

## 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)**.

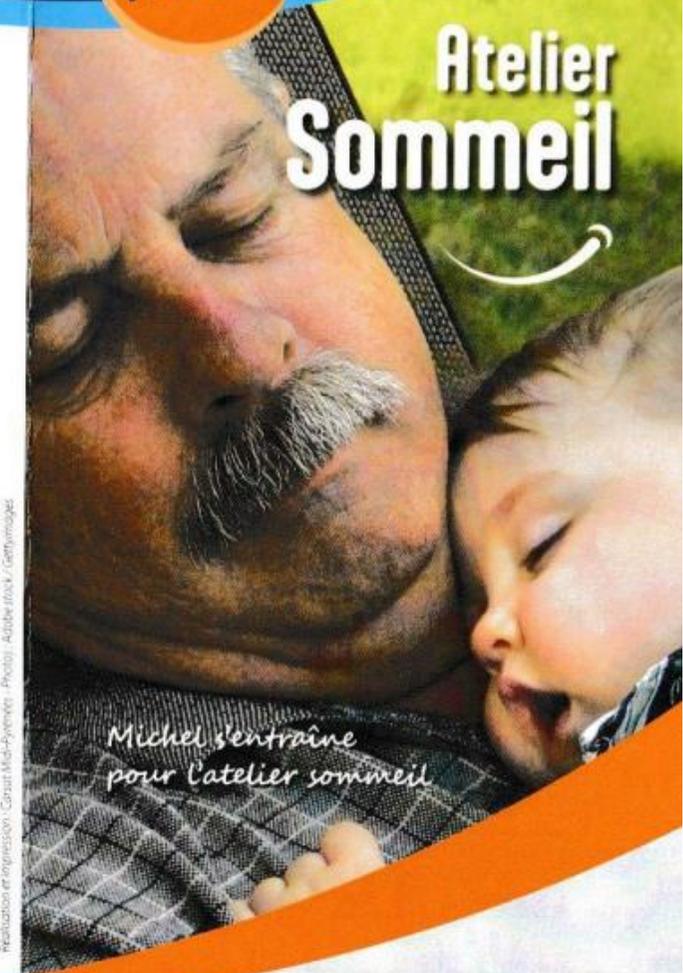
M2P vous **accompagne au quotidien** avec des conférences et des **ateliers**, près de chez vous, auxquels vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site :

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Ou en scannant ce QR-Code :



## Atelier Sommeil



Michel s'entraîne pour l'atelier sommeil



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 !



## ➔ 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, QUÉSACO ?**  
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.

