

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 Cap Bien-être

Grâce à Cap Bien-être, Jeanne prend la vie du bon côté

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 !



➔ PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ !

| 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 formés et certifiés**. L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Programme de **4 séances collectives de 2h45** au rythme d'**1 séance par semaine**, et d'un **entretien individuel par téléphone avec l'animateur** un mois après la dernière séance.

Par groupe de **10 à 12 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 :

Autour d'une animation dynamique, de supports ludiques et d'échanges, le programme CAP BIEN-ÊTRE vous permettra de développer vos capacités à valoriser le positif pour vous aider à mieux surmonter les épreuves de la vie.

➔ SÉANCE 1 : ÉMOTIONS, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé.
Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

➔ SÉANCE 2 : GESTION DU STRESS

Identifier, comprendre et gérer le stress.

➔ SÉANCE 3 : BIEN VIVRE AVEC SOI

Identifier vos moments de bien-être et savoir les provoquer.

➔ SÉANCE 4 : BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES

Comprendre l'importance de la vie sociale et ses impacts sur la santé.

➔ SÉANCE 5 : ENTRETIEN INDIVIDUEL, GARDEZ LE CAP

Réaliser votre bilan personnalisé avec l'animateur pour mieux envisager l'avenir et rester motivé.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- Vous apprendrez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne,
- Vous expérimenterez des activités de relaxation générant des émotions positives,
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Et ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

