

Infos pratiques

Adresse : 47 quai de Juillet 14000 CAEN

Arrêt du tram : Quai de Juillet



Horaires d'ouverture :

Lundi 14h-17h30 Jeudi 11h-20h
Mardi 11h-20h Vendredi 11h-17h30
Mercredi 11h-17h30 Samedi / Dimanche FERMÉ



Nous contacter



leperchoir@advocacy-normandie.fr



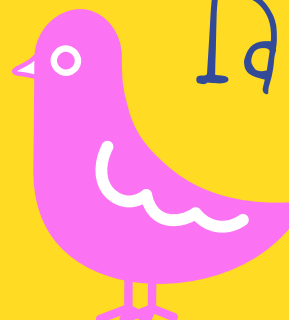
07 72 15 74 71 / 07 72 15 65 56



Retrouvez le Perchoir
sur les réseaux :



Ici, on est tous un peu
là-haut



**G.E.M.
POUR LES
18-30 ANS**

**LE
PER
CHOIR**

PAR ADVOCACY NORMANDIE

○ C'est quoi le Perchoir ?

- C'est un **Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)**, un lieu ressource, non médicalisé, un espace convivial où on se retrouve en semaine.
- Un lieu de **pair-aidance**, où les adhérents se retrouvent et partagent un vécu, une expérience commune, et peuvent ainsi s'entraider.
- Un espace animé par des salariés, mais en **co-gestion** avec les adhérents qui participent de manière autonome à faire vivre le lieu, qui proposent des activités...



Qu'est-ce qu'on y fait ?



- **Des rencontres** : on échange entre pairs, on découvre de nouvelles personnes, on renoue du lien social.

- **De la militance** : on peut devenir pleinement acteur de l'association et partager son vécu au grand public pour parler positivement de la santé mentale.



- **Des loisirs** : on teste de nouvelles activités, on fait des sorties qu'on n'aurait jamais fait seul, on découvre de nouveaux lieux où l'on pourra retourner en autonomie.

○ Qui peut venir ?

- Toute personne **entre 18 et 30 ans**.
- Tout jeune qui se questionne sur **sa santé mentale** et/ou qui a un **trouble psychique**.
- Tout jeune qui se sent **isolé**, qui a envie de rencontrer de nouvelles personnes et de rejoindre un collectif de jeunes du même âge ayant des trajectoires de vie communes.



Comment on adhère ?

- **Se rendre au Perchoir**, spontanément ou après avoir passé un coup de téléphone.
- **Rencontrer** le duo d'animateurs et les adhérents, qui nous présentent le lieu et son fonctionnement.
- Signer, si on le souhaite, un **contrat visiteur**, qui nous donne ensuite le droit de participer aux réunions, activités et sorties **pendant 3 mois**.
- Après ces 3 mois, j'ai la possibilité de devenir adhérent de l'association en payant une **adhésion annuelle de 20€**.