

## 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 :**



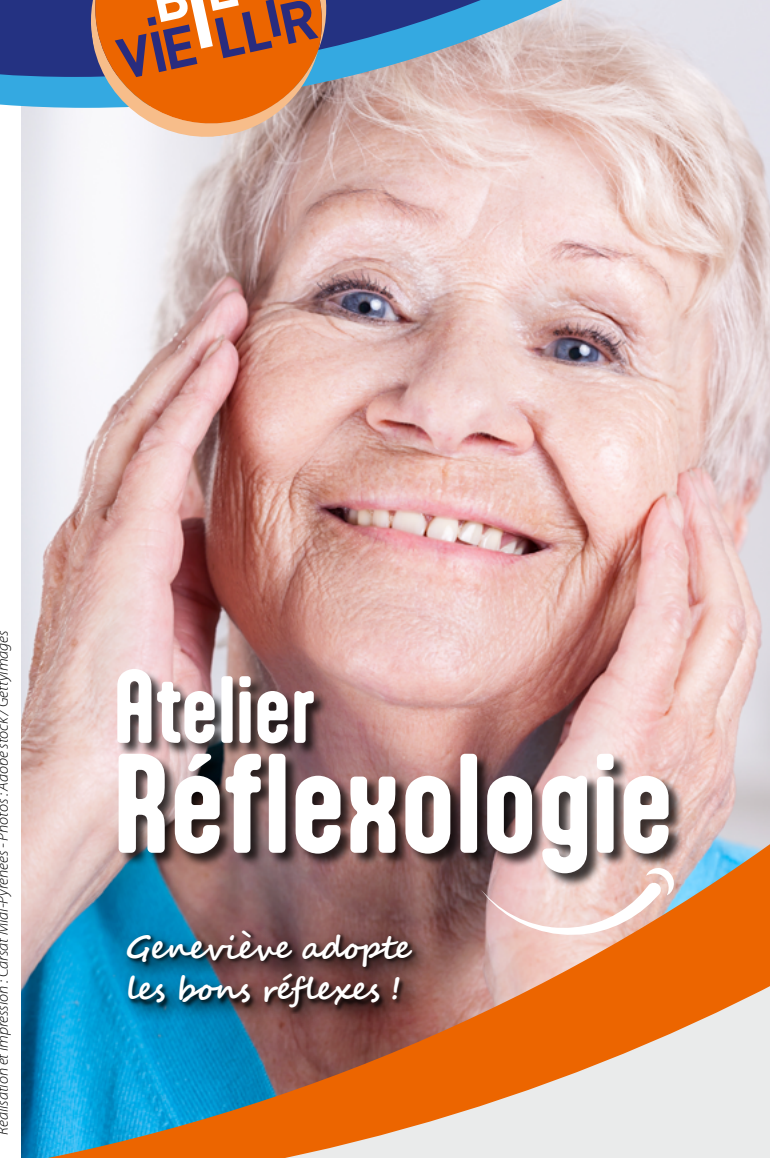
## ➔ QUI SOMMES-NOUS ?

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** :



## Atelier Réflexologie

*Geneviève adopte  
les bons réflexes !*

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



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 !



# ➔ VOTRE BIEN-ÊTRE À PORTÉE DE MAIN !

## | 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 **réflexologues professionnels.**

L'animation repose sur une **méthode interactive** qui conjugue **conseils, mise en pratique et convivialité.**

Programme de **5 séances collectives d'1h30** au rythme d'**une séance par semaine.**  
**Par groupe de 10 personnes maximum.**

**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 :

La Réflexologie est une méthode d'accompagnement, de prévention et de bien-être qui s'adresse à tous.

Au cours de ce programme d'autostimulation le réflexologue vous fera découvrir les zones réflexes situées sur le visage, les oreilles, et les mains ... Vous repartirez détendu!

### ➔ SÉANCE 1 : GESTION DES ÉMOTIONS

Pour aborder les situations du quotidien avec sérénité et prise de recul, la réflexologie permet de réduire les tensions émotionnelles et également certains marqueurs physiques du stress.

### ➔ SÉANCE 2 : SOMMEIL

Afin que vos nuits vous permettent de récupérer physiquement et mentalement, la réflexologie vous accompagne dans les phases d'endormissement, de réveils nocturnes, de sensation de fatigue au réveil.

### ➔ SÉANCE 3 : DÉTENTE MUSCULAIRE

Parce que danser, jardiner, faire du sport et réaliser vos activités du quotidien doivent rester un plaisir, la réflexologie vous accompagne dans la gestion des tensions musculaires.

### ➔ SÉANCE 4 : DIGESTION

Pour que manger reste un plaisir, la réflexologie peut vous accompagner dans vos inconforts digestifs. (ballonnement, remontées gastriques, ...)

### ➔ SÉANCE 5 : ESTIME DE SOI

Pour retrouver un visage reposé et lumineux, la réflexologie peut vous apporter une parenthèse de bien-être.

## 5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Alliez loisir, bien-être et estime de soi.
- Améliorez votre quotidien avec des gestes simples et faciles.
- Profitez d'un moment d'échanges et de partage avec les participants et le réflexologue.
- Découvrez votre capacité à vous détendre émotionnellement et physiquement.
- Repartez avec votre fiche d'autostimulation pour reproduire les gestes chez vous.

