

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
Bienvenue
À la Retraite**

*De nouvelles
opportunités à saisir !*

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



➤ RÉUSSIR SON PASSAGE À LA RETRAITE

| POUR QUI ?

Pour tous les futurs retraités ou les jeunes retraités, quel que soit leur régime de protection sociale, soucieux de **préparer ce moment important de la vie**.

| COMMENT ÇA MARCHE ?

Conçus de **manière pédagogique**, ces ateliers sont animés par des intervenants spécialisés. L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue **contenu législatif, conseils pratiques, échanges et convivialité**.

Programme de **5 modules** avec des séances hebdomadaires.

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 :

Cet atelier comprend plusieurs modules thématiques, qui abordent des sujets concrets liés à la retraite.

➤ MODULE 1 : GAGNER EN SÉRÉNITÉ

- Comprendre les démarches administratives et financières et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

➤ MODULE 2 : LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE !

- Identifier ses besoins, trouver des idées, réfléchir à ses envies
- Partager ses expériences

➤ MODULE 3 : LA SANTÉ : TOUS ACTEURS !

- Découvrir comment favoriser son bien-être et préserver sa santé
- Bouger, bien manger, bien dormir : comprendre pourquoi c'est vraiment important

➤ MODULE 4 : DU TEMPS POUR SOI, DU TEMPS À OFFRIR AUX AUTRES

- Répartition du temps entre vie personnelle, vie de famille, vie sociale, engagements associatifs...
- Ou Aider un proche au quotidien

➤ MODULE 5 : ON CONTINUE ENSEMBLE ?

- Connaître les activités de proximité, les bons plans et les bonnes pratiques à partager
- Garder le contact ? Pourquoi pas !

L'enchaînement des modules peut varier. Les séances se déroulent sur une 1/2 journée ou une journée.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Pour être informé sur l'ensemble de ses droits sociaux,
- Pour connaître les activités de proximité, les bons plans et les bonnes pratiques,
- Pour préparer au mieux cette transition et ce changement de vie,
- Pour vivre, en pleine forme, une retraite sereine et active,
- Pour rencontrer d'autres participants avec lesquels échanger, partager et avancer ensemble.

