

ICOPE MONITOR

L'application **ICOPE monitor** est développée par le CHU de Toulouse, en collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

En la téléchargeant, vous pourrez **évaluer régulièrement** votre vision, votre **mémoire**, votre **mobilité**, votre **nutrition**, votre **humeur**, votre **audition** et **être accompagné** en cas de besoin.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



QUI SOMMES-NOUS ?

Les caisses de retraite s'engagent dans une **démarche active de prévention** auprès de tous les retraités à travers l'**association Midi-Pyrénées Prévention (M2P)**.

M2P vous **accompagne au quotidien** avec des conférences et des **ateliers**, près de chez vous, auxquels vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site :

www.pourbienvieillir.fr

Ou en scannant ce **QR-Code** :



Le label « Pour bien vieillir » permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

pb POUR Bien Vieillir



Atelier J'équilibre ma forme

Mireille et Paul
découvrent le plaisir d'une
activité physique régulière

Réalisation et impression : Carsat Midi-Pyrénées - Photos : Adobe stock / Gettyimages

M2P organise
des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !



➔ BOUGEZ MIEUX ET GAGNEZ EN ÉNERGIE !

| POUR QUI ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus, quel que soit leur régime de protection sociale, soucieux de **préserver leur qualité de vie.**

| COMMENT ÇA MARCHE ?

Conçus de **manière pédagogique**, ces ateliers sont **animés** par des **professionnels spécialistes de l'activité physique**. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Le programme comprend **2 séances de tests individuels, 25 séances collectives d'1h à 1h30**, au rythme d'**une séance par semaine** et **1 séance individuelle de coaching à domicile**.

Par groupe de **10 à 15 personnes**.

GRATUIT

Vos caisses de retraite avec le concours de la CNSA financent les ateliers, ce qui permet à M2P de vous les proposer gratuitement.

Il est donc important que chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances.

| CONTENU DE L'ATELIER

Au cours de ce programme vous réaliserez :

➔ 2 SÉANCES : TESTS INDIVIDUELS :

- En début de programme permettant à l'animateur de s'adapter à vous.
- En fin de programme pour évaluer vos progrès accomplis.

➔ 25 SÉANCES COLLECTIVES : EXERCICES DE GYMNASTIQUE DOUCE POUR :

- Entraîner votre forme musculaire,
- Améliorer votre souplesse,
- Travailler votre coordination,
- Améliorer votre équilibre,
- Apprendre les gestes qui évitent la chute et en diminuent la gravité,
- Apprendre à se relever en cas de chute.

Au cours de ces séances, **5** seront complétées par un échange autour **des comportements favorisant la prévention des chutes**.

Vous serez encouragé à réaliser **25 séances individuelles à domicile** à l'aide de fiches ressource et d'**1 séance de coaching avec l'animateur**.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger au quotidien,
- Améliorez votre condition physique et votre souplesse,
- Bénéficiez de conseils adaptés pour renforcer votre équilibre et prévenir le risque de chute,
- Avec ce programme échangez et créez des liens avec les participants,
- Profitez d'un atelier près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

