



Care-Utopia
utopia69@orange.fr



Programme des ateliers Mars-Juin 2019

Nous continuons d'être accueillis par le CREA-CRIAS à leur appartement thérapeutique **ELSA au 28 rue Richerand 69003 LYON.**

Tous les ateliers se font sur **inscription** en message personnel sur Facebook <https://www.facebook.com/care-utopia> ou à utopia69@orange.fr, en donnant vos coordonnées et une présentation courte de votre situation et de vos attentes.

La **participation** à chaque séance d'atelier est de 7 €, mais ne doit pas être un empêchement à venir participer, nous en parler si cela n'est pas possible.

Les différentes propositions sont des ateliers et une conférence.

Atelier de gestion de la douleur avec l'aide à l'hypnose :

L'hypnose est aujourd'hui une technique reconnue scientifiquement comme complémentaire du traitement de la douleur physique ou du stress. Elle 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. La séance en groupe de 4 personnes maximum a pour objectif de trouver ou retrouver les ressources personnelles pour mieux contrôler cette douleur chronique avec l'aide de l'hypno praticien. Chaque personne participante est guidée pour reproduire en fonction de ses besoins, des exercices d'auto hypnose en dehors de la séance.

Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'hypnose médicale.

Animation : Marie-Hélène Boucand,
Pierre Campia
Francoise Robert
hypnopraticiens (Formation ericksonienne IMEL Lyon)

Dates : Vous êtes invités à l'une des séances les vendredis

- 8/3 à 14-16 h ou à 17-19h, 22/3 14h
- 19/4 à 17h, 26/4 séances à 14h ou 17h,
- 10/5 à 14h ou 17h, 24/5 à 14h ou 17h,
- 14/6 à 14h ou 17h, le 21/6 17h et le 28/6 à 14 et 17h.

Lieu : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

Objectif : permettre l'apprentissage de l'auto-hypnose par un accompagnement sur 4 séances.
Groupe de 4 participants.
Sur inscription

Atelier Socio esthétique

L'association Éveil des Sens, créée en Mai 2008, prodigue des soins de socio-esthétiques auprès de populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité : physique (maladie, accident, intervention chirurgicale, vieillesse, cancer), psychique (maladie mentale, alcoolisme, toxicomanie) ou en détresse sociale...Par un accompagnement corporel centré sur la prise en considération des troubles de l'image et du bien-être, par une écoute, des soins esthétiques et des techniques de bien-être adaptées, 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.

Dates : Vous êtes invités les mardis de 14h30 à 16h30

12 Mars, 02 avril, 14 mai, 04 juin, 02 juillet de 14h30 à 16h30

Lieu : (**attention** : seul atelier qui n'est pas au CREAL et n'est pas un vendredi)

SESVAD APF Rance Handicap , 10 Rue de la Pouponnière, 69100 VILLEURBANNE

L'atelier est ouvert aux femmes comme aux hommes qui ont une maladie chronique ou/et un handicap

Animation : Aurélie Delabre socio esthéticienne diplômée

Sur inscription

Merci de prévenir si vous ne pouvez venir les participants sont au nombre de 6 maximum, tout le matériel est fourni sur place

lien Fb : <https://www.facebook.com/care-utopia> et <https://www.facebook.com/AssoEveildesSens>

Atelier d'écriture

Nous écrivons cette année sur la maison. Ma Maison c'est moi. La maison, lieu de vie a souvent été comparée à une personne ... Serait-elle comme une seconde peau qui nous enveloppe tout entier ? Si nous nous accrochons à l'image d'une personne physique pour parler de la maison , elle va nous permettre de dire et d'écrire la maison comme enveloppe physique, la maison " coeur » affect, la maison "âme » et la maison sociale.

Dates : Vous êtes invités de 14h30 à 16h30 les vendredis 8 Février, 1er Mars, 5 Avril, 3 Mai et 7 juin.

Lieu : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

Merci de prévenir si vous ne pouvez venir les participants sont au nombre de 8 maximum

Animation : Christiane Mercier

Sur inscription

Atelier « Estime de soi »

Avoir une image positive de soi, reconnaître ses forces, être bienveillant vis-à-vis de ses faiblesses, s'autoriser à être qui l'on est.

Date : 17 mai 14h

Lieu : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

Animation : Arlette Cohen, formatrice en développement personnel
sur inscription

Atelier « naturopathie »

Dates : **vendredi 24/05/2019** " L' accompagnement du stress et de la douleur par la naturopathie »

vendredi 14/06/2019 « Quel régime alimentaire pour ma santé? »

Lieu : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

Animation : Céline MISSLIN et/ou Audrey VIVIER-MERLE, naturopathes (Diplômée Euronature Lyon certifiée par la FENA (fédération nationale de naturopathie)

Sur inscription

Groupe de partage et de soutien sont de pouvoir prendre ensemble un temps pour

- l'entraide, la solidarité, le partage et l'information
- les échanges autour des difficultés mais aussi des ressources
- l'aide à l'adaptation aux nouvelles données de sa vie et au rétablissement d'une vie autre mais riche
- permettant la création de nouveaux lien sociaux.

**Dates : Vous êtes invités à venir les vendredis de 14h30 à 16h30
12 Avril et 17 Mai.**

Lieu : Appt ELSA, 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon,

L'atelier est ouvert à toute personne qui a une maladie chronique ou/et un handicap

Animation : Jean-Marc Botta

Merci de prévenir si vous ne pouvez venir les participants sont au nombre de 8 maximum
Sur inscription

Tout savoir sur nos droits et les démarches administratives

Apprendre ou réviser, dans tous les cas 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. C'est le grand défi auquel vous êtes invité en participant au " jeu de lois »

Dates : Vous êtes invités les vendredi 19 Avril 14h

Lieu : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

Animation : Marie-Hélène Boucand

Gouter partage, accueil et échanges de 16h à 17h, les vendredis où il y a un atelier pour information tel 06 95 46 41 01 ou utopia69@orange.fr

Nous mettons à jour notre politique de confidentialité en application du nouveau Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), entré en vigueur dans l'Union Européenne le 25 mai dernier.

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit sur nos listes de diffusion.

Nous tenions à vous rassurer sur l'utilisation de votre adresse mail. Elle est utilisée uniquement pour l'information de Care-utopia. Elle ne sera en aucun cas communiquée à un tiers sans autorisation de votre part.

Dans tous les cas, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement pour vos données personnelles.

Si vous souhaitez continuer à recevoir nos communiqués, vous n'avez pas à répondre à ce mail. Dans le cas contraire, vous pouvez vous désabonner en répondant à ce mail.