| 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

↗ 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 PARMI 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.