

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

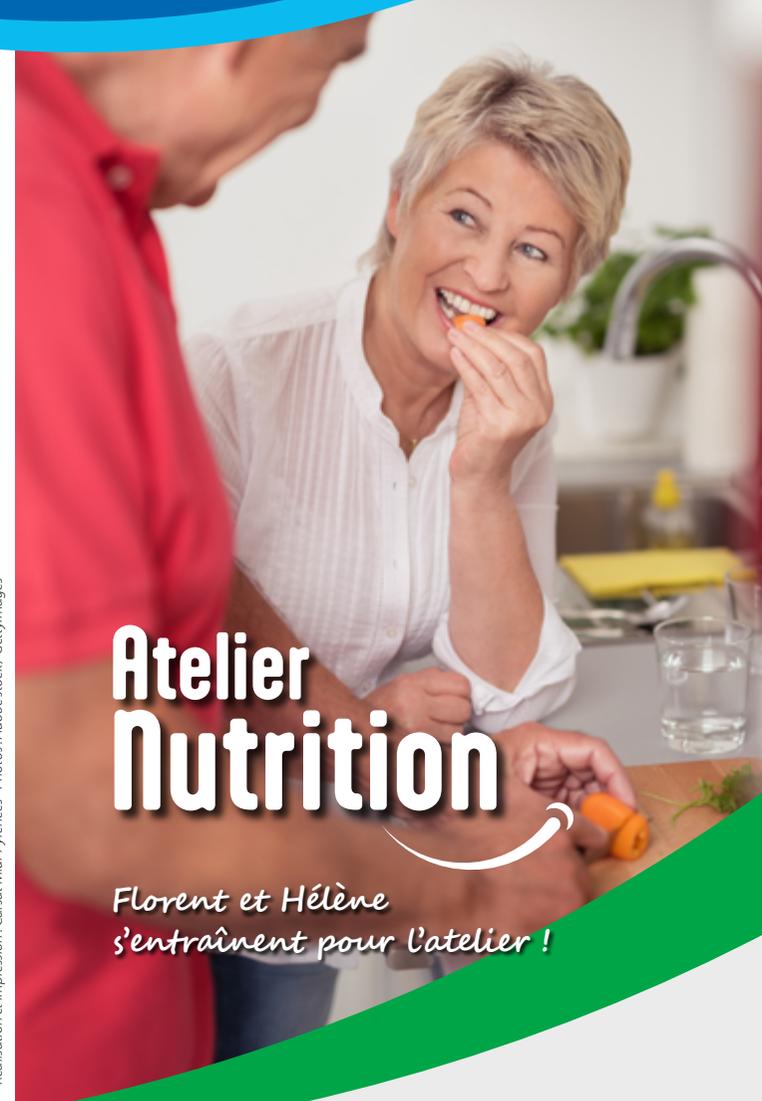
Ou en scannant ce **QR-Code** :



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

pb POUR Bien VieilliR

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



Atelier Nutrition

Florent et Hélène s'entraînent pour l'atelier !

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



➔ ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN FORME !

| 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 diététicien(ne)s. L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Programme de **8 séances de 2h** au rythme d'**1 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 : LES MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES LIÉES À L'ÂGE**
Comprendre les évolutions du corps et du métabolisme.
- ➔ **SÉANCE 2 : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**
Connaitre les 7 familles des aliments énergétiques et les aliments protecteurs.
- ➔ **SÉANCE 3 : ACTIVITÉ PHYSIQUE, VITALITÉ, AUTONOMIE**
Mesurer les effets de l'activité physique sur la santé.
- ➔ **SÉANCE 4 : LIPIDES, GRAISSES, ACIDES GRAS DITS ESSENTIELS**
Comprendre leur rôle dans la prévention du cholestérol et des maladies cardiovasculaires.
- ➔ **SÉANCE 5 : HYGIÈNE ALIMENTAIRE**
Connaitre les différents modes de cuisson et de conservation.
- ➔ **SÉANCE 6 : LES PLAISIRS DE LA TABLE**
Maintenir les liens sociaux et la convivialité. Mettre en éveil les 5 sens.
- ➔ **SÉANCE 7 : LIRE LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**
Pour savoir ce que nous mettons dans nos assiettes, il est important de savoir déchiffrer les étiquettes.
- ➔ **SÉANCE 8 : LA CUISINE À PETIT PRIX :**
Comment bien manger en faisant des économies.

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.

