

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.



POUR Bien VieILLiR

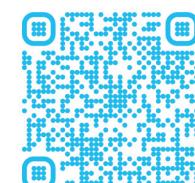
→ QUI SOMMES-NOUS ?

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)**.

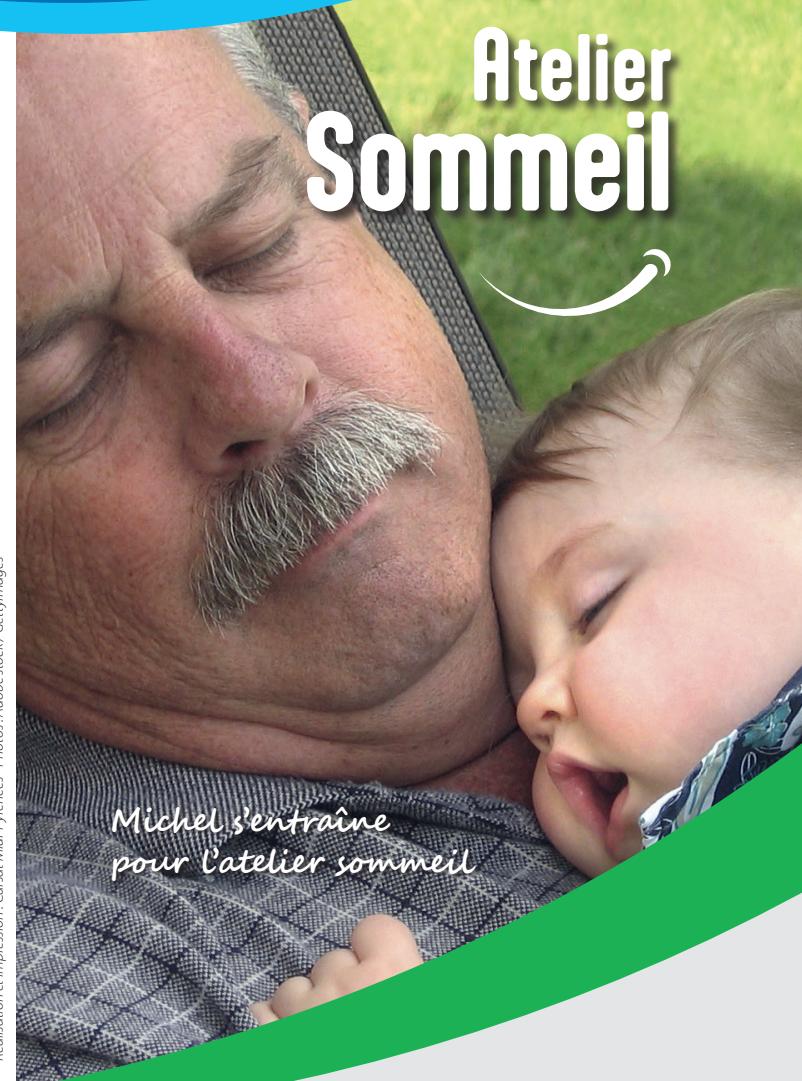
M2P vous **accompagne au quotidien** avec des conférences et des **ateliers**, près de chez vous, auxquels vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site :

www.pourbienvieillir.fr

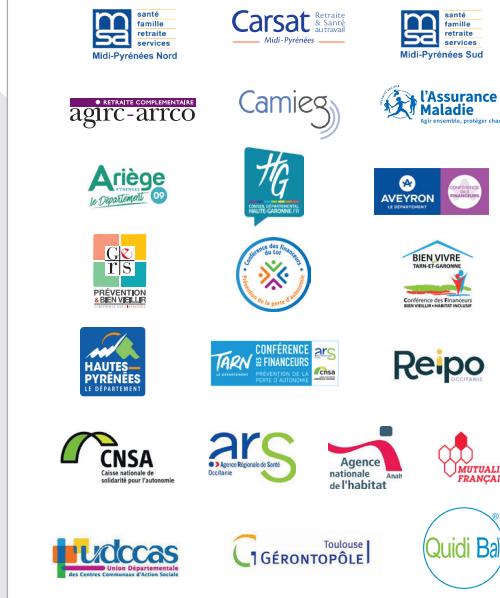
Ou en scannant ce QR-Code :



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



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



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

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



LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !

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 8 séances collectives de 2h, 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 : LE SOMMEIL, QUÉSACO ?

Comprendre le fonctionnement du sommeil, présentation de l'agenda du sommeil.

→ SÉANCE 2 : MON SOMMEIL ET MOI

Identifier les facteurs influençant le sommeil, connaître ses besoins et les évolutions avec l'âge.

→ SÉANCE 3 : DÉMARRER DU BON PIED !

Comprendre le réveil et l'influence de l'activité physique et du petit déjeuner.

→ SÉANCE 4 : BIEN SE POSER LE MIDI POUR CONTINUER SA JOURNÉE

Rôle du déjeuner, des activités physiques et sociales, et de la sieste de l'après-midi. Comprendre les causes de la somnolence.

→ SÉANCE 5 : PRÉPARER LA VENUE DE MORPHÉE

Adopter les bons réflexes en fin de journée et en soirée (dîner, écrans, toilette et activités physiques).

→ SÉANCE 6 : A VOS OREILLERS, PRÊT, DORMEZ !

Opter pour un endormissement efficace et un sommeil réparateur.

→ SÉANCE 7 : MORPHÉE NE VEUT PAS DE MOI !

Connaître les troubles du sommeil, les liens avec les médicaments et les alternatives possibles.

→ SÉANCE 8 : LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !

Au terme de l'atelier, où en êtes-vous ?

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Faites le point sur votre sommeil et vos habitudes,
- Bénéficiez de conseils de professionnels et partagez vos expériences avec les autres participants,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour améliorer son sommeil,
- Vous passerez un bon moment près de chez vous avec d'autres personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations,
- Utilisez chez vous les fiches remises au cours de l'atelier pour mettre en pratique au quotidien les conseils dispensés.

