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



QUIDI MOUV'

En s'amusant, Françoise et Éric mobilisent leur tête et leurs jambes !

Réalisation et impression : Carsat Midi-Pyrénées - Photos : Adobe stock / Quidi Ball®

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

M2P Midi-Pyrénées Prévention

↗ MUSCLES REBOOSTÉS, CERVEAU HEUREUX !

| POUR QUI ?

Pour tous les retraités autonomes 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 aux ateliers multidomaines QUIDI BALL®.** 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 8 à 10 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 INDIVIDUELLES DE TESTS :

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

➡ 10 SÉANCES COLLECTIVES DONT 1 EN EXTÉRIEUR

En jouant avec des ballons, contenant des messages simples, vous pourrez :

- Améliorer votre capacité d'adaptation au quotidien,
- Renforcer votre équilibre,
- Stimuler votre mémoire,
- Développer votre attention,
- Entrainer votre force musculaire,
- Améliorer votre qualité de marche,
- Prendre conscience de vos capacités et retrouver confiance en vous.

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

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER

- **Optimisez votre qualité de marche, améliorez votre mémoire, votre attention, vos réflexes et renforcez votre équilibre,**
- **Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger et marcher pour garder la main sur votre quotidien,**
- **Relevez des défis en vous amusant et testez vos progrès à l'extérieur,**
- **Créez des liens et progressez ensemble,**
- **Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.**

