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 :

POUR BIEN VIEILLIR

QUI SOMMES-NOUS ?

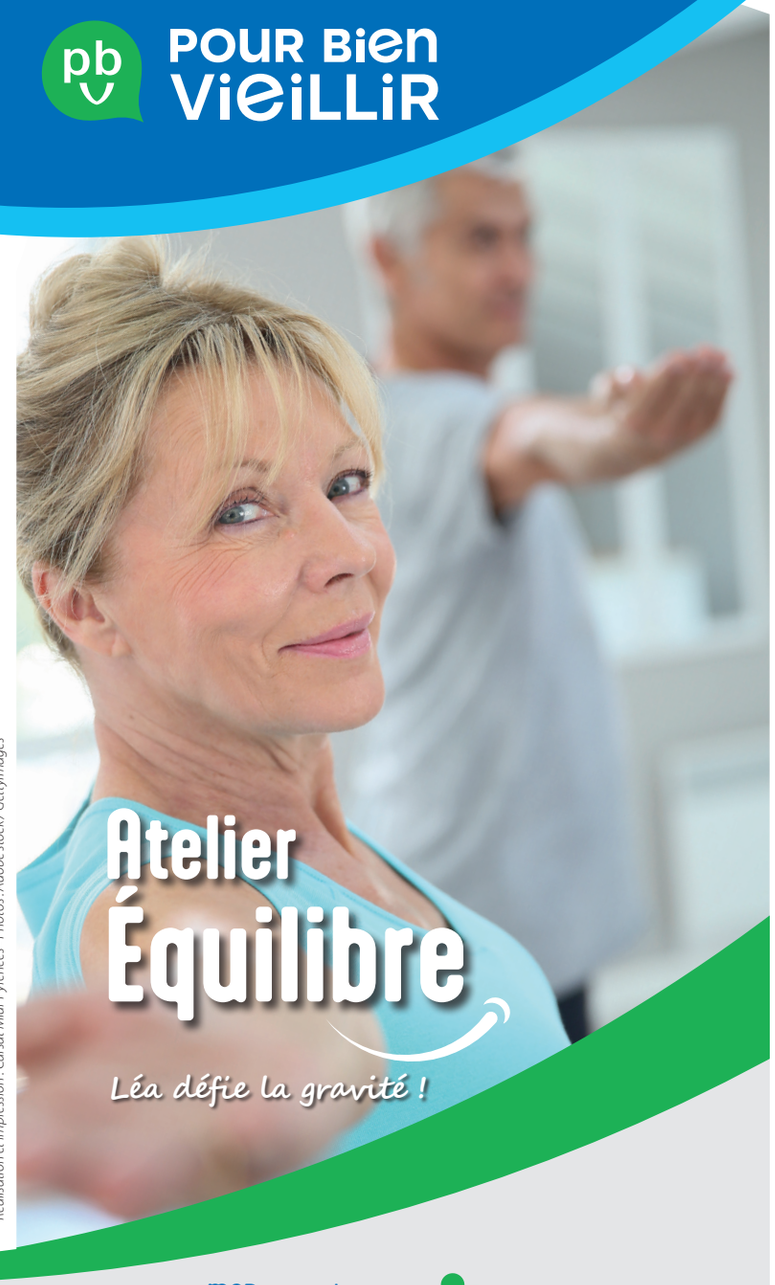
Les caisses de retraite s'engagent dans une **démarche active de prévention** auprès de tous les retraités à travers **l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).**

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.



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'UN BON ÉQUILIBRE

| 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 de l'activité physique**. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité.**

Un cycle de **10 séances collectives d'1h30**, au rythme d'**1 séance par semaine**, encadrées par 2 séances individuelles d'évaluation d'environ 20 minutes.

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 :

Au cours de ce programme de **12 séances,** vous réaliserez :

➡ 2 SÉANCES DE TESTS INDIVIDUELLES :

- En début de programme permettant d'évaluer vos potentialités et à l'animateur d'adapter son programme.
- En fin de programme permettant d'évaluer vos progrès accomplis.

➡ 10 SÉANCES COLLECTIVES

Où vous seront proposés des exercices de gymnastique douce pour :

- Mieux connaître vos capacités physiques,
- Améliorer votre équilibre,
- Entraîner votre forme musculaire,
- Améliorer votre mobilité articulaire (souplesse),
- Travailler votre coordination,
- Apprendre les gestes qui évitent la chute et qui en diminuent la gravité,
- Améliorer votre déplacement au sol,
- Apprendre à se relever en cas de chute,
- Prendre conscience des bonnes et mauvaises attitudes,
- Pratiquer une activité physique adaptée.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER

- **Améliorez votre condition physique, renforcez vos muscles et votre souplesse,**
- **Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger,**
- **Bénéficiez de conseils adaptés pour vous relever en cas de chute,**
- **Créez des liens et échangez avec les participants,**
- **Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.**

