

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
Qi Gong

Béatrice conjugue dynamisme et détente !

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

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



➔ DÉVELOPPEZ L'ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT !

| 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 diplômés** en Qi Gong.

Une méthode interactive qui conjugue **mise en pratique, accompagnement personnalisé** et **convivialité.**

Programme de **12 séances collectives d'1h30 à 2h**, au rythme d'**une séance par semaine** par **groupe de 10 à 15 personnes**

**GRA
TUIT**

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 :

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est basé sur la réalisation de mouvements fluides et lents associés à un travail sur le souffle. Cette discipline destinée à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit a de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme et le mental. Le Qi Gong est un sport doux qui ne présente pas de contre-indications particulières.

➔ 8 SÉANCES D'1H30 : DÉCOUVERTE ET PRATIQUE DE LA DISCIPLINE À TRAVERS DES EXERCICES VARIÉS :

- Préparations du corps : étirements doux, déblocage articulaire, mouvements dynamiques...
- Préparations énergétiques : exercices respiratoires, nettoyages énergétiques...
- Entrée dans le calme et l'harmonie : relaxation, méditation, auto massages...

➔ 4 SÉANCES DE 2H : APPROFONDIR CERTAINES THÉMATIQUES DE SANTÉ

Au cours de ces séances, un Qi Gong spécifique sera étudié et des conseils d'hygiène de vie seront expérimentés selon les logiques énergétiques de la médecine chinoise.

Ces séances seront axées autour de :

- L'amélioration du sommeil,
- La gestion du stress et des émotions,
- L'équilibre, le renforcement musculaire et la prévention des chutes.

De retour chez vous, à l'aide de fiches remises au cours de l'atelier, vous pourrez en toute autonomie réaliser des exercices facilement applicables au quotidien et continuer à prendre soin de vous à votre rythme !

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Améliorez votre coordination, votre force vitale et votre souplesse,
- Favorisez un état de détente corporelle et mentale,
- Créez des liens et pratiquez ensemble avec un atelier près de chez vous,
- Libérez-vous de vos douleurs, tensions, blocages,
- Retrouvez souffle, calme et dynamisme.

