

## 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 :**



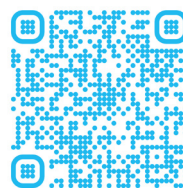
## QUI SOMMES-NOUS ?

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](http://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.

**pb** POUR Bien Vieillir



## 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

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



# ➔ PRENDRE LA VIE DU BON COTÉ !

## | 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 **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.**

**GRA  
TUIT**

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.

