Pour bien vieillir ! Ateliers QUIDI MOUV'

http://www.pourbienvieillir.fr

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 :

Carsat · agirc-arrco · Camieg · agirc-arrco · Assurance Maladie · Ariège · Reipo · CNSA · ars · udccas · Gérontopôle · Quidi Bal

POUR BIEN VIEILLIR

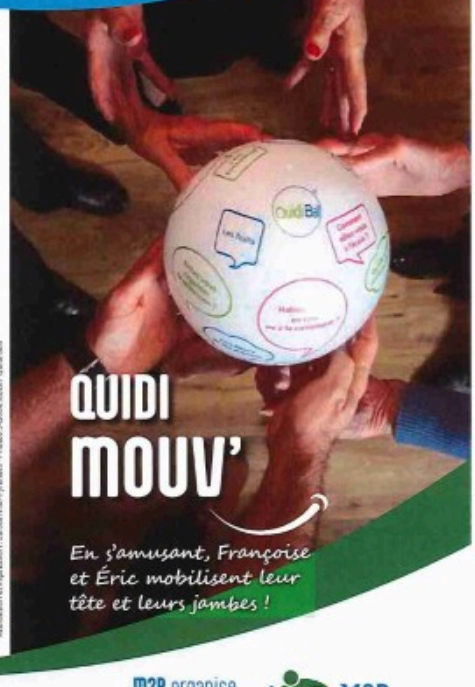
QUI SOMMES-NOUS ?

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.

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

M2P Midi-Pyrénées Prévention

↗ MUSCLES REBOOSTÉS, CERVEAU HEUREUX !

| POUR QUI ?

Pour tous les retraités autonomes 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 aux ateliers multidomaines QUIDI BALL®.** Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité.**

Un cycle de **10 séances collectives d'1h30**, au rythme d'**1 séance par semaine**, encadrées par **2 séances individuelles** d'évaluation d'environ 20 minutes.

Par groupe de 8 à 10 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 :

Au cours de ce programme de **12 séances,** vous réaliserez :

➡ 2 SÉANCES INDIVIDUELLES DE TESTS :

- En début de programme pour évaluer vos potentialités et permettre à l'animateur d'adapter son programme.
- En fin de programme pour évaluer vos progrès accomplis.

➡ 10 SÉANCES COLLECTIVES DONT 1 EN EXTÉRIEUR

En jouant avec des ballons, contenant des messages simples, vous pourrez :

- Améliorer votre capacité d'adaptation au quotidien,
- Renforcer votre équilibre,
- Stimuler votre mémoire,
- Développer votre attention,
- Entrainer votre force musculaire,
- Améliorer votre qualité de marche,
- Prendre conscience de vos capacités et retrouver confiance en vous.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles.

5 BONNES RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER

- Optimisez votre qualité de marche, améliorez votre mémoire, votre attention, vos réflexes et renforcez votre équilibre,
- Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger et marcher pour garder la main sur votre quotidien,
- Relevez des défis en vous amusant et testez vos progrès à l'extérieur,
- Créez des liens et progressez ensemble,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

Atelier QUIDI MOUV

Comment ça marche ?

12 séances :
2 individuelles dévaluation + 10 collectives (dont 1 en extérieur)

Activités avec ballons Quidi Ball pour stimuler corps et esprit
Animé par des professionnels formés

Pourquoi participer ?

- Optimisez votre qualité de marche, mémoire, attention, réflexes et équilibre
- Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger
- Relevez des défis ludiques et testez vos progrès
- Créez des liens sociaux dans une ambiance conviviale
- Atelier gratuit financé par vos caisses de retraite

Informations pratiques :

Les séances se dérouleront tous les vendredis pour les retraités autonomes de 60 ans et plus, tous régimes de protection sociale confondus

Du 19 septembre au 5 décembre 2025
De 14h00 à 15h30

MARPA Cœur Lauragais, Rte du Vaux, 31460 Auriac-sur-Vendinelle

Inscriptions avant le 5 septembre 2025
Mme Suberville Céline
MARPA Cœur Lauragais :
05 61 20 34 77

Informations complémentaires :
Mme Soubiran (Référente territoriale M2P) **06 18 46 36 98**
www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

POUR BIEN VIEILLIR · M2P Prévention · CIAS Terres du Lauragais · Marpa

Atelier QUIDI MOUV

A Auriac-sur-Vendinelle

Informations pratiques

Les séances

- Se dérouleront tous les vendredis
- Du 19/09/2025 au 05/12/2025
- De 14h00 à 15h30
- A la MARPA Cœur Lauragais, Rte du Vaux, 31460 Auriac-sur-Vendinelle

Inscriptions

- Avant le **05/09/2025**
- Auprès de **Mme Suberville - MARPA Cœur Lauragais**
- Au 05 61 20 34 77

Renseignements complémentaires

- Auprès de Mme Soubiran (Référente territoriale M2P) au 06 18 46 36 98

Site Internet

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site :
https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Cet atelier est financé par les caisses de retraite

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Haute-Garonne