

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** :



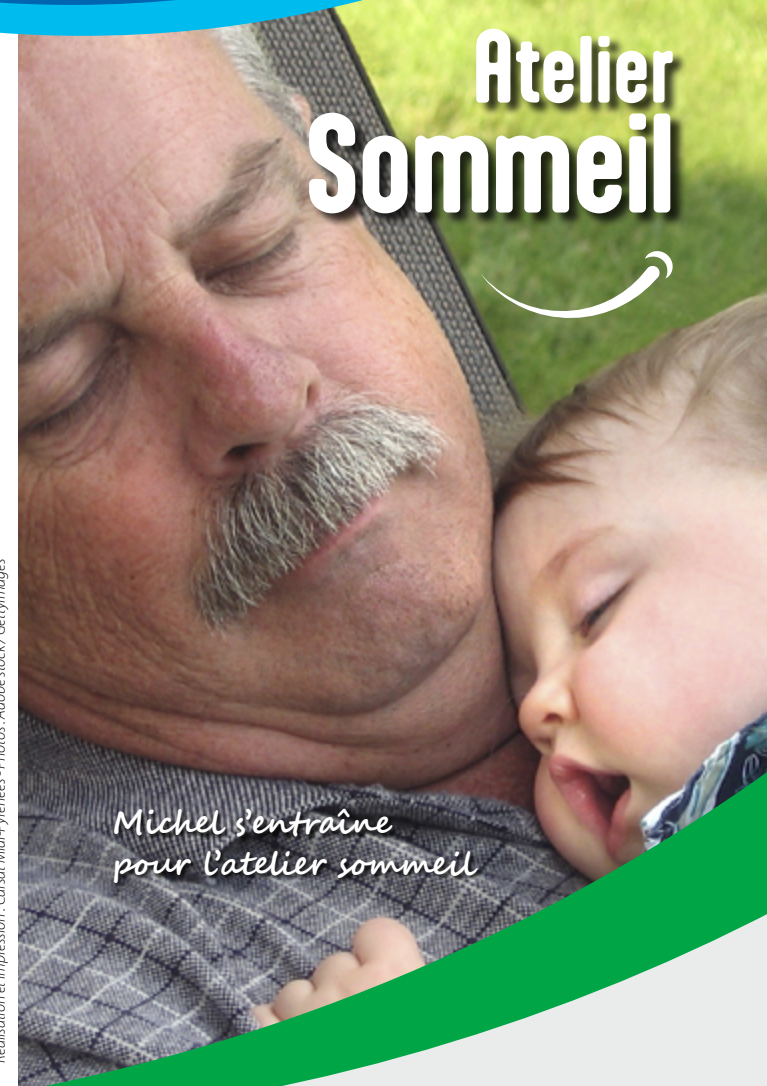
Le label « Pour bien vieillir » permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.



POUR Bien Vieillir

Atelier Sommeil

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



Michel s'entraîne pour l'atelier sommeil

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



➔ LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !

| 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 **8 séances collectives de 2h**, au rythme d'**une 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 : LE SOMMEIL, QU'ÉSACO ?**
Comprendre le fonctionnement du sommeil, présentation de l'agenda du sommeil.
- ➔ **SÉANCE 2 : MON SOMMEIL ET MOI**
Identifier les facteurs influençant le sommeil, connaître ses besoins et les évolutions avec l'âge.
- ➔ **SÉANCE 3 : DÉMARRER DU BON PIED !**
Comprendre le réveil et l'influence de l'activité physique et du petit déjeuner.
- ➔ **SÉANCE 4 : BIEN SE POSER LE MIDI POUR CONTINUER SA JOURNÉE**
Rôle du déjeuner, des activités physiques et sociales, et de la sieste de l'après-midi. Comprendre les causes de la somnolence.
- ➔ **SÉANCE 5 : PRÉPARER LA VENUE DE MORPHÉE**
Adopter les bons réflexes en fin de journée et en soirée (dîner, écrans, toilette et activités physiques).
- ➔ **SÉANCE 6 : A VOS OREILLERS, PRÊT, DORMEZ !**
Opter pour un endormissement efficace et un sommeil réparateur.
- ➔ **SÉANCE 7 : MORPHÉE NE VEUT PAS DE MOI !**
Connaître les troubles du sommeil, les liens avec les médicaments et les alternatives possibles.
- ➔ **SÉANCE 8 : LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !**
Au terme de l'atelier, où en êtes-vous ?

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Faites le point sur votre sommeil et vos habitudes,
- Bénéficiez de conseils de professionnels et partagez vos expériences avec les autres participants,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour améliorer son sommeil,
- Vous passerez un bon moment près de chez vous avec d'autres personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations,
- Utilisez chez vous les fiches remises au cours de l'atelier pour mettre en pratique au quotidien les conseils dispensés.

