

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

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 Nutri Activ'

Geneviève et Charles se régaler avec l'atelier

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

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



➤ ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES POUR BIEN MANGER ET BOUGER !

| 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 2h** au rythme d'**1 séance par semaine**.

Par groupe de 10 à 15 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 :

➔ SÉANCE 1 : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lier efficacement alimentation et activité physique pour limiter la fatigue, diminuer les douleurs articulaires, prévenir les maladies cardiovasculaires...

➔ SÉANCE 2 : LES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES DES SENIORS

Définir les apports nutritionnels essentiels et les appliquer facilement au quotidien.

➔ SÉANCE 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES BIENFAITS

Adopter un mode de vie actif, trouver le juste équilibre entre activités sédentaires et activités physiques.

➔ SÉANCE 4 : ALIMENTATION PLAISIR

Manger en étant à l'écoute de ses sens. Réactiver ou maintenir l'envie de cuisiner en se faisant plaisir à travers une alimentation équilibrée.

➔ SÉANCE 5 : DU PANIER À L'ASSIETTE

Maîtriser son budget, acheter de saison, comprendre l'impact nutritionnel des différents modes de cuisson et de consommation des aliments.

➔ SÉANCE 6 : LES BONS RÉFLEXES CONSOMMATION

Décrypter les étiquettes pour mieux les comprendre. Adopter les bons réflexes pour limiter le gaspillage alimentaire et conserver ses aliments.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Préservez le plaisir de cuisiner et de bien manger,
- Accordez besoins alimentaires et activité physique pour préserver durablement votre santé,
- Apprenez à concilier alimentation équilibrée et maîtrise de votre budget,
- Utilisez chez vous les fiches remises au cours de l'atelier pour mettre en pratique au quotidien les conseils dispensés,
- Partagez vos expériences dans une ambiance conviviale.

