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.

POUR BIEN VIEILLIR



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

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

M2P Midi-Pyrénées Prévention

↗ PRENDRE SOIN DE VOUS, C'EST PRENDRE SOIN DE VOTRE MÉMOIRE

| 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 **10 séances collectives** de **2h au rythme d'1 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 :

Grâce à des conseils et des stratégies, vous pourrez stimuler le fonctionnement de votre mémoire.
Des exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne.
Par ailleurs, vous prendrez conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de notre cerveau.

- SÉANCE 1 : COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE ?
- SÉANCE 2 : LES STRATÉGIES DE MÉMORISATION
- SÉANCE 3 : ATTENTION ET MÉMOIRE DE TRAVAIL
- SÉANCE 4 : MÉMOIRE VISIO-SPATIALE, ATTENTION, MÉMOIRE ASSOCIATIVE
- SÉANCE 5 : MÉMOIRE TOPOGRAPHIQUE
- SÉANCE 6 : MÉMOIRE DES NOMS PROPRES
- SÉANCE 7 : MÉMOIRE DES MOTS COURANTS
- SÉANCE 8 : MÉMOIRE DES CHIFFRES ET LOGIQUE NUMÉRIQUE
- SÉANCE 9 : MÉMOIRE DE CE QUI EST VU, LU, ENTENDU
- SÉANCE 10 : MÉMOIRE PROSPECTIVE

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER

- Apprenez à compenser vos petits trous de mémoire qui viennent perturber le quotidien,
- Stimulez votre mémoire grâce à un entraînement régulier,
- Retrouvez plus rapidement vos clés, souvenez-vous d'un nom, d'un rendez-vous, d'un itinéraire,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Profitez d'un atelier près de chez vous dans une ambiance conviviale.

