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.



Atelier Osez bouger autrement

Michèle retrouve de la liberté de mouvement !

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

↗ DES PETITS MOUVEMENTS POUR DE GRANDS CHANGEMENTS

| POUR QUI ?

Pour 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 et ludique**, ces ateliers sont animés par des **professionnels certifiés de la Méthode Feldenkrais™,** une discipline basée sur **l'exploration et l'écoute du corps en mouvement.**

Le parcours se décline sous forme de **12 séances d'1h30** au rythme d'**une séance par semaine**, en petit groupe d'une douzaine de 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 :

Issue du croisement des arts martiaux et des neurosciences, la **Méthode Feldenkrais™** vise à développer harmonieusement la santé physique, psychique et émotionnelle grâce et à travers le mouvement.

Au cours d'une séance collective, vous serez guidés par la voix du praticien pour explorer des combinaisons de mouvements. En prenant le temps d'écouter vos sensations, vous affinerez la qualité de votre attention afin de vous découvrir dans votre façon unique de bouger.

Dans une atmosphère apaisante, le déroulé de 12 séances vous immerge dans un processus bienveillant d'apprentissage qui vous permet :

- de mieux connaître votre anatomie de façon ludique,
- d'enrichir votre façon de bouger pour vous affranchir de vos habitudes limitantes voire douloureuses,
- de cultiver plaisir et curiosité quel que soit votre âge et votre condition physique.
- d'améliorer les fonctions cognitives (mémoire, attention, orientation...) en utilisant des consignes verbales pour exécuter un mouvement qui n'est pas montré,
- d'intégrer l'expérience de votre vécu à l'issue de la séance, pendant un temps d'échanges entre participants.

Ainsi, au fil des séances, un processus de changement durable est mis en route.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER

- **Améliorez vos mouvements, pour mettre de la qualité dans votre vie,**
- **Retrouvez plus d'aisance et de confort dans vos gestes du quotidien,**
- **Développez une expérience positive de vous-même,**
- **Renforcez l'autonomie et la confiance en vous,**
- **Devenez acteur de votre mieux-être et de votre santé.**

