grand nombre.
De plus, les animatrices travaillent toujours en binôme une journée par semaine, ce qui contraint le gem à une fermeture partielle les mardis. Malgré les fermetures, certains mardis restent ouverts en autonomie pour permettre aux adhérents d'entretenir nos locaux, et de se retrouver lors de réunions ou temps d'accueil café.

En autonomie

Mardi : 13h à 17h
Mercredi : 13h à 17h (1 fois par mois) lors des après-midi « groupe ménage »
Jeudi : 12h30 à 17h jusqu'au 31 mai / 13h-17h (3 par mois à compter du 1er juin)
Un samedi par mois : 13h à 17h
Un dimanche par mois : 13h à 17h

De plus, lorsque les animatrices sont en sortie, en congés, en régulation, la permanence est tenue par les adhérents de 13h à 17h et de 12h à 13h lors des pauses repas

Nombre de jours d'ouverture/trimestre

2018	1er trim	2ème trim	3ème trim	4ème trim	Total
Nombre de jours ouverts	78	77	73	74	302
Nombre de jours ouvrés	90	91	92	92	365
Nombre de jours fériés	1	6	3	3	13
Nombre de jours fermés avec activités intérieures et/ou extérieures	3	3	5	4	15
Nombre de jours fermés autres que jours fériés et qu'activités	12	5	14	6	37

Nombre de jours ouverts/mois avec animatrices et en autonomie et moyenne des adhérents venus

2018	1er trimestre			2ème trimestre			3ème trimestre			4ème trimestre		
Avec animatrices	17.5	12	15	15.5	12	13.5	12	13	13.5	17	11	16.5
Moyenne des adhérents venus	16.6	16.4	15	17.2	16.2	17.1	14.3	15.6	14.4	14.6	15.7	16.1
En autonomie	6	8.5	10	9.5	8.5	10	10.5	11	8	6.5	7.5	9.5
Moyenne des adhérents venus	14.4	14	12.5	15	14.1	14	12.3	14.9	12.2	12.2	13.1	13.2
Moyenne du nombre de pers. venues/jours	16	14.9	14.1	16.2	15.5	15.7	13.2	14.6	12.3	13.6	14.3	16

Nombre d'heures de permanences tenues par les adhérents

2018	Moins de 10 heures	Entre 10 et 30 heures	Entre 30 et 50 heures	Entre 50 et 100 heures	Entre 100 et 300 h	+ de 300 heures	Total
Adhérents	5	5	1	5	0	1	**17**
Heures	18	93.5	43.5	310.15	0	387.5	**852.65**

Les permanences sont tenues en partie par les membres actifs de l'association (administrateurs et adhérents). Il s'agit pour la plupart d'adhérents présents depuis l'ouverture du gem, ou présents quotidiennement et très investis.
Au total, les adhérents (17) du gem auront tenu 852.65 heures d'ouvertures en 2018. L'importance de ce chiffre témoigne de la capacité du gem à fonctionner en autonomie.
Toutefois, une partie des adhérents qui sont en situation de travail ou d'occupations diverses s'engagent à la mesure de leurs possibilités pour assurer les permanences de l'association.

Ces derniers acceptent d'être responsables des clés du local et s'inscrivent sur le planning pour des permanences d'ouverture du gem. Certains d'entre eux développent l'animation d'une activité spécifique. Une fiche de permanence est éditée chaque mois, où les adhérents peuvent s'inscrire afin de proposer une plus grande ouverture du local. L'ensemble des adhérents sont alors informés par sms des prochaines ouvertures en autonomie.

3.1.2. La fréquentation

Les adhérents d'Alter Egaux au 31 décembre 2018 :

- 79 personnes ont réglé une cotisation (74 en 2017)
- En moyenne, 51 personnes ont fréquenté le GEM mensuellement avec plus ou moins d'assiduité (46 en 2017)
- 26 adhérents sont venus au moins 2 fois par semaine (24 en 2017)
- En moyenne sur l'année, 388 passages mensuels sont relevés (369 en 2017)
- 30 personnes en période d'essai

On observe une légère augmentation de la fréquentation et de l'assiduité des adhérents de l'association.
On peut imaginer que cette augmentation est due à plusieurs facteurs :
Une stabilité de la situation du gem depuis l'arrivée des animatrices et un fort investissement des membres du bureau de l'association.
Nous avons également mis en place de nombreuses rencontres partenaires afin de faire connaitre l'existence de notre association et de faciliter le travail en réseau : petits-déjeuners avec les partenaires du territoire (du soin, du social, de l'insertion…). Nous envoyons également nos plannings d'activités mensuels aux différentes structures.

Nombre d'adhérents : File active sur l'année (nombre le plus bas / nombre le plus haut)

2018	18 à 30 ans	31 à 40 ans	41 à 50 ans	51 ans et +	Total
Hommes	**4**	**12**	**16**	**14**	**47**
Femmes	**6**	**5**	**9**	**12**	**32**
Total	**10**	**17**	**27**	**26**	**79**

La moyenne d'âge des adhérents du Gem est sensiblement la même qu'en 2017. La tranche d'âge la plus présente sur le Gem est celle qui se situe entre 40 et 50 ans. En effet cette moyenne peut paraître un peu élevée mais elle correspond aux moyennes d'âges des Gem en général.

On peut peut-être faire l'hypothèse que les personnes accèdent au gem à un moment précis de leur parcours de vie et de prise en charge liée à leurs troubles. Ce parcours peut être long avant d'être dans une certaine stabilité qui leur permet d'investir leur vie différemment.

Fréquentation des adhérents en moyenne par jour (moyenne la plus basse / moyenne la plus haute)

2018	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1er trimestre	18.54	12.73	14.8	13.31	17.36	15.2	12.77
2ème trimestre	15	14.6	17.38	14.73	18.92	15.5	13.9
3ème trimestre	14.92	13.4	15.8	11.42	13.57	12.31	12.13
4ème trimestre	15.92	11.72	12.66	13.13	16.85	14.5	11.7
Moyenne trimestres	16.10	13.11	15.16	13.15	16.68	14.38	12.63

On constate un bon équilibre dans les jours de fréquentation. Les adhérents du gem viennent en effet chaque jour. Il semble essentiel de conserver cette amplitude d'ouverture car elle permet à un plus nombre de bénéficier du gem la semaine et le week-end (notamment pour ceux qui ont une activité professionnelle la semaine).

L'assiduité (moyenne la plus basse / moyenne la plus haute)

Trimestres / Nombre moyen d'adhérents	1er trim 52.33 adh	2ème trim 57 adh	3ème trim 67.67 adh	4ème trim 69.33 adh	Total moyen 61,58 adh
Moins d'1 fois par mois	**5.33**	**3**	**14**	**18.6**	**10,23**
1 fois par mois	**3.33**	**4.67**	**9**	**8,33**	**6,33**
2 à 4 fois par mois	**13.33**	**21**	**15.67**	**10**	**15**
5 à 10 fois par mois	**13.67**	**12.33**	**18**	**14,33**	**14,58**
+ de 10 fois par mois	**14.67**	**16**	**10.67**	**14,33**	**13,92**

Au total, 79 personnes (périodes d'essai + adhésions annuelles) ont adhéré à l'association en 2018.

Comme chaque année, ce nombre n'est pas des plus représentatifs car le nombre d'adhérents fut variable avec diverses fluctuations. En effet, certains adhérents n'ont pas réitéré leurs adhésions à l'issue de leurs périodes d'essai.

De plus, nous constatons une augmentation des personnes fréquentant le gem au moins une fois par mois à partir du troisième trimestre 2018.

Nous nous sommes posé la question quant à cette augmentation et nous faisons l'hypothèse qu'une partie des personnes dont l'adhésion a été validée, n'investissent pas encore l'association de façon régulière. Une grande partie des entretiens d'accueil en vue d'une adhésion émane de notre partenariat avec le secteur médicosocial qui s'est fortement développé en 2018.

Ces orientations nous semblent tout à fait pertinentes mais le gem implique une certaine autonomie dans la responsabilisation des personnes (inscription activités, paiement, participation) que certains futurs adhérents n'ont pas encore complètement acquis car ils sont encore référés dans leurs fonctionnements à des structures plus encadrantes. Nous ne pensons que cela soit un souci en soi. Certaines de ces personnes cheminent et sont en mesure de s'adapter au fonctionnement d'un gem. Il leurs faut juste un peu de temps.

Il arrive parfois que les personnes qui s'engagent sur les périodes d'essai aient du mal à venir car elles n'osent pas investir ce lieu qui ne fonctionne qu'à la libre adhésion et nécessite une certaine responsabilisation de la part des bénéficiaires.

Fréquentation des adhérents en moyenne par mois

2018	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Total	**49**	**44**	**48**	**52**	**52**	**58**	**55**	**55**	**51**	**50**	**49**	**52**

En moyenne, 51 personnes ont fréquenté le Gem mensuellement avec plus ou moins d'assiduité (contre 46 en 2017).

L'adhésion à l'association Alter Egaux

En 2017, nous avons mis en place une procédure d'adhésion en trois phases dont nous avons, sur le rapport d'activité de 2017, retracer les détails. Nous constatons que cette procédure a très bien fonctionnée en 2018.

2018 (date du règlement)	1er trimestre	2ème trimestre	3ème trimestre	4ème trimestre	TOTAL
Entretiens d'accueil	7	13	13	13	**46**
Adhésions période d'essai de 3 mois	5	8	9	5	**27**
Adhésions annuelles suite à la période d'essai	6	5	5	4	**20**

Lorsque l'on se penche sur les chiffres détaillant les entretiens d'accueil, les périodes d'essai et les adhésions annuelles, on constate que le nombre d'entretiens est supérieur aux périodes d'essai et à l'adhésion annuelle, ce qui semble plutôt logique car toutes les personnes venant nous rencontrer ne peuvent ou bien ne souhaitent adhérer que cela soit en période d'essai ou bien en adhésion annuelle. Ces chiffres montrent donc un rapport dégressif qui nous semble cohérent. On remarque également que ce rapport dégressif est plus important à partir du second trimestre et correspond également au constat que l'on a pu faire sur la fréquentation par mois des adhérents (Voir tableau sur *l'assiduité).* Nous faisons l'hypothèse qu'une partie des personnes que nous recevons ne sont peut-être pas encore prêtes à investir un lieu tel qu'un gem et son fonctionnement spécifique. Ce constat n'est pour autant pas négatif car même si ces personnes ne sont pas prêtes, bien qu'elles correspondent aux critères du cahier des charges, elles ont l'opportunité de nous rencontrer et de faire un premier pas. Certaines d'entre elles d'ailleurs reviennent plus tard et sont en mesure à ce moment de profiter et investir notre lieu.

Ces questions seraient à notre sens, tout à fait pertinentes à réfléchir et affiner en 2019 avec les acteurs du terrain social et médicosocial avec lesquels nous avons commencé un travail de partenariat en 2018 à travers des dispositifs tels que des petits déjeuners entre professionnels qui permettent tout d'abord de se rencontrer, de découvrir nos lieux respectifs et d'envisager une meilleure lisibilité des dispositifs mis en place pour les personnes souffrant de troubles psychiques.

On constate également que le nombre d'adhérents qui s'engagent sur l'année est inférieur à ceux qui sont en période d'essai. En effet, certains ne poursuivent pas leur engagement pour des raisons multiples : déménagement, hospitalisation, changement de structures ou d'association entre temps... ou bien tout simplement ils constatent que la modalité de fonctionnement du gem ne leur correspond pas.

Nous avons pu constater également que certaines personnes ne s'engagent pas sur une adhésion annuelle car elles sont déjà très investies sur d'autres structures du département et qu'elles s'aperçoivent que c'est compliqué pour elles d'être dans plusieurs endroits.

3.1.3. Profil des adhérents

En 2018, 79 personnes ont adhéré au GEM (47 hommes et 32 femmes).
La moyenne d'âge des adhérents est de 44.3.

A travers ce tableau, on remarque que les adhérents utilisent différents moyens de transports pour se rendre à l'association. Pour certains d'entre eux, ils en utilisent d'ailleurs plusieurs (bus, et à pied ; bus et voiture, bus et vélo…)

Mode de déplacement des adhérents durant l'année 2018

A pied	En bus	En voiture	A vélo/En moto/Trottinette	En taxi	Accompagné par un tiers
53	21	17	6	1	1

On constate qu'une grande partie des adhérents viennent au gem à pied. Le fait d'être en centre-ville permet une meilleure accessibilité de l'association à un grand nombre d'entre eux et est facilitateur pour un public quelque fois en difficulté avec la mobilité.

Par ailleurs, on constate également qu'un nombre important d'adhérent vivent en périphérie de la ville et utilisent les transports en commun pour se rendre au gem. Lorsqu'ils participent de façon active à la vie associative du groupe d'entraide mutuelle, on remarque qu'ils n'hésitent pas à se déplacer et à retrouver ainsi une nouvelle dynamique de vie.

Certains de nos adhérents utilisent leurs voitures pour venir au gem. Ceux sont ceux qui vivent le plus éloigné de la ville. Lorsque c'est possible pour eux, ils n'hésitent à utiliser leurs véhicules pour les déplacements lors des activités de l'association et instaurent ainsi un co-voiturage qui permet à un plus grand nombre de bénéficier des sorties hors de la ville. Cela renforce la solidarité et la mobilité de notre association.

Une minorité d'adhérents se rendent au GEM en taxi, à vélo ou accompagné.

Commune de résidence des adhérents durant l'année 2018

Nîmes	Bernis	Beaucaire	Bouillargues	Caissargues	Garons	St-Laurent d'Aigouze	Vauvert
70	1	2	1	1	1	1	1

Nous constatons que la grande majorité des adhérents habitent la commune de Nîmes et sa périphérie. En revanche, quelques-uns viennent des communes avoisinantes (8 adhérents au total). Il sera intéressant de comparer ces résultats à ceux du bilan 2019 afin de voir si le nombre d'adhérents résidants hors de la commune augmentent et ainsi d'établir ou non un lieu de causalité avec la mise en place de nos réunions partenariales.

Situation familiale et locative des adhérents (6 adhérents : non renseignés)

Situation familiale			Situation locative				
Célibataire	Mariés/Pacsés/ Concubinage	Enfants	Autonome	Famille/Tiers	Institutions	Famille d'accueil	Colocation
73	5	25	63	9	4	1	1

La situation familiale de nos adhérents reste sensiblement la même pour l'année 2018.

94% sont célibataires et 88% vivent en logement autonome.

Orientation des 79 adhérents

Structures soins (CMP, HDJ, CHU, ATT)	Psychiatres	SAVA/SAVS	Adhérents	ESAT	Mas d'Alesti	Autres GEMS	Internet
21	16	3	14	1	2	4	4

Mission Locale	UPSR Coullorgues	CSAPA/ANPAA	Par hasard	Cap Emploi	Unafam	Forum des associations	MDPH
1	2	4	1	2	1	1	1

Cette année encore, la majorité des adhérents sont orientés par des structures de soins. En effet, nous travaillons régulièrement en partenariat avec les acteurs de proximité afin d'être mieux repéré. Ceux-ci nous orientent alors certains de leurs patients pour qui le gem pourrait être un lieu ressource.

De plus, nombreux sont ceux qui ont connu le gem par le biais du « bouche à oreille » et grâce à des connaissances fréquentant également la structure. Cela témoigne du rôle important de la communication externe, jouée par les adhérents eux-mêmes.

Les chiffres des orientations sont cette année en légère augmentation, ce qui nous semble logique car notre file active l'est elle aussi.

Situation des adhérents face à l'emploi et niveau d'études des adhérents

En emploi (11)		En formation	Sans emploi	Non renseignés
Milieu Ordinaire	Milieu Protégé	0	67	0
7	4			

Niveau d'études des adhérents						
Aucun	Niveau V (BEP/CAP)	Niveau IV (BAC)	Niveau III (BAC +2/+3)	Niveau II (BAC + 4)	Niveau I (BAC + 5…)	Non renseignés
15	28	18	13	1	3	0

En 2018, on constate qu'une majorité des personnes que l'on reçoit sont sans emploi (86%). Pour autant, ils sont également nombreux à avoir fait des études (80 %). Nous faisons la même hypothèse que l'an dernier quant au travail. Nombre d'entre eux, ont rencontré des difficultés qui ne leurs ont permis de conserver leur emploi.

En revanche, par le biais du gem, certains adhérents ont repris des démarches liées à l'emploi. En effet, le gem a également fonction de « passerelle », on le fréquente le temps de se « reconstruire » et on respecte les rythmes de chacun, ce qui semble favorable à une reprise de confiance en soi essentielle pour une bonne insertion professionnelle. De plus, suite à des réunions partenariales avec le secteur de l'insertion, plusieurs adhérents ont entrepris des démarches auprès de l'ESAT Elisa 30.

Situation financière et mesure de protection des adhérents

Situation financière									
AAH	Pensions d'invalidité	Retraites	Salaires	Chômage	Formation Bourses	Aides familiales	RSA	Compléments d'invalidité	Non renseignés
57	15	2	6	2	2	1	4	1	1

Environ 73% des adhérents perçoivent l'Allocation Adultes Handicapée, 19% une pension d'Invalidité. Certains adhérents perçoivent plusieurs revenus.

Mesure de protection					
Aucune	Tutelle	Curatelle	Mesure d'Accompagnement Judiciaire (MAJ)	Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé (MASP)	Sauvegarde de Justice
46	4	25	2	1	1

59% des adhérents n'ont aucune mesure de protection. Ce chiffre démontre qu'une grande partie du public que nous accueillons est autonome dans la gestion de son budget.

Adhérents fréquentant plusieurs structures ou autres organisations

Aucune	SAVA	SAVS	SAMSAH	Maison Ouverte	Centre Social	CATTP	Gard Espoir	OVS	Non renseignés
61	5	1	3	4	1	2	3	1	0

Certains des adhérents fréquentent une ou plusieurs autres structures ou associations que le gem.

3.2. L'équipe d'animation du GEM

3.2.1. Les animatrices salariées

Le Gem Alter Egaux compte 2 animatrices :

- Une animatrice diplômée Educatrice Spécialisée
- Une animatrice diplômée Conseillère en Economie Sociale Familiale

Les deux animatrices sont en poste depuis octobre 2016. Elles sont toutes les deux à temps partiel. Depuis Janvier 2018, elles sont salariées du GEM Alter Egaux (anciennement salariées d'Epiphyte avant le passage en auto-gestion). Elles continuent la régulation en commun avec l'animatrice du gem Cézâme afin de permettre la continuité des échanges entre les salariées.
Les animatrices doivent, à la fois, aider les adhérents à s'organiser pour la réalisation de leur projet, établir des relations avec l'environnement et les institutions de la cité, *« veiller au confort et à la gestion quotidienne du groupe »*, être à l'écoute en cas de sollicitation individuelle. Et ceci *« sans jamais se substituer aux professionnels du soin ou de l'accompagnement auxquels les personnes ont recours en tant que de besoin. »*

Elles ont ainsi plusieurs rôles qui sont :

- facilitateur : vie associative, relationnelle et réseau partenarial

- coordinateur : prospective, programmation et organisation

- médiateur : tension-conflit, décision et divergence

- conseiller : information, soutien et transmission

- conciliateur : soutien moral

- animateur : animation du collectif et ateliers

3.2.2. Les intervenants

Un éducateur sportif appartenant au Comité Départemental Sport Adapté du Gard intervient toujours au GEM. Il est intervenu les jeudis après-midi hors vacances scolaires jusqu'au mois de juin 2018, puis les mardis après-midi depuis septembre 2018 et une fois par mois en journée inter-associative réunissant des structures accueillant un public avec un handicap mental ou psychique.

Quelques chiffres :

- Les séances des jeudis et mardis après-midi (18 heures)
- 4 journées inter-associatives sport adaptées (28 heures)
- 2 réunions (4h)

Son intervention a représenté un total de 50 heures
Le temps des interventions du sport adapté est bien inférieur en 2018 qu'en 2017. Cela s'explique par le fait que l'intervenant était en formation durant l'année 2018 et n'a pas pu proposer autant d'activité qu'en 2017.
De ce fait les adhérents se sont moins investis sur cet espace.

Notre intervenante psycho-sociale, conseillère conjugale a poursuivi ses interventions en 2018 pour animer « l'atelier connaissance de soi et des relations à autrui » que l'association a intitulé « atelier connaissance de soi et de son environnement ».
Elle est intervenue 18 heures depuis janvier2018.
Nous avons également visité avec elle le centre de tri de Nîmes au mois de mai 2018, afin de nous sensibiliser à l'environnement et l'écologie

3.2.3. Les bénévoles

Unafam	Heures de bénévolat	Missions
Alain Biolchini (référent)	77 heures	Présence à 1 CA, réalisation d'1 permanence. Accompagnement aux sorties, au séjour - bricolage
Serge Vannière	2 heures	Signature de la convention de parrainage
Roselyne Saint Olive	55.5 heures	Présence au GEM pour soutien administratif, élaboration du budget, gestion des salariées… Accompagnement réunion ARS à Carcassonne, réunions partenariales. Présence au CA ainsi qu'aux AG.
Hervé Saint Olive	4 heures	Présence lors des travaux d'accessibilité + réalisation des plans. Aide aux transports du nouveau mobilier du GEM.
Bénévoles		
Malaury Maury	29.5 heures	Atelier esthétique
Chantal Brun	23.5 heures	Accompagnement à plusieurs sorties
Bertrand Paranque	11 heures	Atelier chant
Roselyne Bessac	5.25 heures	Passation de gestion
Michel Maury	2 heures	Passation de gestion
Paxi	16 heures	Montage vidéo et atelier vidéo
Pascal Michel	42 heures	Atelier d'écriture
Valérie Denjean	31 heures	Accompagnement à plusieurs sorties
Matthieu Laffont	25.5 heures	Accompagnement à plusieurs sorties
Total	**324.25 heures**	

3.3. Le local, un vrai lieu de vie

3.3.1. Les pièces du local

Le salon **avec un espace informatique** contenant 2 ordinateurs permettant l'accès à internet aux adhérents pour faciliter leurs démarches administratives et autres. Certains s'entraident ou se conseillent lors de leur navigation sur le web. Cette salle dispose de 2 canapés, d'une table, de deux postes informatiques, d'un téléviseur, d'un lecteur dvd. C'est dans cette salle qu'ont lieu les karaokés, les cinégem.

Le bureau : les animatrices et les membres du bureau se partagent l'espace de travail et les ordinateurs.

La salle d'ateliers et/ou de réunion : Cette pièce est composée d'une bibliothèque, d'une vidéothèque qui permet aux adhérents de lire, emprunter des livres ou des dvd. Une chaine hifi est disponible. Cette salle sert aussi lors des réunions, des repas, des ateliers. Cette salle comporte les tableaux d'affichage sur lesquels les adhérents peuvent s'inscrire aux activités, une

frise de cadre photos et d'œuvres d'adhérents. Elle est aussi composée d'un aquarium avec deux poissons nourris par les adhérents.

La terrasse extérieure : fleurie est aménagée en coin détente pour les beaux jours et aussi notre espace fumeur.
Durant les « ateliers jardinage » de 2018, les adhérents ont poursuivi l'entretien des plantes et de l'espace extérieur afin que celui-ci reste convivial.

La salle repos dispose de deux canapés et d'une décoration zen. Elle offre un espace destiné à la détente (lecture) ou au repos.

La cuisine permet la préparation de repas collectifs, d'ateliers cuisine et pâtisserie. Elle permet également aux adhérents qui le souhaitent de réchauffer leur repas pris en commun avec d'autres membres du Gem les midis.

Les sanitaires

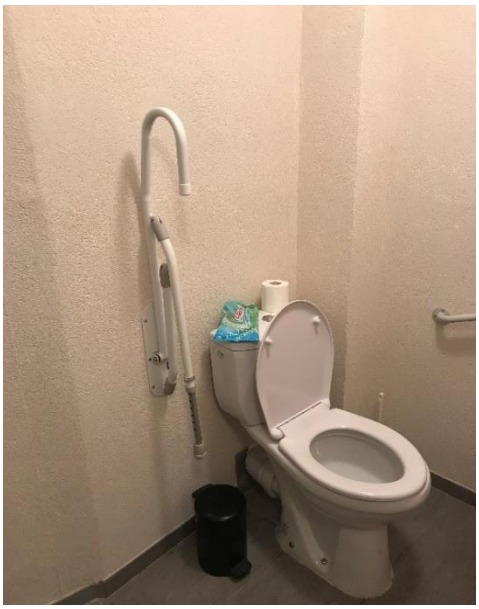
En 2018, nous avons eu l'occasion de concrétiser des projets au sein de notre local.

Nous avons pu, grâce à une subvention de l'Agence Régionale de Santé, mettre en conformité notre local en procédant à des travaux importants dans nos sanitaires. Ceux-ci ont été totalement refaits et mis en conformité. Ce projet nous tenait à cœur depuis un moment.

Nous avons continué à entretenir le lieu de vie afin que celui-ci soit agréable à vivre pour les adhérents.

Avant

Afin de faciliter l'accessibilité, les sanitaires et salle d'eau ne forment aujourd'hui qu'une seule pièce.



3.3.2. L'entretien du local

Le gem étant considéré comme un « chez soi collectif », il est important que les adhérents le fréquentant prennent soin de ce lieu qui leur est cher en étant autonome dans les tâches de la vie en collectivité.

En 2018, les « groupes ménage » ont été plus importants, le roulement par équipe s'est organisé de telle sorte que les personnes ne sont venues qu'une fois tous les deux mois.

Cela étant moins contraignant, on a pu observer, en 2018, une participation plus efficace de la part des adhérents.

3.3.3. L'accueil

En 2018, l'accueil s'organise de la même manière que l'année précédente, c'est-à-dire que ces temps ont lieu tous les jours de 9h à 17h et quand les animatrices sont absentes de 13h à 17h.

Ces moments permettent aux adhérents, autour d'un café, de se retrouver lors d'un moment informel, d'échanger, d'apprendre à se connaître. Ce sont aussi des moments de convivialité qui peuvent permettre à la fois de trouver des idées de projets (nouvelle activité, l'élaboration d'un menu pour un repas collectif ou la planification d'une sortie…).
De plus, afin de faciliter l'intégration des nouveaux adhérents, un nouveau temps d'accueil a été mis en place en 2018. En effet, une fois par mois est organisé un gouter de bienvenue des nouveaux adhérents. Sont invités les adhérents en période d'essai mais aussi les adhérents fréquentant le gem depuis plus longtemps.
Ce temps permet aux nouveaux d'échanger avec les plus « anciens », de poser d'éventuelles questions, d'apprendre à se connaître et ainsi de venir faciliter leurs prochaines venues au GEM.

Le local du GEM se veut un lieu ouvert, convivial et accueillant. L'appartement est très bien situé en centre-ville de Nîmes, ce qui en facilite l'accès à nos adhérents et favorise l'intégration dans la cité.

3.3.4. La fréquentation générale du GEM

Personnes venues au moins une fois au GEM hors adhérents

Familles et amis	Structures professionnelles et de soins
- 15 amis(e) s d'adhérents - 1 conjoint d'adhérent - 9 anciens adhérents - 4 bénévoles en visites - 2 papas dont un ancien bénévole - 2 mamans dont 1 ancienne bénévole - 1 belle-mère, 1 frère, 1 sœur et 1 cousin d'adhérents - 1 petite fille d'une bénévole - La famille d'un ancien adhérent - 5 enfants d'adhérents à plusieurs reprises - 1 animatrice en visite	***ALG*** : - 1 étudiante CESF ***Hôpital de Jour Le Peyron*** : - 1 infirmière - 3 éducateurs spécialisés - 1 cadre de santé ***Maison Relais la Margeride*** : - Une responsable du lieu de vie ***FFSA :*** -1 éducateur sportif ***SAMSAH de Vauvert :*** -1 éducatrice spécialisée ***SAMSAH de Nîmes :*** -1 infirmière ***Maison Ouverte :*** -1 animatrice/coordinatrice ***Clinique de la Camargue :*** -1 assistante de service sociale -1 aide-soignante ***Mission Locale Jeune :*** -3 conseillères à l'emploi ***ADRH :*** -Le directeur générale ***Cap Emploi :*** -1 Conseillère en Insertion Professionnelle ***Clinique de Sophoras :***

	-1 infirmière ***SAVA de Nîmes :*** -1 éducatrice spécialisée ***SAVS de Vauvert*** : 1 stagiaire éducatrice spécialisée ***ASE :*** -1 éducatrice spécialisée d'une adhérente
Associations ***GEM Avignon*** : 1 adhérent à plusieurs reprises ***Gem de Montpellier :*** 1 personne pour la présentation d'un projet ***Gem d'Arles :*** 1 animateur et 8 adhérents **Gem de Toulouse :** 1 animateur, 3 adhérents et 1 service civique pour une interview radio ***Gem Loisirs et Partage de Nîmes :*** 1 animatrice et 3 adhérents ***Comité Sport Adapté du Gard*** : l'éducateur sportif ***Epiphyte :*** 1 personne ***Unafam du Gard*** : 3 personnes dont 2 venues à plusieurs reprises	**Divers** 15 visiteurs lors du forum des associations 1 nouvelle bénévole pour un atelier esthétique 2 candidates pour un service civique 1 vendeur et 1 artisan d'Ixina 1 professionnelle de la médiation animale pour devis 3 personnes pour des renseignements en vue de la création d'un GEM 3 maçons pour les travaux d'accessibilité 1 personne de Niméa Le propriétaire du local 1 inconnu 1 personne pour un don de matériel 1 AVS accompagnant une adhérente 1 personne pour une enquête métier

128 personnes sont venues au moins une fois au Gem.

3.4. La gouvernance associative

3.4.1. Les Assemblées Générales

Il y' a eu plusieurs assemblées générales en 2018.

16 juin 2018 : Assemblée Générale Ordinaire (AGO) et Assemblée Générale Extraordinaire (AGE)

Assemblée générale ordinaire

Sur 50 personnes en adhésion annuelles : 22 adhérents étaient présents et 20 adhérents ont été représentés par un pouvoir, ce qui fait un total de 43 adhérents (75.61%). A été présente l'une des animatrices de l'association, ainsi qu'une représentante de l'UNAFAM.

L'AGO a été préparée par les membres du bureau
Chaque membre du bureau a eu en charge une tâche précise :
- Le président a présenté le rapport moral 2017 et les perspectives 2018/2019

- Le secrétaire a présenté le compte rendu d'activités 2017
- Le trésorier et le co-tésorier ont présenté la synthèse et le bilan financier 2017
- Le renouvellement du conseil d'administration et son bureau pour un an

Ces documents ont été réalisés en lien avec le président et les animatrices

Un nouveau CA de 10 membres a été élu. Un nouveau bureau a été désigné comportant 1 président, 2 vice-présidents, 1 trésorier, 1 Co-trésorier, 1 secrétaire et 1 Co-secrétaire.

Suite au travail des adhérents, nous avons constaté une réelle participation de ces derniers pour ces élections. Nombreux sont les adhérents qui se sont proposés volontairement pour celles-ci car ils ont réalisé la nécessité d'être solidaires pour un meilleur fonctionnement du GEM.

Les secrétaires en lien avec le Président se sont chargés de rédiger les PV des AG et de faire toutes les démarches auprès de la préfecture. Le président et le trésorier se sont rendus à la banque pour effectuer les changements de signataires.

Chaque année, nous doublons les différents postes afin de favoriser l'entraide, la cohésion du travail, pour mieux répartir les tâches et se soutenir quand l'un des membres est fragile. On peut constater une entraide dans le groupe au-delà des compétences de chacun, la notion de travail d'équipe est réelle.
De cette manière, la notion d'accompagnement des uns et des autres sur les différents postes favorise la confiance en soi et dans les autres et permet de développer l'autonomie du groupe.

Assemblée générale extraordinaire :

Sur 50 personnes en adhésion avec Alter Egaux : 22 étaient présentes et 21 sont représentées soit un total de 43.
2 personnes ayant un pouvoir étaient absentes.
1 animatrice était présente ainsi qu'une représentatrice de l'UNAFAM.

A l'ordre du jour de cette réunion, la modification des statuts a eu lieu. Ces derniers ont été envoyés au préalable, aux adhérents pour lecture.

Le président, le vice-président ainsi que l'animatrice ont présentés les nouveaux statuts et le règlement intérieur (pour rappel). La proposition de nouveaux statuts a été votée à l'unanimité.

3.4.2. Le Conseil d'Administration

En 2018 et comme chaque année, deux sessions d'administrateurs et de bureau se sont succédées. Les administrateurs sont élus pour un an aux environs du mois de Juin/Juillet jusqu'à la prochaine AG.

L'ordre du jour est préparé par les membres du bureau en lien avec les animatrices tenant compte des questionnements et problématiques soulevés au cours du mois par les adhérents et le fonctionnement associatif

Les comptes rendus des réunions CA sont faits en collaboration entre les secrétaires, l'animatrice, le président et les autres membres du bureau. Ils sont ensuite mis à dispositions des adhérents dans le local et font office, en complémentarité avec le règlement intérieur, de référence lorsque « le cadre » est remis en cause.

Le CA est une instance repérée comme décisionnaire.
Lors des CA, les adhérents qui le souhaitent peuvent venir donner leurs avis sur les points évoqués mais tout comme les animatrices, ils ne sont pas décisionnaires.
Ce fonctionnement permet à chacun d'être actif au sein de l'association concernant la vie du Gem.
C'est aussi un moyen de faire découvrir le fonctionnement du GEM aux nouveaux, de les aider à mieux le comprendre pour mieux s'intégrer et par la suite leur donner envie de participer activement à la vie associative.
En fonction des points évoqués, certains CA sont fermés aux adhérents non administrateurs.

En 2018, il y a eu un conseil d'administration par mois et à partir de juillet 2018, les adhérents ont décidé de faire un conseil d'administration tous les deux mois pour la fin de l'année 2018 (sauf pour décembre car il y avait trop de points à voir). En effet, les adhérents ont fait remonter le constat qu'un CA par mois était trop lourd à honorer pour eux. L'association a préféré modifier la fréquence de ces CA et conserver l'activité et le dynamisme de cette instance plutôt que de prendre le risque d'un trop fort absentéisme qui aurait ralenti cette instance décisionnaire.
D'autre part, les animatrices ne sont plus présentes sur ces instances et remplacées par une personne bénévole de l'UNAFAM.
En effet, les adhérents ont préféré placer les CA sur les Week end où ne sont pas présentes les animatrices afin de favoriser les activités et sorties sur ces temps qui nécessitent la présence des deux salariées.
Mais également pour permettre aux adhérents salariés d'être présent pour cette instance.

<u>Premier semestre</u> : il s'agit des administrateurs élus en Juillet 2017

2018	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Administrateurs présents	5/7	4/6	3/6	4/6	4/6	10/10
Administrateurs excusés	2/7	2/6	2/6	-	2/6	-
Animatrices et référent	2 anim + personnes UNAFAM	1 anim		1 référent unafam	1 référent unafam	1 anim

<u>Deuxième semestre</u> : il s'agit des administrateurs élus en Juillet 2018 Certaines personnes ont renouvelé leurs fonctions. Le CA a accueilli deux nouvelles personnes.

2018	Juillet	Août	Sept	Octobre	Novembre	Décembre
Administrateurs Présents	10/10	-	10/10	-	9/10	9/10
Administrateurs excusés	-	-	-	-	1/10	1/10
Animatrice et référent	-	-	1 référent unafam	-	1 référente unafam	1 référente unafam

3.4.3. Le bureau (voir heures de bénévolat en annexe)

Président depuis avril 2016

Le président qui est aussi membre de l'association depuis 2008 a suivi une formation en Economie Sociale Familiale. Le Gem lui a permis de reprendre suffisamment confiance en lui pour s'engager dans cette formation et mettre à profit ses connaissances au bénéfice de l'association.

Il s'agit d'un élément indispensable au bon fonctionnement du gem de par sa capacité à gérer et à s'informer. Il a su assumer l'ensemble des responsabilités qui lui incombent : financière, gestion de la vie associative, vie quotidienne, civile statutaire. Il a également assuré la représentation du gem à l'extérieur. De par son investissement il a pu développer et renforcer certaines compétences : prises de parole lors de réunions, disponibilité, prise de décisions associatives, méthodologie de travail et élargissement des compétences de gestions associatives (mise en place du nouveau cahier des charges).

Le président réélu cette année s'est montré très engagé et investi dans la gestion de la vie associative. Le nombre d'heures où il fut présent en témoigne. Il a été une véritable personne ressource lors du passage du GEM à l'auto-gestion. En effet, il a été très présent dans la mise en œuvre et l'organisation associative et a su porter toutes les responsabilités qui lui incombaient. Il est présent pour échanger avec le cabinet d'expertise comptable, assure l'édition des fiches de paies, le versement du salaire…
Afin d'assurer et de pérenniser son engagement, il pourrait lui être suggéré de déléguer certaines des fonctions qu'il assure lors des périodes où les animatrices ne sont pas présentes.

« Je *me donne beaucoup dans ce que je fais car j'aime ça, cela me permet de m'impliquer, d'avoir un but. Il est encore difficile pour moi de travailler avec des personnes qui n'ont pas mon trouble. De plus, depuis la mise en place de l'auto gestion, j'ai découvert une autre fonction, celle d'employeur. Cela m'a permis d'enrichir mes connaissances au niveau employeur, salarial mais aussi juridique. Je communique beaucoup avec les partenaires mais aussi avec les cabinets d'expert-comptable ainsi que les membres du bureau dont je suis fier du parcours et de l'évolution.*

De nombreux adhérents s'investissent beaucoup dans l'association. Un tiers d'entre eux se mobilise, peuvent parfois animer leurs propres activités alors qu'au départ ils ne s'en sentaient pas capable. Il y a pleins de beaux projets en cours (mais à canaliser), c'est pour cela que chaque année je me représente afin que ce fil conducteur puisse perdurer ». ***Anthony***

Vice-Président 2018-2019 / Secrétaire 2017-2018

« *Mon rôle en tant que vice-président consiste à représenter le GEM en participant aux différentes réunions. C'est un rôle représentatif, cela fait aussi partie de l'image de cette association. Cette responsabilité m'apporte une sensation d'utilité, d'occupation et de prise de responsabilités. N'ayant aucune activité professionnelle, ce rôle me permet de réaliser des choses concrètes ce qui m'aide à trouver une place au sein de l'association ; en fonction de mon potentiel et de ce que je peux apporter à la structure. En effet, l'association m'apporte également beaucoup en retour ».* ***Romain***

Vice-Présidente 2018-2019

Véronique est éloignée du GEM et pourtant s'investi de chez elle dans la communication de l'association. Elle communique sur les réseaux sociaux en affichant le programme chaque mois, assiste aux petits déjeuners partenariaux avec le Président et les animatrices ou en remplacement. Elle fait profiter de son expérience professionnelle et de son réseau. Elle réalise des affiches et participe à des réunions partenariales seule ou accompagnés du vice-président et d'autres membres du bureau auxquels le président ne peut assister (Journée à Quissac…). Elle a réalisé un film vidéo à cette occasion. La vice-présidente est force de propositions pour les projets futurs.

Trésorier 2018-2019 / Trésorier 2017-2018

Le trésorier assure la gestion de la caisse (encaissement participations et cotisations / vie collective), dépôts en banque, la comptabilité mensuelle 1 fois par quinzaine en intermittence avec la Co-trésorière. De plus, depuis le passage à l'auto-gestion, il assiste aux réunions trimestrielles de vérification des comptes avec l'expert-comptable et le Président. Il rédige le bilan financier de l'AG.

« La fonction de trésorier en tenant compte de l'auto gestion et du nouveau fonctionnement est amélioré selon moi. Le travail en binôme avec Marion (Co-trésorière) qui fait du bon travail se passe très bien. Je la remercie d'avoir très bien géré la trésorerie pendant trois mois où je ne pouvais pas venir pour raison de santé. J'étais pour l'auto-gestion mais j'étais quand même inquiet mais tout se passe bien avec le comptable. Cela demande beaucoup de travail avec le président pour le service de la gestion des payes et des déclarations sociales et fiscales. Mais comme tout se passe bien je ne suis pas inquiet mais reste attentif quand même ». ***Jean-Christophe***

Co-Trésorière 2018-2019

Elle accompagne le trésorier dans ses fonctions. Elle assure la gestion de la caisse, les dépôts en banque, les retraits, elle édite les comptes. La Co trésorière est assidue et vient régulièrement tenir les comptes de l'association. Elle a fait la comptabilité 2 fois par mois pendant 4 mois lorsque le trésorier était absent pour raisons médicales. On peut souligner son courage puisque les autres jours de la semaine, elle travaille en ESAT et arrive à consacrer du temps à la comptabilité et aux différentes fonctions de ce poste.

« La fonction de co-trésorière m'apporte beaucoup de chose et je me sens bien investit dans ce rôle. Ça fait 10 ans que je suis au GEM. Je rencontre parfois des difficultés pour comptabiliser la caisse, en revanche je parviens à gérer les l'encaissement et le traçage des dépenses sur l'outils informatique ». ***Marion***

Secrétaire 2018-2019

Elle assure la rédaction des comptes-rendus à l'ordinateur, les procès-verbaux des AG en lien avec le Président. Une fois validés, elle se charge de la transmission aux adhérents, de son rangement et de la communication au président. D'autres part, elle participe à l'accueil des nouveaux adhérents, elle est dynamique et fédère le groupe. Elle recueille également les documents d'adhésions et range le secrétariat.
Elle demeure une adhérente très active au quotidien. Elle assure le relevé de fréquentation une fois par quinzaine par intermittence avec le Co-secrétaire.

« Mes missions au sein du GEM sont essentiellement la prise de notes, le classement, le relevé de fréquentation pour les statistiques. Je participe également aux réunions de bureau et de CA et en tape les comptes rendus. Je suis impliquée dans les prises de décision. On communique beaucoup avec le président. Il m'arrive parfois de répondre au téléphone de l'association. Etant phobique sociale, cela m'aide à aller de l'avant. Je me sens ainsi utile et responsabilisée ». ***Allison***

Co-Secrétaire 2018-2019/Vice-président 2017-2018

Il assure les permanences, participe aux CA. Il assure la prise de notes à l'ordinateur en réunion. Il rage le secrétariat. Tout comme la secrétaire, il est une personne ressource pour le gem car il a une grande capacité relationnelle : prise de parole en public, relation partenariale, dynamisme et force de proposition. Il établit le relevé de fréquentations du GEM une fois par quinzaine en intermittence avec la secrétaire.

« *Adhérent du GEM depuis mon arrivée à Nîmes en 2013, je me suis progressivement investi dans la vie de l'association en intégrant rapidement le CA et le bureau. Devenu co-secrétaire depuis l'an dernier, j'assume à ce titre les fonctions administratives nécessaires au bon fonctionnement du GEM. Ce parcours profitable m'a permis de m'épanouir pleinement, de trouver un nouvel équilibre,*

de faire des rencontres enrichissantes, de développer une plus grande autonomie et de me sentir socialement utile tout en respectant mon projet de vie. J'apprécie la dynamique, les activités « Nature » et l'ouverture sur la cité qui contribuent à l'identité particulière de l'association et à mon propre élan personnel ». ***Philippe E.***

3.5. Les représentations

3.5.1. Les actions partenariales et en réseau

A. Le partenariat et le réseau

Au cours de l'année 2018, nous avons organisé plusieurs petits déjeuners partenariaux avec les acteurs de proximité afin de faciliter les interactions et les relais avec ces derniers. Les objectifs de ces rencontres sont multiples : échange de compétences, relais d'accompagnement, connaissance des nouveaux dispositifs…

3 petits déjeuners ont été organisés :

- **Juin : Les acteurs de de l'insertion professionnelle**

Professionnels présents : SAMSAH Nîmes, SAMSAH Vauvert, Mission Locale Jeune, CAP EMPLOI et ADRH

- **Octobre : Les acteurs du secteur sanitaire**

Professionnels présents : Hôpital de Jour et ATT Le Peyron, Clinique de la Camargue

- **Décembre : Les acteurs de l'insertion sociale**

Professionnels présents : Maison Relais la Margeride, Maison Ouverte, SAVS Vauvert.

Le Gem a accueilli au cours de l'été 2018, la Clinique des Sophoras autour d'un gouter.

D'autres réunions partenariales se sont poursuivies en 2019 avec les partenaires n'ayant pu se rendre disponible en 2018.

B. La représentation au niveau national

FNAPSY et UNAFAM

L'association Alter Egaux est adhérente à la FNAPSY (Fédération Nationale des Patients en Psychiatrie) et à l'UNAFAM.

C. La représentation dans les instances

Comme les autres Gems du Gard, l'association a été invitée à la journée départementale de l'UNAFAM du Gard, notre association marraine. Au cours de cette journée, le bilan et les projets de l'Unafam ont été présentés. Cette journée a été l'occasion d'échanger autour d'un repas, chaque Gem a présenté ses activités. Nous avons pu exposer différentes œuvres des adhérents.

ALTER Egaux a également été invité à l'AG d'Epiphyte pour présenter le bilan de l'année 2017. Le président du Gem s'est présenté à titre individuel en tant qu'administrateur de l'association.

D. Les partenariats avec les associations sportives et culturelles

CONTINUITE DU SPORT AVEC LE COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE DU GARD (CDSA30)

Cette année encore, nous avons continué notre partenariat avec le comité départemental sport adapté. Les adhérents ont ainsi pu profiter de journées et des demi-journées sportives avec d'autres GEMS et/ou structures partenaires.

CULTURE DU CŒUR du GARD

Au cours de l'année 2018, nous nous sommes rapprochés de l'association Culture du cœur qui propose des activités culturelles et artistiques pour les structures accueillant des publics « en difficultés ». Une convention de partenariat a ainsi été mis en place afin d'obtenir la gratuité pour divers évènements de proximité. Une fois la cotisation versée, nous avons pu obtenir nos codes d'accès afin de pouvoir faire bénéficier aux adhérents de diverses activités en groupe ou a titre individuel.

SERVICE CIVIQUE

Une réflexion a été menée au sein du GEM concernant la possibilité d'embaucher un jeune en contrat civique. En effet, cela pourrait être un soutien aux animatrices et membres du bureau (missions d'accueil, de travail en partenariat …). Avec l'aide de la Mission Locale Jeune, une « offre de mission » a été rédigée et mis en ligne sur leur site. Un temps a ensuite été consacré aux entretiens au vue de l'embauche d'un jeune. Les membres de l'association ont été mobilisés dans l'ensemble de ses démarches, avec le soutien des animatrices et d'une référente de l'Unafam. Un profil a donc été retenu et validé lors d'un CA pour un début de contrat en 2019 (6 mois).

E. Participation à plusieurs évènements

FORUM DES ASSOCIATIONS

Comme chaque année, le premier week-end de septembre, le Gem est activement impliqué au forum des associations à Nîmes. Cette journée est importante aux yeux des adhérents car elle permet de faire découvrir les GEM à un plus large public et les adhérents se sentent valorisés. Cette année, l'une des animatrices étaient présentes sur le forum accompagné de 10 adhérents qui ont fait des roulements pour assurer cette journée associative.

JOURNEE DE PRESENTATION DES GEMS A LA CLINIQUE DE QUISSAC

A la demande de la clinique de Quissac et par le biais de l'Unafam, plusieurs adhérents se sont rendus à une journée inter-associative au sein de la clinique. Le but de cette rencontre était de présenter les missions du GEM ainsi que ses activités afin d'inciter les patients de la clinique à venir adhérer à un GEM dans un futur plus ou moins proche. Lors de cette journée, les adhérents du GEM Alter Egaux ont présenté une vidéo photos retraçant nos diverses sorties. S'en ai suivi un karaoké.

SEMAINES DE LA SANTE MENTALE DU 12 AU 25 MARS 2018

Cette année, le thème de la SISM portait sur la parentalité. A cette occasion, les adhérents du GEM se sont investis a travers plusieurs témoignages : rédaction de textes lors de l'atelier d'écriture et de dessins explicatifs lors de la médiation artistique. L'ensemble de ces écrits et création ont été exposés au Centre Pablo Neruda lors d'une journée consacrée à cet évènement. Le GEM était présent ainsi que plusieurs adhérents accompagnés d'une des animatrices. Un film a été projeté et s'en est suivi un débat animé par l'Unafam. La parole était donnée à un psychiatre et un pédopsychiatre afin de répondre aux différentes questions du public. Le président du GEM était convié à cette table ronde. Le gem a également mis en place un atelier pâtisserie afin de ravir les papilles des présents lors de cette journée.

JOURNEE REGIONALE DES GEMS D'OCCITANIE A CARCASSONNE : cette journée mise en place par l'ARS a permis de faire un point sur les modalités de travail entre les GEMs et l'ARS. Les résultats de l'enquête ANCREAI nous ont été présentés. Il y'a eu deux tables rondes ; la première portait sur « faire vivre les associations des adhérents des GEMS dans l'esprit du cahier des charges national », la seconde « déléguer des tâches pour améliorer le « pouvoir d'agir » des adhérents ». Cette journée a été riche d'échanges et de rencontres.

F. Les partenaires financiers et donateurs

Le gem a plusieurs partenaires financiers en plus de la subvention ARS et de la Commune. En effet, une subvention été accordée par la Région Occitanie pour cette première année en auto-gestion pour le projet **Handicap Psychique : personnes concernée actrices de la lutte contre al discrimination**. Le Lion's Club a également renouvelé son don en 2018.

Nous avons également rencontré divers partenaires intéressés par notre activité avec pour objectif de mettre en projet des conventions d'interventions. Ceci fait partie de nos missions d'aller vers la cité.

Le travail sur le partenariat est cependant à poursuivre en 2019. En effet, l'élaboration et la mise en œuvre de conventions partenariales répond à un des objectifs du cahier des charges. La mise en place des petits déjeuners partenariaux trimestriels avec différents professionnels a permis de travailler davantage avec le réseau et cela reste à renforcer en 2019 (signature de conventions, organisation de nouveaux petits-déjeuners avec les structures n'ayant pu se rendre disponible en 2018).

L'objectif est de se faire connaître mais aussi de faire connaître aux adhérents du GEM les structures par la mise en place d'actions communes.

3.6. La communication

Cette année, nous avons décidé de retravailler le contenu et rééditer de nouvelles plaquettes/flyers de présentation du GEM. En effet, cette dernière n'étant plus actualisée, il semblait nécessaire de nous adapter aux évolutions du GEM (nouvelles activités, nouveaux horaires…).

Afin de faciliter l'élaboration de cette brochure et concernant la mise en page, nous avons fait appel à l'imprimerie avec laquelle le gem travaille. Ces plaquettes représentent un outil de communication majeur pour les partenaires. Nous les avons d'ailleurs communiqués à nos divers partenaires lors des petits-déjeuners partenariaux afin qu'ils puissent les disposer dans leurs structures respectives.

4.SITUATION ACTUELLE DU GEM

De nombreuses activités culturelles, sociales, artistiques et sportives ont été menées cette année.

Un planning d'activités mensuel est établi et distribué aux adhérents chaque mois. Il est réalisé à partir des propositions des adhérents au cours d'une réunion mensuelle qui est ouverte à tous. Les animatrices et les membres du bureau accompagnent les démarches des adhérents pour les réservations, les contacts à prendre et la coordination du planning.

Il est parfois difficile de maintenir la motivation des personnes impliquées dans un projet du fait des troubles psychiques. Mais il est évident que les activités partagées au GEM jouent un rôle dans la réhabilitation psycho-sociale des adhérents.

4.1. Les ateliers

4.1.1. Les ateliers bien-être

A. Les ateliers esthétiques

10 séances pour 58 participations
Ces ateliers ont lieu environ 1 mercredi par mois de 10h30 à 13h30 (ateliers collectifs ou individuels).

Cette année, un nouvel atelier a été mis en place par une bénévole extérieure, également esthéticienne à Yves Rocher. Cet atelier a débuté au mois d'avril et se déroule chaque quinzaine.
Ces ateliers ouverts aux femmes ainsi qu'aux hommes permettent aux adhérents de retrouver ou de réhausser leur estime d'eux-mêmes, voire de réapprendre à s'occuper d'eux. En effet, Malaury,

la bénévole donne des conseils beauté pour prendre soin de soi, et pour se sentir mieux dans son corps. Ces ateliers offrent aux adhérents participants un moment pour soi, de détente et de bien-être, où l'on devient le centre de notre attention.
Ces ateliers peuvent être individuels ou collectifs et varient d'une quinzaine à l'autre.

Ateliers proposés en individuel :

- Soin relaxant du dos
- Soin des mains
- Soin relaxant du visage
- Massage du cuir-chevelu
- Maquillage
- Pose de vernis
- Epilations

Ateliers proposés en collectif :

- Auto massage des mains
- Atelier soin du visage/fabrication des produits soin visage
- Cours auto maquillage

Malaury a commencé en septembre une formation de socio-esthéticienne.

Je m'inscris à cette activité car elle procure du bien-être. Relaxation, détente et meilleure estime de soi sont aux rendez-vous. **Marie M**

Je passe des agréables moments. Ca me procure beaucoup de détente, des moments de rigolades, déstressant et Malaury est très gentille. J'espère que cet atelier va durer longtemps. **Michel N**

Je me suis inscris pour passer un bon moment, de détente, bien être. Cette activité apporte sérénité et il y a une très bonne communication avec la masseuse. **Sibri**

Je n'avais jamais eu l'occasion de voir une esthéticienne. J'ai participé à des ateliers individuels. Ca permet de s'occuper de soi. Malaury est très humble, j'ai un bon dialogue et une bonne relation avec l'intervenante. **Aline**

Je suis en recherche de massage, je trouve ca relaxant et revitalisant. **Bruno**

B. Les ateliers méditation-relaxation

Cette année, nous avons fait passer un questionnaire à l'ensemble des adhérents afin de faire remonter les désirs d'activités de chacun. Il est en ressorti pour la grande majorité la mise en place d'une activité autour du yoga et de la relaxation.

Une de nos animatrices ayant des compétences dans le champ de la méditation, des ateliers d'initiation aux techniques de méditation et relaxation ont donc été mis en place. Les ateliers ayant eu un certain succès et les compétences de l'animatrice étant limitées, un atelier yoga avec une professionnel prendra la suite de cette activité en 2019.

Cet atelier m'apprend à mieux garder le stress. Une fois l'atelier était trop long pour moi, j'étais agité mais la deuxième fois j'étais plus calme. **Allison**

4.1.2. Les ateliers artistiques et culturels

A. Atelier médiation artistique

16 séances pour 86 participations
Ces ateliers ont lieu un vendredi sur deux de 13h30 à 16h30

L'atelier s'est poursuivi en 2018. Cet atelier permet aux adhérents participants de créer à travers différents supports : mosaïque, terre, peinture, collage … Ces supports d'expression ont été très appréciés des adhérents et a donné lieu à de magnifiques œuvres.
Ce sont des pratiques très intéressante car elles permettent à la fois de développer sa créativité et sa concentration. Elles ont aussi des effets relaxants et apaisants sans oublier le fait que créer permet une valorisation certaine de la personne.
Cet atelier est toujours proposé en accès libre entre 13h30 et 16h30. Les personnes pouvant rester le temps qu'elles souhaitent. Cette organisation rend cet espace encore plus dynamique et permet à des personnes non intéressées par la mosaïque d'utiliser d'autres mode d'expression artistiques, de valoriser les échanges, les partages et les découvertes de chacun dans ces domaines de prédilection.

De plus, l'atelier ne nécessite aucun prérequis dans le domaine artistique. Il s'agit pour nous de passer un moment agréable en créant par l'intermédiaire du dessin, de la terre, du coloriage, de la peinture… chacun à son niveau et en musique.

Participer à cet atelier me permet un travail sur moi. J'adore cette activité, elle permet de travailler sur la concentration, la réflexion. J'espère pouvoir y participer plus souvent. **Patrick B.**

Je m'inscris à cette activité car elle me permet d'avoir accès à du matériel artistique et ainsi d'apprendre à aboutir les choses, visualiser les œuvres des autres. **Marjolaine**

J'aime beaucoup tout ce qui est manuel. Cela m'occupe l'esprit et m'apporte une créativité artistique. J'apprécie être en groupe et découvrir la mosaïque que je n'avais jamais pratiquée. Moment de bien-être. **Stéphane**

B. Atelier écriture

24 séances pour 79 participations

Ces ateliers ont lieu les mercredis de 15h à 17h

L'atelier écriture a perduré en 2018. Il permet de travailler sur 3 objectifs :

- expression écrite d'un vécu (souvenirs, anecdotes), valorisation de soi (lecture de son texte, écoute du groupe), commentaire des participants après lecture d'un texte

- jouer, stimuler l'imagination, à travers des consignes farfelues ou décalées

- perfectionnement de l'écrit (vocabulaire, narration, style)

J'aime écrire. L'écriture m'apporte du bien-être, de la légèreté, de l'amour, de l'amitié quand j'écris des poèmes. L'atelier est animé par un bénévole très compréhensif. **Dominique G.**

J'aime la littérature. Cela me fait du bien, ca m'instruit et me passionne. **Laetitia T**.

C. Atelier chant

10 séances pour 20 participations

Les ateliers ont eu lieu les mardis après-midi de 15h30 à 17h jusqu'au mois de Mai.

Cet atelier animé par un ancien adhérent a continué en 2018.

Nous nous échauffons chacun à tour de rôle pendant que le groupe fait une vocalise, chacun a tout de rôle essaie de dégager un son différent qu'il répète à plusieurs reprises. Suite à ça deux vocalises sont proposées pour préparer la voix. Chaque participant a choisi au préalables les chansons qu'ils souhaitaient interpréter et elles sont travaillés tous ensemble. L'adhérent est libre de proposer une chanson pour rafraîchir le stock de chansons. Le répertoire va de Bob Dylan, Beatles en passant par Jacques Brel. Au départ le groupe se réunissait sur la musicalité d'un adhérent guitariste. L'animateur de l'atelier a réalisé des titres en mêlant voix des adhérents et flute traversière.

Cependant, nous nous sommes rendus compte que de moins en moins d'adhérents se mobilisaient lors de cette activité. Nous avons donc décidé avec l'accord de l'organisateur de stopper l'activité chant début avril.

J'adore le chant, je voulais en faire mon métier. Cela me permet de travailler mes vocalises, ca m'apporte un plus. **Laetitia T.**

4.1.3. Les ateliers ludiques et de divertissement

A. Karaoké

Atelier karaoké : 14 moments pour 95 participations

Le président anime cet atelier. Les adhérents se réunissent sur le titre de leurs choix en individuel ou en collectif. Un classeur recensant des titres de chansons connues est mis à disposition afin de les aider dans le choix de la musique qu'il souhaite interpréter. Certains adhérents qui ne participent pas apprécient écouter les titres chantés.

J'aime chanter. Ça me permet de faire sortir ma voix et de chanter sur des chansons que j'aime afin de les faire découvrir aux autres participants présents. Le chant me permet de m'exprimer. Je suis content de voir des adhérents qui n'osaient pas et qui, désormais se sentent de plus en plus à l'aise. Une belle évolution. **Anthony**

On se dépense, ca bouge, il y a une bonne ambiance. Ça m'apporte de l'épanouissement. ***Laurent***

J'aime chanter et je ne chante pas trop faux. Ça m'a délassé. Je me sens bien en chantant. Je ressens le besoin de chanter et cette activité me fait beaucoup de bien. **Dominique G.**

Je suis une chanteuse confirmée. J'aime bien la musique et chanter, on n'est pas obligé d'être hyper performant. La musique adoucit les mœurs. Ca m'apporte du bien-être, on oubli un peu ses soucis quand on chante. Comme c'est en groupe, on peut faire rire. **Stéphane D.**

B. Atelier pop music 80

Cette année, un adhérent du GEM a proposé un atelier afin de partager sa passion pour la culture musicale des années 80. Au programme, écoute de musique autour de titres. Il y'a un réel travail de recherche et de présentation de différentes thématiques autour de ces années (mode vestimentaire, courant...), ce qui donne lieu a des échanges entre les adhérents.

J'aime beaucoup la musique. Je souhaitais approfondir mes connaissances du registre des années 80. Atelier très réactif. ***Marielle***

J'adore la musique et en particulier les années 80. Je voulais solidifier mon registre musical et avoir une meilleure connaissance des chansons. Moment de détente et ludique. Philippe présente ça très bien. J'aimerai qu'il ai lieu plus fréquemment. **Romain**

4.1.4. L'atelier vidéo

2 adhérents ont participé à un film réalisé par le GEM d'Avignon consacré à la maladie psychique au cours de l'année 2018.

4.1.5. Les ateliers culinaires et les repas

En 2018, 52 moments ont mobilisé 471 participations

7 ateliers cuisine végétarienne / 14 ateliers pâtisserie
7 repas proposés par les adhérents / 6 repas partagés / 1 repas en hommage à un de nos anciens adhérents (présence de sa famille)

3 petits déjeuners partenariales et 1 petit déjeuner d'accueil de bénévole / 4 goûters (accueil nouveaux adhérents ou accueil structures partenaires)
2 soirées / 2 repas de fêtes de fin d'année
3 restaurants / 2 repas en intergem au sein de notre local

A. Atelier pâtisserie

Les ateliers pâtisseries ont perduré en 2018 à la fréquence d'1 vendredi par mois ou plus par motif de mauvais temps. L'atelier est gratuit et ouvert à tous. Cette année 14 ateliers ont été organisés au sein du GEM et ont rassemblé 52 personnes à la préparation et 146 à la dégustation.

Ces ateliers permettent aux adhérents du gem d'apprendre à cuisiner des gâteaux simples de préparation, à moindre coût et qu'ils puissent reproduire de manière autonome chez eux. Ils sont nombreux à proposer des idées de pâtisseries à réaliser. Des notions de diététique sont introduites autant que possible dans certaines recettes. Ces ateliers sont des moments conviviaux entre adhérents où ils peuvent se retrouver dans la cuisine du Gem pour mettre « la main à la pâte ». Certains adhérents plus à l'aise avec la pâtisserie aident les personnes les plus en difficultés. Après la préparation et la cuisson, nous dégustons tous ensemble les mets réalisés et chacun donne son avis sur la recette. Parfois il y a des loupés (trop de cuisson, trop sucré) mais cela fait partie du quotidien. Ces temps autour de la pâtisserie permettent également de fêter les anniversaires du mois.

Je participe à l'atelier pour m'occuper et apprendre à cuisiner. J'aime faire des gâteaux, on s'occupe de moi, on est derrière moi. **Fanny**

J'aime les activités manuelles et pratiques. Ça me permet de passer le temps, c'est constructif et la dégustation est très sympa. **Laurent**

Je me suis inscrite par curiosité et car je recherchais de la convivialité. J'ai pu apprendre à faire des choses que je ne connaissais pas (pâte à gaufres par exemple). Ca m'a donné envie de continuer. **Aline**

J'ai pu apprendre quelques savoirs en pâtisserie, manger entre copains, c'est bien ! J'ai participé et j'en garde un bon souvenir. **Rémi**

B. Atelier cuisine végétarienne

Cet atelier initié en 2017 a perduré en 2018. Il a pour objectif de faire découvrir la nourriture végétarienne et les alternatives qui existent lorsque l'on ne mange pas de chair animale. L'idée est également de confectionner des repas simples, accessibles financièrement et équilibrés afin que les adhérents puissent les refaire chez eux.

Nous choisissons ensemble le menu, nous procédons aux courses, à la confection et à la dégustation. Cet atelier est ouvert à 5 personnes au maximum.

Ceux sont des moments très conviviaux car ils favorisent les échanges de recettes mais sont aussi l'occasion de découvrir de nouveaux aliments. Le fait d'être peu nombreux à son avantage car cela créée des moments privilégiés**.**

Je suis végétarienne et gourmande. Je souhaitais apprendre à réaliser de nouvelles recettes tout en passant un moment agréable et de rigolade. **Sylvie B**
Je me suis inscrite car ma famille est végétarienne et par curiosité. Je souhaitais connaitre de nouvelles saveurs à exploiter ensuite à la maison. Je souhaiterai que l'atelier ai lieu plus souvent. **Aline**

C. Les Repas

Les midis, la cuisine est à disposition des adhérents, ils peuvent préparer leur repas et le prendre en commun avec d'autres membres de l'association.

Les adhérents peuvent également proposer un choix de menus. Souvent ils sont en lien avec les origines et les préférences culinaires de chacun. Cet atelier cuisine est l'occasion de découvrir des plats plus variés, des spécialités régionales ou des plats exotiques (ex : indien, raclettes, plancha, couscous, camerounais, moussaka, tajine...).
Nous organisons également des repas partagés. Il s'agit de repas où chaque participant amène quelque chose afin de le partager avec le groupe.
Des repas improvisés ou sur le pouce peuvent être organisés le jour même du repas.
Par ailleurs, de temps à autre, des goûters sont organisés au gem. Ils peuvent avoir lieu lors de rencontres partenaires, lors de réunions avec les adhérents où lors de temps forts tel que la chandeleur et les vœux.
Enfin, ils nous arrivent de partager des petits déjeuners : accueil d'un bénévole, rencontre partenaires…

Une fiche repas est mise en place afin que tout le monde participe à une tâche dans l'organisation du repas (courses, préparation, mise en table, débarrassage, vaisselle ou rangement). Cela permet un engagement de soi, une certaine responsabilité.

Les repas représentent des moments forts du gem. Ils permettent de se rassembler dans une ambiance conviviale et de goûter des saveurs nouvelles, de manger de façon équilibrée. Lorsqu'ils se situent en fin de mois, ils offrent la possibilité aux personnes ayant de faibles revenus de partager un repas dans un esprit d'entraide et à moindre cout (faible participation).

Enfin, en période estivale, le gem élargie ses horaires d'ouvertures afin de rendre possible des soirées dans notre local ou sur notre terrasse : repas plancha poissons/viandes, soirée déguisée à thème…

Les repas collectifs sont de bons moments. Ils permettent de voir du monde et de discuter autour d'un repas. Il serait sympa de combiner un repas en soirée avec un karaoké. **Thierry**

D. Les fêtes de fin d'année au GEM (loto et repas)

Repas de Noël

Le repas de Noel est très attendu par les adhérents du gem. Nous nous efforçons d'être présent à ce moment de l'année, qui est très souvent une période compliquée ou les fragilités des adhérents peuvent resurgir.
Pour rendre la journée plus agréable et sereine nous avons fait appel à un traiteur. C'est l'occasion de déguster des mets fins que les adhérents n'ont pas l'habitude de consommer : foie gras, saumon, chapon, marrons … Nous mangeons le repas tous ensemble, 19 adhérents cette année autour de la même table.
Une fiche d'inscription avec la répartition des taches a également été créé afin de faciliter l'organisation de cette journée. Cette année, nous avons décidé de limiter les préparations en cuisine afin de profiter tous ensemble de ce repas. Le traiteur nous a ainsi livré les mets chauds et prêt à la dégustation.

Loto de Noël

En décembre 2018 s'est déroulé notre tant attendu loto de fin d'année. 17 adhérents y ont participé cette année.
En amont du jour J, les adhérents ont été impliqués dans les choix, les achats ainsi que l'emballage des différents lots.
En plus des lots achetés, nous demandons à chaque participant d'amener un lot « symbolique » (à faible coût). Cela renforce la solidarité et le plaisir d'offrir entre adhérents.
Le loto est animé par l'animatrice afin de rendre ce moment ludique.

J'adore le loto, on rigole toujours et les lots sont intéressants, on passe un bon moment. Cette journée était fun, l'ambiance était au rdv et il y avait de la solidarité. Que l'on gagne ou que l'on perde tout le monde gagne quelque chose, les chanceux donnent au moins chanceux. **Philippe E.**

Vu que je suis nouvel adhérent, ça me permettait de passer un moment et de faire une activité avec vous tous. Ça m'a fait un bien fou de rigoler, de passer un bon moment. C'était génial, je ne m'attendais pas à tout ça au niveau des lots. Très belle activité. **Jean Sébastien**

Cette année, j'ai gagné 6 lots et certains n'avaient pas eu lots, ça m'a fait plaisir d'offrir et de partager les lots avec ceux qui n'avaient pas eu. Un des adhérents ne pensait pas que j'allais lui remettre et sa réaction m'a ému, un beau moment de partage !!! ***Anthony***

Repas et nuit de la Saint Sylvestre 2017 aux 3 Brasseurs

Cette année, nous avons décidé de fêter la St Sylvestre dans un restaurant. En effet, nous changeons de lieu de soirée d'une année sur l'autre. La soirée de l'an passé s'étant effectuée au sein du local, cette année les adhérents ont fait le choix de participer à une soirée musicale dans une restaurant de la ville. Les adhérents ont pu choisir entre 2 menus festifs.

Au total 8 adhérents ont participé à cette soirée.

Cette soirée est également l'occasion de revenir sur les moments forts de 2018, se projeter pour 2019, et décompresser en chantant et en dansant.

J'ai participé à cette soirée pour ne pas être seule ce soir-là. J'apprécie les activités de groupe, l'ambiance musicale, le repas était agréable et je me suis beaucoup amusée sur la piste de danse. Ça m'a permis de ne pas passer le réveillon toute seule et de pouvoir souhaiter la bonne année à tout le monde. **Béatrice**

J'avais besoin de faire la fête en groupe sinon j'aurai été seule et je n'aurai rien fait. C'était une bonne soirée entre amis. Ne pas être seule pour les fêtes de fin d'année est très important. **Nathalie**

4.1.6. L'atelier connaissance de soi et de son environnement

9 séances pour 52 participations

Cet atelier initié en 2017 a perduré en 2018 afin d'élargir ou de compléter certaines thématiques abordées. Cet atelier est animé par une intervenante extérieure de formation psycho-sociale et médiatrice conjugale et familiale. Il a pour objectif de se faire du bien, de parler de soi, partager et comprendre. L'intervenante propose des activités ludiques, des temps d'échanges, des débats, des extraits vidéo et de la relaxation. Plusieurs thématiques ont été abordées : la mémoire et le cerveau, la gestion du stress, l'accueil au GEM… Un atelier a également été consacré à la sensibilisation au tri sélectif qui est un engagement citoyen. A cette occasion, une visite d'un centre de tri à été organisé afin de montrer aux adhérents l'ensemble du processus de tri des déchets afin qu'ils puissent transposer les acquis chez eux ainsi qu'au GEM.

Je m'entends bien avec Elsa qui anime l'atelier. Chaque séance, on change de thème, c'est intéressant. A chaque thématique j'ai appris quelque chose que je ne connaissais pas. **Jacques**

Je me suis inscrite par curiosité et je me sens concernée par les sujets auxquelles je me suis inscrite. Ça m'a permis d'avoir des outils dans le quotidien et d'apprendre à mieux communiquer entre nous (gestion des conflits ou comment apaiser les choses ?). On part de situations concrètes pour faire des ateliers. **Allison**

Je voulais mieux me connaitre. Cette activité m'a apporté beaucoup, très intéressant et m'a permis de changer mes comportements et de mieux me sentir et faire face à mes difficultés. Je pouvais ensuite mieux appliquer les conseils dans ma vie de tous les jours. **JC**

4.2. Les activités extérieures et les activités avec les partenaires

4.2.1. Les activités à l'extérieur du GEM

Activités	Nombre d'activités	Lieux
Pétanque	2	Jardins de la Fontaine
Cinéma	10 + Printemps du cinéma en Mars et fête du Cinéma en Juin	Commune
Randonnées avec animatrices	3	Clos Gaillard, Bois des Espeisses, Franquevaux
Autres balades et visites de lieux insolites sont à consulter dans la partie sorties extérieures en lien avec le thème annuel.		
Restaurants	3	Restaurant asiatique, grande motte, Restaurant pirate
Balades lors d'évènements	4	Féria, Marché de Noël de Nîmes, de Montpellier, Feu d'artifice du 14 Juillet à la mer

4.2.2. Les activités avec les partenaires

A. Les activités sportives avec Sport Adapté du Gard

Activités	Nombre de séances	Lieux
Activités du jeudi après midi, communes avec Artegem		
Tir à l'arc	3	Costières
Badminton	2	Gymnase
Gym douce et renforcement musulaire	1	Gymnase
Tennis	2	Marcel Rouvière
Foot en salle	1	
Canoé	1	La Bastide
Réunions	3	1 réunion bilan, 1 réunion choix des sports, 1 réunion rencontre partenaires
Journées associatives CDSA30		
Sports de raquettes	1	Alès
Marche d'orientation	2	Clos Gaillard
Journée plein air	1	La Bastide avec Nîmes Sport Santé
Journée sport d'expression	1	Rodilhan
Journée sport d'opposition	1	Uzès

Je m'inscris au sport pour garder la forme et me détendre. Cette activité me permet de voir du monde et de découvrir de nouveaux sports. Je peux me dépenser et cela permet de prendre davantage confiance en moi, je suis plus à l'aise au fur et à mesure des participations. Faire du sport avec d'autres structures est aussi intéressant. Il serait intéressant que plus de monde soit motivé. **Allison**

Le sport permet de se dépenser. La pratique sportive aide à se concentrer et à canaliser son agressivité. La rigueur et la patience sont requises. **Marielle**

B. Les INTERGEMS

Les intergems sont l'occasion de se retrouver avec d'autres GEMS autour d'un bon repas et/ou de diverses activités. Ces rencontres favorisent l'échange, permettent de développer des liens sociaux et ces moments sont très enrichissants…

Gouter accueil Jean Jacques pour projet tour de France des GEMs
Repas avec le GEM D'Arles et salon des animaux au parc des Expositions
Intergem avec Emeraude à Anduze et présentation de leur nouveau local
Tournoi de pétanque à l'Estanque organisé par Artegem
Intergem avec Cezame au musée des Colombiers à Alès
Intergem avec Loisirs et Partage GEM TC de Nîmes, repas Tajine

Intergem avec Emeraude à Anduze et présentation de leur nouveau local

Je voulais m'aérer. Ça faisait un moment que je n'étais pas allé à Alès. Agréable moment autour d'un pique-nique dans le parc des Cordeliers. J'ai apprécié découvrir le nouveau local du gem

d'Alès, nous avons été très bien accueillis autour de coupes de glaces. J'aimerai proposer une nouvelle sortie à Alès : visite de la mine témoin. **Olivier V.**

Intergem avec le GEM d'Arles et salon des animaux au parc des expositions

J'aime beaucoup les animaux. C'était un moment de relaxation à leurs contacts. **Christophe S**

Je me suis inscrit pour rencontre les membres du gem d'Arles tout en allant voir les animaux. Un moment de partage entre gems et le salon était super. Dommage qu'il y eût beaucoup de monde, car nous avions du mal à rester tous ensemble. **JC**

Je me suis inscrit pour voir les animaux et l'exposition nature. J'ai éprouvé un grand bien-être au contact des animaux. J'ai également pu découvrir des plantes rares. **Philippe E.**

Que du bonheur, tout ces animaux qui attendent un foyer. Moment de simplicité, qui me rappelait beaucoup de bons souvenirs de mon enfance. **Sarah**

Intergem, concours de pétanque avec Artegem et d 'autres GEMS et structures

Activité de détente à partager avec le groupe. Moment de rigolade entre concurrents. Tu tires où tu pointes ? je demande aux autres. Ca serait sympa de faire des jeux de quilles la prochaine fois. **Christelle P.**

4.2.3. Les sorties en lien avec le thème annuel

Notre projet collectif 2018 s'articule autour du thème « Arts, Nature, Cultures et Patrimoine ». Nous avons donc effectué des sorties en lien avec cette thématique choisi par les adhérents.

Exposition Carmelo Zagari à Sète

Planétarium « Voyage dans le système solaire »

Randonnée à Franquevaux, le long du canal à Sète

Exposition Primavera à Montpellier

Marché et randonnée le long du Vidourle à Sommières

Journée sur Marseille : visite du Mucem et de notre dame de la garde

Visite de Planète Océan à Montpellier : Aquarium Mare Nostrum + Planétarium
Inauguration du Musée de la Romanité à Nîmes
Visite des carrières de lumières aux Baux de Provence : Picasso et les maitres espagnoles
Visite du zoo de la Barben
Festival d'Avignon et pièces de théâtre
Journée aux Iles Frioul et baignade dans les calanques à Marseille
Visite de la grotte de l'Aven d'Orgnac
Visite du Parc Spirou à Monteux
Exposition sur les forêts aux Musée d'histoire naturelle
Visite de la ferme aux crocodiles
Rencontre photos à Arles
Visite du musée du Vieux Nîmes
Visite de la caverne du Pont d'Arc : reconstitution de la grotte Chauvet
Exposition Picasso au Carré d'Art

4.2.4. Sortie bien être : Thalasso les Fumades

Cette année, nous avons proposée aux adhérents une journée bien-être au thermes des Fumades les Bains. 13 adhérents, 2 animatrices et un bénévole ont participé à cette journée de relaxation. Chaque participant avait le choix entre 2 formules de soins :

- Escale détente : Bain hydro massant, douche thermale, pressothérapie, soin corporel (modelage aux huiles ou enveloppement d'argile)
- Escale « californien » : Modelage et massage cocoon

Cette journée de thalassothérapie a permis aux adhérents de lâcher prise, se relaxer, évacuer les tensions et la fatigue accumulée.

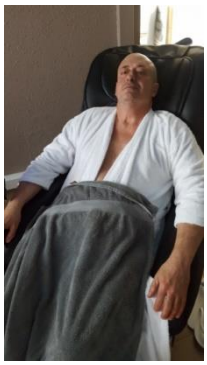
J'avais besoin de prendre soin de moi car je n'ai plus le temps de le faire, je me néglige. Cette activité m'a procuré une sensation de bien-être, reposée, propreté, prendre soin de soi est important pour un nouveau départ. ***Nathalie***

Je me suis inscrit pour me relaxer et me détendre aux fumades, nous avons profité de la piscine avec les bains à remous, les fauteuils massants, le hammam, le sauna mais aussi le massage de 40 min. Moment agréable, reposant, ressourçant, apaise les tensions pour repartir revivifier et plein d'énergie. ***Anthony***

Je n'avais jamais fait de Thalasso car c'est très onéreux et je ne me serai pas autorisé à y aller seule. Cette activité m'a apporté du bien-être, de la détente. Je pense que ça a un effet thérapeutique, ca permet de prendre soin de soin ce que je fais rarement. C'est un moment pour

soi et c'est essentiel. Ça contribue à renforcer l'estime de soi, c'est un vrai lâcher prise. C'est à renouveler mais près du GEM selon moi, à faire plus souvent, peut être avec une participation plus importante. ***Véronique***

C'était super agréable, relaxant, c'est une activité rare. Ça procure bien-être, détente et du relationnel, même peut-être plus qu'au GEM. **Sylvie B.**



4.2.5 Le séjour annuel

Cette année, les adhérents ont décidé de partir en séjour 3 nuits/4jours au Mont Aigoual ainsi qu'en Lozère. 12 adhérents, 1 animatrice ainsi qu'un bénévole ont participé à ce séjour.

Jour 1 : Nous sommes partis en début de matinée le mercredi 4 aout. Nous sommes arrivés en début d'après-midi au gite l'étoile du matin situé à l'Espérou où nous avons partagé notre pique-nique tous ensemble autour d'un cadre verdoyant. L'après-midi a été consacrée à la visite de l'observatoire météorologique du Mont Aigoual et à la visite de son exposition. Une pause-café afin d'admirer cette vue à 360 degrés a permis de clôturer la journée en beauté. Pour les plus courageux, nous avons terminé la journée avec un courte balade jusqu'aux sublimes cascades d'Orgon. Le soir, nous avons eu le plaisir de déguster les copieux et savoureux plats de notre hôte.

Jour 2 : Après le petit-déjeuner, nous nous sommes rendus à Saint-Sauveur-Camprieu afin de se détendre et pour les plus courageux se baigner dans le lac du Bonheur. Après un bon pique-nique confectionné avec soin par notre hôte du séjour, nous nous sommes rendus à l'Abime de Bramabiau au cœur du massif de l'Aigoual. Nous nous sommes engouffrés dans cette sublime vallée souterraine pendant 2 bonnes heures guidés par un jeune étudiant en spéléologie. Sur le chemin du retour, passage obligé par un commerce pour l'achat des cartes postales. Nous avons encore une fois mangé un succulent repas à notre gite. S'en est suivi une soirée jeux de société.

Jour 3 : Après un bon petit déjeuner, nous partons de bonne heure rejoindre la Lozère car nous sommes attendus pour midi au Parc des loups du Gévaudan afin de partager un pique-nique avec les gems de Mende et de Marvejols. Après ce moment convivial, nous allons à la rencontre des loups au sein de ce grand parc animalier. Cette immersion est l'occasion pour les adhérents, de faire valoir leurs talents de photographe. Avant de rejoindre notre second hébergement, une

pause rafraichissante est prise au lac du Moulinet. Nous prenons ensuite la route vers Saint Paul le Froid. Une fois installée dans notre second gite, nous prenons la route pour une bonne table de la région : le restaurant la chapelle à Grandrieu.

Jour 4 : Pour notre dernier jour, nous partons visiter la réserve des bisons d'Europe en calèche à Sainte Eulalie : dépaysement garanti ! Le restaurant du parc nous a fait découvrir la fameuse recette de l'aligot saucisse. Nous prenons ensuite la route pour retrouver Nîmes. La route ne fut pas sans péripéties mais nous finissons par arriver à Nîmes avec en mémoire d'excellents souvenirs.

Je me suis inscrit car j'aime cette région, je suis attaché aux cévennes et à la montagne. Ce séjour m'a apporté un bien-être. Moment de convivialité, pas de dispute, et des repas partagés. Chacun a pu pratiquer sa passion. Organisation au top ! **Patrick B.**

Ce séjour m'a permis de partir en vacances car j'ai un budget limité et que le séjour n'était pas trop cher. Je me suis éclaté, on a vue des loups, des bisons. Chaque jour, on a eu une nouvelle activité. J'ai vu des endroits que je n'avais jamais vu et que je ne pourrais pas refaire une seconde fois, le gem m'a permis ça. Nous avons mangé aux restaurants et les auberges auxquelles nous avons séjournées m'ont beaucoup plu, personnel accueillant et très sympa. **Jacques**

Je voulais découvrir les Cévennes avec mes amis du GEM. J'ai pu quitter Nîmes et la chaleur de l'été pour m'évader au travers des nombreux paysages cévenoles qui étaient magnifiques avec les loups, les bisons et les gorges de Bramabiau. **Philippe E.**

J'ai toujours rêvé de voir les bisons et les loups. Ce séjour apporte bien-être, découverte, aboutissement d'un projet. Il était très agréable de se baigner dans des lacs naturels. J'ai également apprécié la visite de l'abime de Bramabiau. J'aimerai que les séjours durent plus longtemps. **Sylvie D.**

Je me suis inscrit car c'était l'occasion de voyager et ça m'a permis de découvrir une partie de la région que je ne connaissais pas. Nous avons été très bien accueillis à L'étoile du matin et à St Paul le Froid. Les visites étaient très intéressantes. **Romain**

Le voyage m'a permis d'observer les cascades et l'Abime de Bramabiau m'a impressionné. C'est d'ailleurs ce que j'ai préféré en termes de visite. L'escapade en calèche au milieu des bisons fut une bouffée d'air frais. Nous avons assisté aux nourrissages des loups et avons découvert des choses que je ne savais pas. L'hébergement était très chaleureux, nous avons été accueillis comme des rois et les repas étaient délicieux. Les moments aux restaurants étaient aussi super, surtout à la chapelle, un endroit très attrayant. **Anthony**

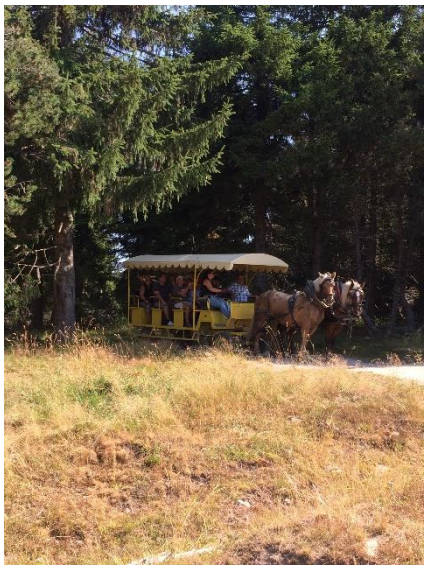
Observatoire météorologique du Mont Aigoual

Détente et pique-nique au lac du Bonheur

Visite de l'Abime de Bramabiau

Les loups du Gévaudan avec les Gems de Lozère

Visite de la réserve des bisons d'Europe en calèche



Moment aux gites et aux restaurants

5. CONCLUSION

En 2018, le GEM comptait 79 adhérents soit une légère augmentation par rapport à 2017. Cela peut s'expliquer en partie par la mise en place de petits déjeuners partenariaux et du travail en réseau, permettant ainsi une communication de l'association plus importante.

L'année 2018 a également été une année riche en changements et en nouvelles orientations du fait de la mise en place de l'autogestion à compter du 1er janvier. Ce changement s'est effectué sereinement de par la mobilisation importante des adhérents et membres du bureau avec le soutien des animatrices mais aussi de notre association de parrainage l'Unafam du Gard. Le GEM Alter Egaux a su se mobiliser pour mener à bien cette nouvelle page qui s'ouvre.

Cette année, le GEM a ouvert 302 jours au total (ouverture des animatrices + des adhérents). Cette large amplitude s'explique en grande partie par la forte contribution des adhérents dans la gestion de l'association. En effet, les adhérents ont assuré au total 852 heures de permanence en 2018. Cela témoigne de la capacité des adhérents à fonctionner en autonomie malgré l'augmentation des responsabilités qui leur incombent depuis le passage à l'autogestion.

Nous souhaitons désormais poursuivre et élargir nos actions dans différents domaines :

Le travail en partenariat nous semble primordial et il est important de continuer à le développer. Des rencontres régulières avec les structures du territoire se poursuivent en 2019. De plus, afin de consolider ce travail en réseau mais également la communication du GEM, une journée porte ouverte sera organisée en 2019. Un site internet sera également créé afin d'avoir une meilleure visibilité mais aussi afin de mettre en avant les nombreux projets portés par les adhérents du GEM.

Enfin, nous souhaitons continuer à développer des projets, des actions en lien avec la culture, les loisirs, la découverte du patrimoine naturel de notre région mais aussi l'inscription dans la vie citoyenne de personnes atteintes de troubles psychiques.

6. ANNEXES

Annexe 1 : Tableau des activités proposées par le GEM Alter Egaux et nombre de participants à ces activités

Annexe 2 : Heures bénévolat adhérents

Annexe 3 : Bilan des intervenants

Annexe 4 : Roman photos-témoignages des adhérents sur les sorties

Annexe 1 : Tableau des activités proposées par le GEM Alter Egaux et nombre de participants à ces activités

Premier trimestre :

	SORTIES ET ACTIVITES EXTERIEURES	ACTIVITES AU GEM	ACTIVITES SPORTIVES	REPAS
JANVIER	Exposition Carmelo Zagari à Sète (7) Cinéma (4)	Echange et partage de la galette des rois (15) 2 Atelier chant (4) 3 Atelier écriture (14) Atelier pâtisserie (4) et Dégustation (13) 2 Karaoké (13) Réunion présentation tour de France GEMS (3) Réunion activités février (6) Réunion séjour (6) / Réunion thalasso (3) 1 Atelier médiation artistique (5) 1 Atelier spécial carte vœux (6) Conseil d'Administration (5) / Réunion de Bureau (4) Réunion de coordination (2) Atelier connaissance de soi thème la mémoire/le cerveau (7) Jeux de société (3)	Sport Adapté : Gym douce, renforcement musculaire (2)	Repas partagé (7) Repas atelier cuisine végétarienne (5) Repas raclette (14)

FEVRIER	Planétarium « Voyage dans le système solaire » (4) Balade et pique-nique au Clos Gaillard (3) Cinéma (9) Randonnée à Franquevaux (3)	Atelier pâtisserie: pancakes (3) et Dégustation avec l'Unafam pour la signature de la convention de parrainage (10) Atelier pâtisserie: tarte tatin (5) et Dégustation (14) 2 Atelier chant (3) 3 Atelier écriture (8) Jeux de société (1) Réunion projet SISM 2018 (7) Réunion activités Mars (4) Atelier médiation artistique (4) Réunion séjour (3) Conseil d'Administration (4) / Réunion de bureau (2) Atelier connaissance de soi thème gestion du stress (7) Atelier crêpes (3) Accueil de Jean Jacques pour le tour des Gems de France et chandeleur (13) Atelier video (1)	Sport Adapté : Badminton (2) Sport adapté : Tir à l'arc (2)	Repas partagé (6) Repas au restaurant asiatique « Le siècle d'Or » (17) Cuisine et repas végétarien (3)

MARS	Salon des animaux (8) Printemps du cinéma (8) Exposition Primavera à Montpellier (10) Marché des Costières (2)	Atelier médiation artistique : parentalité (4) Petit déjeuner avec Malaury et présentation de l'atelier esthétique (6) 2 Atelier chant (4) 3 Atelier écriture : (dont parentalité) (13) Atelier pâtisserie : sablés (2) et Dégustation (6) Réunion séjour Mont Aigoual/Lozère (5) 1 Atelier vidéo (2) 2 Préparation stand pour la SISM (4) Réunion activités avril (3) Journée SISM avec l'Unafam au Centre Pablo Neruda (11) 1 Karaoké (7) Conseil d'Administration (3) Réunion de bureau (3) Atelier connaissance de soi thème le corps (5)	2 Sport Adapté : tir à l'arc (4) Sport Adapté : sport de raquettes à Alès (1)	Repas avec le GEM D'Arles (10) Repas végétarien (3) Repas Moussaka (9)

Deuxième trimestre :

	SORTIES ET ACTIVITES EXTERIEURES	ACTIVITES AU GEM	ACTIVITES SPORTIVES	REPAS
AVRIL	Journée Thalasso aux Fumades (13) Connaissance de soi : Visite du centre de tri (8)	Chasse aux œufs de Pâques (5) Sketchs vidéo par Pascal (6) 2 Atelier chant (5) 2 Atelier écriture (7) Réunion de bureau (4) 3 Création livret Patrick (6) 2 Médiation artistique (13) Réunion activités Mai (5) Atelier esthétique fabrication produits (5) Atelier pâtisserie (3) et dégustation (9) Conseil d'Administration (4) Karaoké (5) Réunion collective des adhérents (10) Après-midi crêpes (11)	Sport Adapté : marche d'orientation à la Bastide (1)	Repas végétarien (2) Repas partagé (6) Repas déjeunatoire avec la famille de Patrick (15)

		Réunion séjour (2) Atelier vidéo (1)		
MAI	Marché et randonnée à Sommières (7) Marseille : Mucem et notre dame de la garde (11) Assemblée Générale Epiphyte (1) Colloque interculturalité au lycée Daudet (2) Assemblée Générale de l'Unafam à St Cezaire de Gauzignan (3) Planète Océan à Montpellier : Aquarium Mare Nostrum + Planétarium (7) Journée régionale ARS à Carcassonne (2)	Atelier esthétique : massage du dos (6) 4 Atelier écriture (12) Réunion de bureau (4) 2 Médiation artistique (13) Réunion activités juin (5) 2 Atelier chant (4) Atelier esthétique : cours auto maquillage (5) Accueil petit déjeuner avec GEM Microsillon (4) Réunion séjour (4) Atelier pâtisserie (2) et Dégustation (8) Atelier connaissance de soi thèmes les émotions (7) Conseil d'Administration (4) 1 Karaoké (7) Atelier esthétique : massage du cuir chevelu (6)	Sport adapté : Marche d'orientation (2)	Couscous avec Tarek, remplacé par Aïcha (10)

JUIN	Inauguration du Musée de la Romanité (9) Réunion au CDSA30 (1) Cinéma (9) Carrières de Lumières aux Baux de Provence : Picasso et les maitres espagnoles (10) Psycyclettes à Alès (2) Zoo de la Barben (6) Pétanque aux jardins de la fontaine (3) Plage du Boucanet (6)	2 Préparation AG (7) Petit déjeuner partenarial : partenaires de l'insertion 2 Atelier écriture (5) 2 Atelier médiation artistique (8) Réunion de bureau (6) Réunion activités juillet (4) Atelier esthétique : pose de vernis et beauté des mains (5) Assemblée Générale Extraordinaire (22) Assemblée Générale Ordinaire (23) Conseil d'administration (10) Réunion salariée : risques liés à l'emploi (2) Atelier pâtisserie (2) et Dégustation (7) Atelier connaissance de soi thème la confiance en soi (11) Réunion séjour (2) 2 Karaoké (16) Atelier esthétique : soin relaxant du visage (6) Gouter glaces sorbets (10)		Repas partagé (5) Repas végétarien (4) Repas partagé AG (12) Repas camerounais (11)

Troisième trimestre :

	SORTIES ET ACTIVITES EXTERIEURES	ACTIVITES AU GEM	ACTIVITES SPORTIVES	REPAS
JUILLET	Fête du cinéma (8) Plage aux Saintes Marie de la Mer (7) Musée de la romanité (5) Restaurant et feu d'artifice à la Grande Motte (13) Festival d'Avignon et pièce de théâtre (3) Journée aux Iles Frioul (7)	Réunion partenaires ADRH (2) 1 Médiation artistique (2) Réunion activités Aout (5) Atelier esthétique : épilation (6) 1 Atelier écriture (3) Réunion de bureau (5) 1 Karaoké (8) Atelier esthétique : massage du dos (6) 1 Jardinage (2) Confection et dégustation de coupes glacées (11)	2 Ping-pong avec Anto (9)	Soirée grillades (12)
AOUT	Séjour Mont Aigoual-Lozère (14) Cinéma (8) Grotte de l'Aven d'Orgnac (11) Intergem avec Emeraude (6)	3 Atelier écriture (6) Atelier esthétique collectif : fabrication de produits (6) 4 Création livret Patrick (9) Accueil de la clinique des Sophoras autour de glaces	Ping-pong au gem (7)	

	Parc Spirou (7) Piscine du Grand Bleu (3) Baignade au Boucanet et mini-golf (7)	(6) 1 Karaoké et dégustation de fruits givrés (7) Réunion d'activités (6) Réunion de bureau (5) Préparation du forum des associations (6) Instant musical avec Olivier (6)		
SEPTEMBRE	Forum des associations (10) Exposition forêt à Nîmes (2) Ferme aux crocodiles (3) Rencontre photo à Arles (3) Pique-nique aux jardins de la fontaine et visite du musée du vieux Nîmes (5) Randonnée à Franquevaux (7) Cinéma (6) Journée à Quissac (3)	Cinégem (3) Réunion projets (4) Atelier connaissance de soi sur l'accueil au GEM (4) Atelier pâtisserie (2) et Dégustation (7) Réunion activités octobre (4) Réunion préparatoire journée des usagers (3) Réunion bureau (3) Réunion sport adapté (4) 1 Atelier médiation artistique (2) 1 Karaoké (4) / Visionnage Loup du Gévaudan (2) Conseil d'Administration (9)	Journée Plein Air avec Sport Adapté (3)	Repas végétarien (5) Dégustation coupe glacées (7)

Quatrième trimestre :

	SORTIES ET ACTIVITES EXTERIEURES	ACTIVITES AU GEM	ACTIVITES SPORTIVES	REPAS
OCTOBRE	Chasing Trane au Sémaphore (2) Intergem départ à Even à Lasalle (3) 1er contact « Au bonheur des 4 pattes » (3) Cinéma (4) Visionnage du film au Sémaphore « Au jour le jours, à la nuit la nuit » (2)	Réunion de séjour (6) Atelier esthétique : soin des mains (6) Visionnage d'un concert et débat (3) Petit déjeuner partenarial Visionnage du film « 12 jours » (5) Atelier connaissance de soi : gestion des conflits (5) 1 Karaoké (6) Méditation-Relaxation (3) Réunion activité Novembre (6) 2 Atelier écriture (6) Atelier smoothies (5) et Dégustation (15) Réunion de bureau (5) Café gourmand de bienvenue pour les nouveaux (8) TOP MUSIC 80 (3) / 1 Médiation artistique (6)	1 Canoé Kayak et Paddle avec Sport Adapté (1) Journée sport d'expression avec Sport Adapté (1)	Repas Indien (6) Restaurant animé Pirate Paradise à Montpellier (10)

NOVEMBRE	Tournoi de pétanque avec Artegem (3) Caverne du Pont d'Arc (10) Musée MIAM à Sète (8) Cinéma (6) Exposition Picasso au Carré d'Art (4) Intergem avec Cézâme au musée des Colombiers à Alès (4)	Atelier pâtisserie (3) et Dégustation (13) Conseil d'Administration (7) Méditation Relaxation (2) 1 Atelier écriture (5) 2 Atelier médiation artistique (7) 1 Atelier jardinage (4) Gouter des jardiniers (4) Réunion activités décembre (5) Réunion séjour Pays Basque (4) Atelier connaissance de soi thème gestion des conflits (3) 2 Karaoké (11) Café gourmand bienvenue des nouveaux (11) Atelier pop Music 80 (7)	Tennis avec Sport Adapté (1)	Repas végétarien (3) Intergem Gem TC Loisirs et Partage repas Tajine (10)
DECEMBRE	Achats des lots (4) Noel des animaux au refuge animalier (3) Marché de Noel de	2 Karaoké (11) / Gouter accueil nouveaux (9) Petit déjeuner partenarial Réunion loto et repas de fin d'année (9)	Foot en salle avec Sport Adapté (1) 2 Tennis avec	Repas partagé (4) Repas de Noel (19) Repas des restes de Noel (5)

	Nîmes (3) Marché de Noel de Montpellier (3) Cinéma (7)	Atelier connaissance de soi sur deuil situation perso, pro, familiale (3) Décoration de Noel (4) Réunion de séjour (4) Réunion activités (5) Atelier POP MUSIC (2) Emballage des lots (2) Grand Loto (17) Atelier chocolat chaud maison (2) et dégustation (9) 1 Atelier médiation artistique (3) Rencontre avec intervenant ALG pour Eco-gestes Conseil d'Administration (6) Atelier esthétique (6) Réunion de bureau (4)	Sport Adapté (3) Journée expression sport adapté (1)	Apéritif au GEM avant soirée de la St Sylvestre + repas karaoké bal maqué 3 brasseurs (8)

Annexe 2 : Nombre d'heures bénévolat par les adhérents

Missions par les adhérents	Nombre d'heures
Tenues des permanences, ouverture par les adhérents	**852.65 heures de permanences**
Animations d'activités Ateliers	Karaoké : 27.5h Ping pong : 3h Jardinage : 4h Instant musical : 1h Cinégem débat concert : 2h Cinegem film : 2h Pop Music 80 : 4.5h **44 heures d' animations**
Accompagnement sorties	Michel : 47h Nathalie : 2 Benoît : 7 William : 7 André : 44h **107 heures d'accompagnement**
Participation réunion CA et bureau Heures cumulées par membre présent	Bureau : 76 heures CA : 106 heures Réunion d'équipe : 14h **196 heures de réunions**
Réunions partenariales extérieures Heures cumulées par membre présent	Forum associations : 27h Ag Unafam : 21h AG Epiphyte : 2.5h ARS : 20h Réunion ADRH : 5h Réunion Quissac : 24h 3 Réunions sport adapté : 10.5h Lion's club : 7.5h **117.5 heures de réunions extérieures**
Temps travail des membres du bureau	Président : 40 heures par semaine = 2080 – heures comprises dessus (permanences, animations, réunions, réunion partenariales = 486.5) = **1593.5 heures** Vice-présidente : **50 heures** Secrétariat : **60h** Trésorerie : **48h** **Total de 1751.5 heures de travail du bureau**
Heures Bénévoles extérieurs	**324.25heures**
Total heures bénévolat adhérents + bénévolat extérieurs	**3392.80 heures de bénévolat**

Annexe 3 : Bilan des intervenants

Compte rendu d'évaluation finale – Ateliers « Connaissance de soi et relations aux autres »

Objectifs :

Ce 3ème et dernier cycle d'ateliers s'est déroulé selon les mêmes principes que les deux précédents : privilégier des temps d'échange et de réflexion à partir des informations fournies par l'animatrice (supports papiers, vidéos….) sur des thèmes choisis par les adhérent(e)s.

Nombre d'ateliers : 4 avec une fréquence de 1 par mois

Thèmes abordés :

- l'accueil au GEM : difficultés rencontrées et pistes d'amélioration

- la gestion des conflits (2) :

  - Origines des conflits, processus et étude de cas
  - Réactions aux conflits et outils de prévention

- le processus de deuil : caractéristiques

Evaluation :

Selon les retours des participant(e)s en fin d'ateliers, ceux-ci semblent avoir été appréciés. Néanmoins, ces 4 derniers ateliers ont été assez peu suivis (entre 3 et 5 personnes).

L'animatrice a également apprécié l'authenticité des échanges et la bienveillance au sein des groupes successifs

Bilan atelier esthétique

Différents ateliers proposés :

Individuel		Collectif	
Soin du visage	**Objectif :** - Apporter de la détente - Apaiser. - Se réapproprier son corps. - Valoriser l'estime de soi.	Soin du visage maison	**Objectif :** - Créer un échange. - Entraide. - Donner l'envie de prendre soin de soi. - Découverte des sens.
Soin du dos		Création de produits	
Massage du cuir chevelu		Soin des mains	
Maquillage		Auto maquillage	
Épilation			

Déroulement des ateliers :

La fréquence des ateliers et d'un toutes les deux semaines.
En groupe ou en individuel sur une durée de 3 heures avec 6 participants.
Les prestations changent à chaque atelier

Ressenti des participants :

Le ressenti globale de chaque personne ayant participer aux ateliers est une sensation de lâcher prise, de bien-être, une valorisation de leurs capacités ainsi que de leurs l'estimes personnelles.
Ces ateliers sont très demandés, ils attirent l'attention des participants les plus sceptiques pour se laisser doucement succomber à leurs bienfaits.

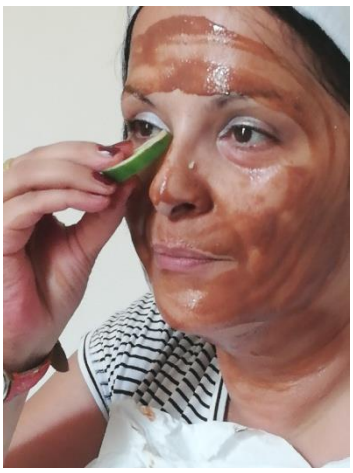
Remarque personnelle :

Cette expérience en tant que bénévole auprès des adhérents de l'association Alter Egaux est pour moi très enrichissante.
Les objectifs de ces ateliers sont d'apporter un moment de bien-être, créer une sensibilisation aux différents sens et apporter un échange.
Ces soins ont pour but de limiter le repliement sur soi, de reconstruire la confiance et l'estime de chacun, ainsi de valoriser l'autonomie, leurs capacités et la dignité de tout être humain, quel que soit son origine, sa situation. Chaque activité se passe dans le respect,

l'écoute, la bienveillance, l'encouragement au développement du potentiel de chacun.

Remerciements :

Je tenais à remercier l'ensemble de l'équipe du GEM de m'avoir fait confiance pour la réalisation de ces ateliers, de m'accueillir auprès de leur équipe en tant que bénévole.
Merci aux participants d'être toujours aussi présent à chaque nouvelle activité et toujours aussi demandeur de s'accorder un temps de pause et de partage



BILAN ATELIER D'ECRITURE

Chronologie des séances et des exercices proposés

22 ateliers ont eu lieu au cours de l'année 2018

Brèves remarques générales

Bilan toujours positif : tant que des gens viendront à l'atelier, ça ne peut être que positif !

De plus, j'ai toujours le sentiment que (même si peu nombreux), les participants viennent car ils en retirent quelque chose, et qu'ils ne sont pas là par défaut ou par '' hasard ''.

Quelques petites réserves cependant :

- A quelques reprises, 2 personnes avec des problèmes assez lourds se sont avérées bien difficiles à gérer : leur demande d'attention constante créait souvent des tensions, et cela m'a demandé à la fois patience et fermeté.

- Trop souvent à mon goût, je n'ai pu être là, pour des motifs personnels ou plus objectifs (circulation cafouilleuse). Il a pu en résulter un manque de continuité dans le travail et une certaine déception des membres, et je le déplore.

En accord avec Camille et Anthony, j'ai décidé en octobre d'assurer seulement 2 séances par mois. Ni lassitude ni manque d'intérêt, mais volonté de garder pour moi suffisamment de temps destiné à une occupation rémunérée. Je le répète : les gens du GEM sont aussi importants pour moi que n'importe quel autre public que je peux côtoyer ailleurs.

Sans oublier Clémence avec laquelle je n'ai eu que très peu de contacts, **JE REMERCIE** Anthony et Camille pour leur accueil souriant, leur écoute, leur disponibilité sans faille, et aussi tous les adhérents du GEM qui se sont toujours montrés respectueux et gentils avec moi.

L'AVENTURE CONTINUE DONC…

Annexe 3 : Roman photo témoignage des adhérents sur les sorties

Planète Océan à Montpellier : Aquarium Mare Nostrum et Planétarium

Cette sortie a été proposée 2 fois depuis la création du gem et je n'y avais jamais été. Découvrir cet aquarium était sublime. Dès l'entrée j'ai été captivé par les couleurs, les lumières des aquariums et la beauté de la faune aquatique. Au fur et à mesure que je passais les salles, j'avais l'impression d'être dans un lieu avec différentes thématiques et celle qui m'a vraiment plu est celle dans le bateau virtuel. Je me serais cru être dans un sous-marin tel capitaine Némo dans le Nautilus. Cet imaginaire, cette évasion qui m'a captivé et qui me fait oublier mes difficultés. Le bruit de l'aquarium, la luminosité des lieux et celle du planétarium m'ont fait être dans un bien être, je me suis échappée pendant quelques temps et ca c'est génial ! Pouvoir caresser les raies, c'était incroyable et m'a ému. **Anthony**

Marché de Noel à Montpellier

Je suis allée au marché de Noel pour sortir de Nîmes. C'était une bonne journée et j'ai passé un agréable moment. Le marché était très beau, journée épanouissante pour moi. **Maria**

Je voulais sortir de Nîmes. Très bonne journée et beau marché, très épanouissant. **Marion**

Journée à Marseille : visite de Notre Dame de la Garde, Expo Mucem sur l'or et goûter au Panier

J'aime beaucoup les sorties culturelles. J'ai passé une très bonne journée. L'exposition était intéressante et la balade géniale. **Christophe S.**

C'était pour moi l'opportunité de visiter le Mucem. J'ai apprécié l'activité de groupe et ai beaucoup aimé le thème de l'exposition. **Sibri**

Musée Miam à Sète, exposition de Carmelo Zagari

C'est une sortie que j'ai moi-même proposé. Je ne connaissais pas du tout cet artiste, c'est la première fois qu'il exposait et également la dernière, ca valait donc le coup. **Michel**

Ca m'a permis de sortir de la ville de Nîmes et d'être avec d'autres adhérents. Beaucoup de convivialité et de rigolade. **Marion**

Exposition africaine « Les chroniques de Kinshasa » au MIAM à Sète et balade au bord de l'eau

Cela me faisait plaisir de retourner à Sète et ca me donnait l'occasion de changer d'air.

C'était festif. Ca m'a permis de rencontrer les autres personnes du gem dans un autre cadre (1ère fois que je faisais une sortie avec Alter Egaux). Cela m'a permis de m'ouvrir et de découvrir des arts modestes. J'ai été interloqué qu'à Kinshasa on pouvait faire un copié-collé américain par la disparité des classes des artistes. Moment autour du pot sympa. **Béatrice**

Exposition Primavera

J'adore les fleurs et les plantes rares. Ambiance zen attitude, bonne ambiance et joli cadre. ***Philippe E.***

Journée intergem avec le gem Parenthèses au Château d'If et aux Iles Frioul

Je voulais revoir mon ancien GEM de ma vie marseillaise. J'ai beaucoup apprécié la journée dans la rade et la baignade dans les îles du Frioul. Je pense qu'il serait souhaitable de multiplier les relations intergem avec les autres gem de Provence. **Philippe E.**

Les îles proposées m'ont mis l'eau à la bouche. Faire connaissance avec le Gem de Marseille et partager un moment convivial. Cela m'a permis de le lier d'amitié avec certains adhérent et tout ca dans un décor paradisiaque. Nous avons rejoint l'île d'If, célèbre pour son château. La découverte des fameuses prisons. Vue panoramique à couper le souffle. Puis direction les îles du Frioul aux eaux bleu turquoise, c'était magique. La prochaine fois il serait bien de prendre le petit train pour se rendre sur la plage. **Anthony**

Randonnée à Franquevaux

J'aime beaucoup les randonnées. C'est une activité qui permet de prendre l'air, de se détendre tout en se défoulant. **Michel**

J'aime beaucoup les paysages de Camargue. C'était une promenade agréable entre campagne et milieu aquatique. **Sylvie B**

Caverne du Pont d'Arc

J'étais attiré par le nom de la sortie. J'ai bien apprécié le musée qui été bien expliqué et retracé l'histoire de la préhistoire. Découverte et plaisir de s'aérer dans un cadre agréable. Seul bémol un peu trop loin. **Christelle P.**

Je me suis inscrit parce que ça va me permettre de visiter quelque chose de nouveau. J'ai pu découvrir la préhistoire,

j'ai appris des choses que je ne connaissais pas. Ca m'a permis de passer un bon moment avec tous ! **Jean Sébastien**

Rencontres photos à Arles

J'aime beaucoup les expos de photos. C'est un plaisir d'être ensemble et de faire toutes les expositions de l'évènement. J'ai gardé en souvenir les différents flyers et cartes des exposants. Pique-nique agréable. **Christine G.**

Grand bleu à la Grande-Motte

Je me suis inscrite pour profiter et me faire des amis, jouer aux jets d'eau, aux tobogans. Je voulais changer d'air, me détendre au soleil et bronzer. J'ai dépassé mes peurs dans les descentes des toboggans et j'éclaboussait tout le monde, je m'exclamais joyeusement. **Sarah**

Exposition Arbre, forêt et insectes au Musée d'Histoire Naturelle

Je ne connaissais pas le musée. J'ai désormais une meilleure approche de l'archéologie départementale. **Sylvain**

Je suis venue pour faire une sortie, c'est plutôt rare car j'ai un emploi du temps chargé. La sortie était abrégeable avec Clémence. **Nathalie**

Ferme aux crocodiles

J'étais curieux de la visiter. Ça m'a permis d'occuper mon dimanche. Cela m'a apporté un dépaysement, des sensations fortes et une excitation de voir des bestiaux pareils. Un bien être procuré de voir pour la première fois des reptiles, faire quelque chose que je n'avais jamais fait auparavant. C'était une occasion unique. **Benoit**

J'avais envie de voir les crocodiles. C'était assez grand et il y avait plein d'animaux. J'ai trouvé cette sortie très intéressante. **Nathalie**

Randonnée à Sommières + marché

Je voulais visiter la belle ville de Sommières avec son marché et sa brocante. Bonne balade. JC

Journée du Patrimoine au Musée du Vieux Nîmes

Je ne connaissais pas les musées de ma ville et le patrimoine de Nîmes. Ça m'a permis de faire une balade dans les rues de la ville et de découvrir la culture nîmoise. Je suis motivé par les visites de groupe car je trouve plus intéressant de partager les choses. **Romain**

Baignade au Boucanet et mini-golf en soirée

Je me suis inscrite par curiosité car je n'avais jamais joué au mini-golf. Super parcours. Une vraie découverte pour moi. Endroit tranquille, magique et nocturne, j'ai tout filmé ! Un moment de détente avec des gens que j'estime beaucoup. Instant de complicité. **Aicha**

J'adore me baigner dans de l'eau froide. Le mini-golf a permis une rivalité sportive entre adhérents et j'aime la compétition. **Sylvain**

Inauguration du musée de la Romanité à Nîmes

Je voulais voir un nouveau musée symbolique sur Nîmes. J'ai pu voir beaucoup de vestiges romains. J'ai apprécié voir la restitution de la taverne et ainsi voir les conditions de vie à Nîmes à l'époque romain. Super vue panoramique et belle végétation. A refaire à l'occasion d'une exposition temporaire. **Lilian**

J'aime l'art et les expositions. Cette activité permet de s'évader et de faire face à la réalité. J'aimerai voir des plus grandes expositions et plus souvent. **Marielle**

Je souhaitais le visiter par curiosité depuis le temps que tout le monde en parle. C'était très intéressant, ca permet de se cultiver et de passer un agréable moment. **Sylvie D**

Festival d'Avignon et pièce de théâtre « Un cadavre dans la baignoire ».

J'avais envie de voir une pièce de théâtre. Cela m'a permis de rire entre amis et de mettre de côté mes difficultés personnelles. J'ai été séduit par le genre et l'histoire de la pièce. C'était loufoques, amusant et c'est une pièce comme je les aime avec des quiproquos comiques à souhait. **Anthony**

Zoo de la Barben

Je ne connaissais pas ce zoo. Grâce au gem, j'ai pu le découvrir. Un petit train dans un zoo, original et c'est toujours un réel plaisir d'être dans un parc avec pleins d'animaux, c'était très sympa de pouvoir échanger avec eux. **Anthony**

Je voulais découvrir les animaux de la nature, comment ils vivent, comment ils mangent, comment ils se déplacent. J'aime voir les animaux gambader. **Sarah**

Restaurant du 14 juillet + feux d'artifice à la Grande Motte

Les 50 ans des feux d'artifices à la grande motte ! Il est très réputé ! Ca m'a permis de m'aérer. Je me suis régalée, ça m'a permis de rigoler avec le groupe. Le restaurant était convivial malgré l'attente. Un des plus beaux feux d'artifice tiré depuis l'eau. En musique, ca retracé l'histoire de la ville. **Olivier V.**

J'ai participé pour partager cette fête avec le gem, en toute convivialité. C'était un moment agréable, qui m'a permis de mieux connaitre les adhérents. Ça me permet de sortir plus souvent de chez moi, très beau moment malgré la foule, à refaire l'année prochaine dans une autre ville. **Aicha**

Exposition Picasso au Carré d'Art

J'aime beaucoup Picasso. J'ai pu voir un autre coté de Picasso que je ne connaissais pas. J'ai beaucoup aimé le tableau de la colombe qui symbolise la liberté. Moment agréable. Maria

Noel des animaux au bonheur des 4 pattes

J'adore les animaux. Je me suis senti bien avec tous ses animaux. Beaucoup de convivialité, la gérante et les bénévoles ont le cœur sur la main. ***Marion***

Sortie à la plage le Boucanet

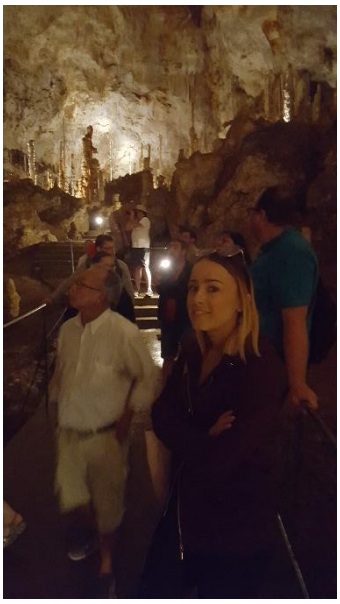
Je me suis inscrite pour me tremper les pieds dans l'eau et profiter de la mer, je n'ai moi-même pas de voiture pour m'y rendre. Ça m'a permis de sortir de Nîmes, de chez moi, d'être avec le groupe et de faire des connaissances. Ça fait vraiment du bien au moral mais c'est aussi bénéfique pour la santé. **Christelle G.**

Planétarium

Je souhaitais découvrir le système solaire. C'était un agréable moment. **Maria**

Je n'y avais jamais été, j'étais intéressé par le système solaire et les étoiles. Seul je n'avais pas envie de m'y rendre, en groupe je préfère car on peut échanger. C'était un moment agréable, le sujet était très intéressant. Ca ma permis de connaitre cette exposition gratuitement. Je comprends maintenant mieux comment fonctionne notre planète. L'ambiance était particulière, nous étions dans le noir et nous voyons seulement les étoiles, c'était très attractif. **Romain**

Grotte de l'Aven d'Orgnac



J'aime beaucoup les grottes en été car il fait frais. Super moment en plein cœur de la nature. J'ai appris pas mal de choses : stalagmites, stalactites… Le guide à rendu la visite plus réelle. Super pique-nique et très beau magasin de produits régionaux. **Lilian**

Nous avions un jeune guide dynamique qui racontait des anecdotes. C'est impressionnant ce que la nature peut créer. **Allison**

Activité ping-pong au GEM

J'aime beaucoup le ping-pong, c'est mon sport favori. J'ai passé de bons moments ; ca m'apporte du bien-être, je reste en forme en prenant soin de mon corps. **Bruno**

Parc Spirou

Je voulais changer d'air et pratiquer un divertissement hors de Nîmes. **Sylvain**