

## Contact

 utopia69@orange.fr

 06 95 46 41 01

 Care-Utopia

 [www.care-utopia.org](http://www.care-utopia.org)



## Modalités d'inscription

- **Inscription effective après un entretien d'accueil sur le site [www.care-utopia.org](http://www.care-utopia.org), par téléphone au 06 95 46 41 01 ou par mail [utopia69@orange.fr](mailto:utopia69@orange.fr)**
- **Participation financière à la discrétion de chacun (selon ses moyens). Montant suggéré par atelier : 7 euros**

## Pour nous soutenir :

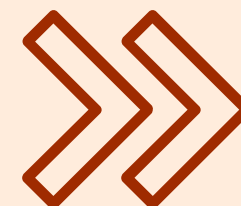
- **Adhésion ou don sur [www.care-utopia.org](http://www.care-utopia.org)**



# Care Utopia

Prendre soin de soi

- **Soulager sa souffrance**
- **Contrôler sa douleur**
- **Partager son histoire**
- **S'entraider**



# Qui sommes-nous ?

Care Utopia est une association à but non lucratif qui accompagne les personnes adultes de tous âges, ayant une maladie chronique et/ou en situation de handicap, quel que soit le diagnostic. L'accompagnement de Care Utopia est basé sur des approches complémentaires à la dimension médicale, notamment par des ateliers animés par des professionnels. Care Utopia permet d'offrir des soins de supports accessibles à toute personne adulte avec un souci de santé ou/et en situation de handicap.

# Nos Partenaires



# Ateliers collectifs proposés

## Atelier Hypnose en présentiel

L'hypnose peut permettre à la personne de retrouver un confort dans sa vie quotidienne et de prendre une part active dans la gestion de ses difficultés.

## Atelier Hypnose par skype

Si vous ne pouvez pas vous déplacer pour de multiples raisons, nous vous proposons une séance par Skype sur rendez vous.

## Atelier Ecriture

Pratiquer l'écriture en groupe fait voyager à peu de frais. Les territoires sont immenses et pourtant à portée de mot.

## Atelier Démarches Administratives

Apprendre, réviser ou partager avec d'autres et de manière ludique tout ce qui concerne les droits et les démarches administratives des personnes qui sont malades ou ont un handicap.

## Atelier Théâtre

Un théâtre d'expressions spontanées qui permet de soulager des tensions, des conflits



# Ateliers collectifs proposés

## Atelier Groupe Douleur

Le groupe de personnes avec une douleur chronique ouvre un espace où la souffrance et l'histoire de la douleur chronique sont écoutées respectueusement, sans jugement. Ce groupe permet de découvrir des techniques non médicamenteuses.

## Atelier Méditation en Pleine Conscience

La méditation en pleine conscience est une autre façon d'apprendre à entrer en relation avec les événements qui nous arrivent, qu'ils soient agréables, désagréables ou neutres

## Atelier Artistique

Un atelier artistique à dominante peinture pour découvrir et exprimer votre potentiel créatif.

## Atelier Socio-Esthétique

La socio-esthétique intervient comme un vecteur pour revaloriser la personne, l'aider à reconstituer son image et ainsi rétablir l'estime de soi, la dignité et la resocialisation.

Tous les ateliers sauf celui de la socio-esthétique ont lieu de 14h30 à 16h30

Les petites cantines

155 Avenue Félix Faure 69003 LYON 06 95 46 41 01  
bus C11, C13, C16, 25 arrêt Rouget de l'Isle -Tram T3  
Dauphiné Lacassagne - T4 Archives Départementales

L'atelier de socio esthétique se tient au  
SESVAD APF France Handicap  
10 rue de la Pouponnière  
69100 Villeurbanne