

## 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](http://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 Vitalité

*Pour Bernard, rester en forme, c'est essentiel !*

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

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



# ➔ DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ

## | 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 formés et certifiés**.

L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Programme de **6 séances de 2h30** au rythme **d'une séance par semaine**.

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 :

### ➔ SÉANCE 1 : MON ÂGE FACE AUX IDÉES REÇUES

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

### ➔ SÉANCE 2 : MA SANTÉ, AGIR QUAND IL EST TEMPS

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

### ➔ SÉANCE 3 : NUTRITION, LA BONNE ATTITUDE

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

### ➔ SÉANCE 4 : L'ÉQUILIBRE EN BOUGEANT

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

### ➔ SÉANCE 5 : BIEN DANS SA TÊTE

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire ...

### ➔ SÉANCE 6 : UNE THÉMATIQUE AU CHOIX PARMIS LES SUIVANTES :

#### UN CHEZ MOI ADAPTÉ, UN CHEZ MOI ADOPTÉ !

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

OU

#### À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

OU

#### VITALITÉ ET ÉCLATS POUR SOI !

De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.

## 5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Bénéficiez de conseils judicieux et d'échanges collectifs, pour améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé,
- Créez des liens et échangez avec les autres participants dans une ambiance conviviale,
- Faites le point sur vos bonnes ou mauvaises habitudes,
- Utilisez chez vous les fiches remises au cours de l'atelier pour mettre en pratique au quotidien les conseils dispensés.

