| 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 :

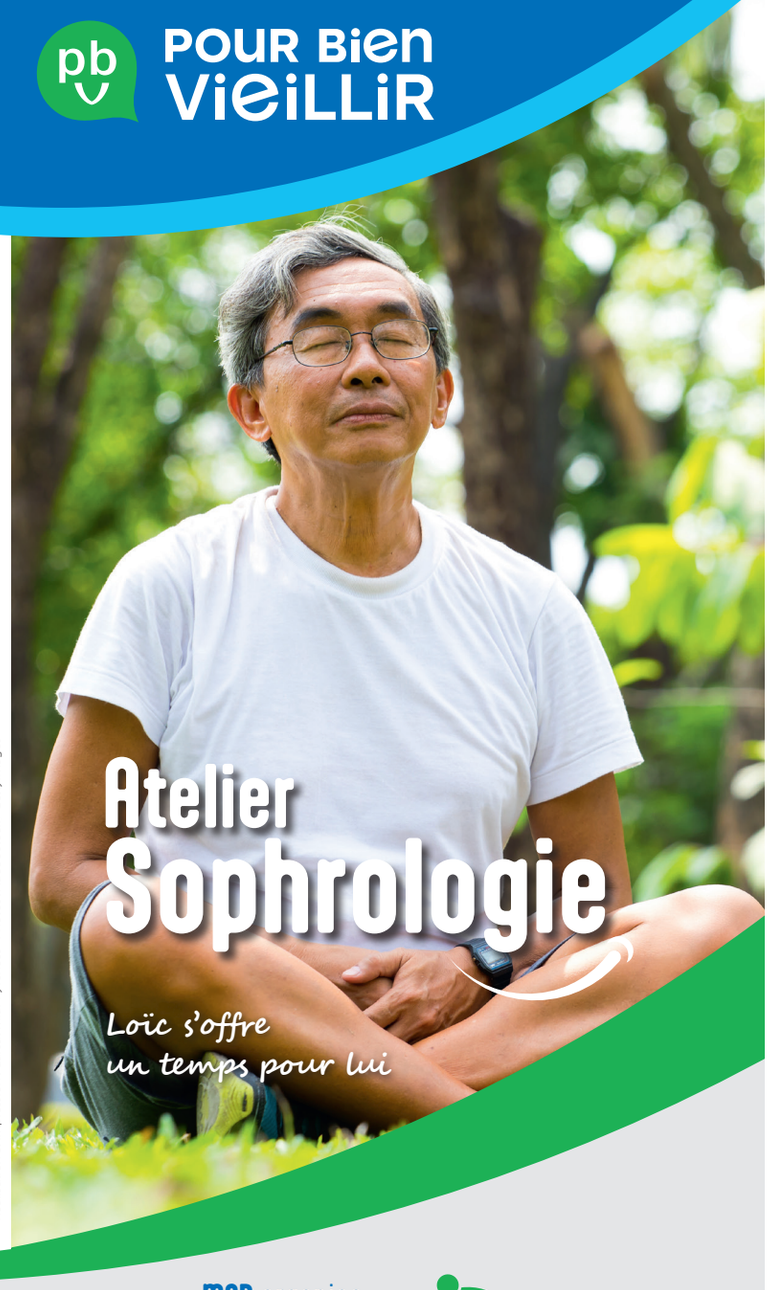
www.pourbienvieillir.fr

Ou en scannant ce **QR-Code** :

Le label « Pour bien vieillir » permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

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

POUR BIEN VIEILLIR



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

M2P Midi-Pyrénées Prévention

↗ UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

| 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 **sophrologues diplômés et expérimentés.**
L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **temps de pratique et convivialité.**

Programme de **8 séances collectives d'1h45**, 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 :

La sophrologie est une méthode douce et accessible qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions pour être en harmonie avec soi et son environnement. Elle permet à chacun d'améliorer son quotidien et d'être acteur de son bien-être.

Les séances se réalisent dans une atmosphère bienveillante et respectueuse du rythme de chacun.

Cet atelier propose d'apprendre :

- à se remettre en lien avec son corps, ses sensations et émotions,
- à libérer ses tensions et se relâcher,
- à apaiser son mental et renforcer le positif en soi,
- à être à l'écoute de ses besoins et valeurs de vie.

Au fil des séances vous apprendrez à mobiliser vos propres ressources et capacités grâce à des techniques spécifiques de stimulations corporelles douces (gestes et positions simples et adaptés à chacun), de respirations et de visualisations positives.

De retour chez vous, en vous appuyant sur les fiches remises au cours de l'atelier, vous pourrez en toute autonomie réaliser des exercices facilement applicables au quotidien et continuer à prendre soin de vous à votre rythme !

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER

- **Pour prendre un temps pour soi et prendre soin de soi,**
- **Pour apprendre à retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle et mentale en libérant les tensions,**
- **Pour améliorer la qualité du sommeil, renforcer la concentration et la mémoire,**
- **Pour valoriser l'estime de soi et la confiance en soi,**
- **Pour mieux faire face aux évènements de la vie et envisager le futur de manière plus sereine.**