

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 :



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



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 / Getty Images

Atelier Vitalité

Pour Bernard,
rester en forme, c'est essentiel !



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

M2P
Midi-Pyrénées
Prévention

➤ DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ

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 6 séances de 2h30 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 : MON ÂGE FACE AUX IDÉES REÇUES

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

➤ SÉANCE 2 : MA SANTÉ, AGIR QUAND IL EST TEMPS

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

➤ SÉANCE 3 : NUTRITION, LA BONNE ATTITUDE

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

➤ SÉANCE 4 : L'ÉQUILIBRE EN BOUGEANT

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

➤ SÉANCE 5 : BIEN DANS SA TÊTE

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire ...

➤ SÉANCE 6 : UNE THÉMATIQUE AU CHOIX PARMI LES SUIVANTES :

UN CHEZ MOI ADAPTÉ, UN CHEZ MOI ADOPTÉ !

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

OU

À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

OU

VITALITÉ ET ÉCLATS POUR SOI !

De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Bénéficiez de conseils judicieux et d'échanges collectifs, pour améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé,
- Créez des liens et échangez avec les autres participants dans une ambiance conviviale,
- Faites le point sur vos bonnes ou mauvaises habitudes,
- Utilisez chez vous les fiches remises au cours de l'atelier pour mettre en pratique au quotidien les conseils dispensés.

