

Contact

 contact@care-utopia.org

 06 95 46 41 01

 Care-Utopia

 www.care-utopia.org



Modalités d'inscription

- Inscription effective après un entretien d'accueil sur le site www.care-utopia.org, par téléphone au 06 95 46 41 01 ou par mail contact@care-utopia.org
- Adhésion obligatoire de 15€ après le premier atelier découverte gratuit
- Participation financière à la discrétion de chacun (selon ses moyens). Montant suggéré par atelier : 8€

Pour nous soutenir :

- Adhésion ou don sur 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.

C'est avec grande joie que depuis 2022, nous avons la chance d'avoir en tant que parrain de l'association, Boris Tysebaert, champion du monde de paramoteur.

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.

Atelier récit de vie avec une biographe

Les ateliers du lundi sont à 14h et se tiennent au Cocon de Simon, 354 cours Emile Zola 69100 Villeurbanne Métro A sortie Cusset et bus C17 arrêt Cusset

Les autres jours, les ateliers se tiennent à 14h30 au 72 rue d'Alsace Villeurbanne 69100 Sur l'interphone sélectionner «sec cat salles» c'est au rez de chaussée, de plain-pied. Bus C3 ou C16 arrêt Charmettes (3 mn à pieds), Métro T4 arrêt Thiers Lafayette (10 mn à pieds), Métro A République (13 mn à pied).