

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** :



Atelier
J'équilibre ma forme

Mireille et Paul découvrent le plaisir d'une activité physique régulière

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

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



POUR BIEN VIEILLIR

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 !



➔ BOUGEZ MIEUX ET GAGNER EN ENERGIE !

POUR QUI ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus, quel que soit leur régime de protection sociale, soucieux de **préserv**er leur **qualité de vie**.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Conçus de **manière pédagogique**, ces ateliers sont **animés** par des **professionnels spécialistes de l'activité physique**. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Le programme comprend **2 séances de tests individuels, 25 séances collectives d'1h à 1h30**, au rythme d'**une séance par semaine** et **1 séance individuelle de coaching à domicile**.

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

Au cours de ce programme vous réaliserez :

➔ 2 SÉANCES : TESTS INDIVIDUELS :

- En début de programme permettant à l'animateur de s'adapter à vous.
- En fin de programme pour évaluer vos progrès accomplis.

➔ 25 SÉANCES COLLECTIVES : EXERCICES DE GYMNASTIQUE DOUCE POUR :

- Entraîner votre forme musculaire,
- Améliorer votre souplesse,
- Travailler votre coordination,
- Améliorer votre équilibre,
- Apprendre les gestes qui évitent la chute et en diminuent la gravité,
- Apprendre à se relever en cas de chute.

Au cours de ces séances, **5** seront complétées par un échange autour **des comportements favorisant la prévention des chutes**.

Vous serez encouragé à réaliser **25 séances individuelles à domicile** à l'aide de fiches ressource et d'**1 séance de coaching avec l'animateur**.

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

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger au quotidien,
- Améliorez votre condition physique et votre souplesse,
- Bénéficiez de conseils adaptés pour renforcer votre équilibre et prévenir le risque de chute,
- Avec ce programme échangez et créez des liens avec les participants,
- Profitez d'un atelier près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

