



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

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

CHIFFRES CLÉS



PRÉSENTATION

Pourquoi ?

Dans le cadre d'une volonté nationale de mener une politique commune de prévention de la perte d'autonomie, les Caisses de Retraite de Midi-Pyrénées ont constitué l'association inter-régimes: Midi-Pyrénées prévention (M2P).

Qui sommes nous ?

M2P est une association loi 1901 créée le 16 octobre 2016 par quatre membres fondateurs : la CARSAT, la Sécurité Sociale des Indépendants et les deux caisses de MSA de Midi-Pyrénées.

Quels sont nos objectifs ?

- Permettre à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale, de préparer leur avancée en âge, de maintenir leur qualité de vie et de préserver leur autonomie en participant à des réunions de sensibilisation et des ateliers tels que : Bien Vieillir, Mémoire, Prévention des chutes, Nutrition, Sommeil, Bien être...
- Mailler l'ensemble des huit départements de Midi-Pyrénées en ciblant les territoires prioritaires d'intervention.
- Développer des ateliers innovants et favoriser des parcours de prévention.

- Développer des partenariats avec les structures locales proposant des activités pérennes afin d'inciter les retraités à poursuivre leur démarche en y participant.

Nos actions sont destinées à faire émerger une réflexion sur les comportements favorables au Bien Vieillir et à amener les participants à faire évoluer leur habitudes.

Comment sommes-nous organisés ?

- Un conseil d'administration en lien avec un comité des directeurs des membres fondateurs définit la politique de préservation de l'autonomie mise en œuvre par M2P.
- Une équipe opérationnelle chargée de la mise en œuvre du programme de prévention.
- Des référents territoriaux répartis sur l'ensemble des huit départements en charge de développer l'offre de prévention au plus près des seniors.
- Un réseau de professionnels formés et certifiés par MP pour animer un ou plusieurs types d'ateliers de prévention.

ATELIER

VITALITÉ

Pourquoi ?

Pour prendre soin de soi, acquérir de bons réflexes, améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé en échangeant avec les autres participants dans la convivialité.

Contenu de l'atelier

Véritable porte d'entrée au parcours de prévention, l'atelier Vitalité aborde plusieurs thématiques liées au vieillissement :

- « Mon âge face aux idées reçues »
- « Ma santé : agir tant qu'il est temps »
- « Nutrition : la bonne attitude »
- « L'équilibre en bougeant »
- « Bien dans sa tête »
- « Un chez moi bien adapté, un chez moi bien adopté »
- « À vos marques, prêt, partez ! »

Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 modules de 2h30 au rythme d'une fois par semaine.

Les séances collectives sont dispensées à un groupe composé de 10 à 15 personnes.

L'atelier est animé par un professionnel formé et certifié.

Être acteur de sa santé

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur qualité de vie.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Pour Marie et Michel,

rester en forme, c'est essentiel !

ATELIER

MÉMOIRE

Donner du PEPS à ses neurones et à sa vie ! _____

Pourquoi ?

Avec l'âge, la mémoire a tendance à flancher. Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus retrouver un nom voire un mot, oublier un rendez-vous... 65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de « trous de mémoire ».

Le Programme d'Éducation et de Promotion de la Santé (PEPS) Eurêka permet de :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'origine de ses oublis
- Mettre en place des stratégies de mémorisation
- Prendre conscience des facteurs susceptibles d'optimiser son efficacité ou au contraire de l'entraver
- Stimuler, optimiser ses capacités cérébrales
- S'enrichir, se divertir et échanger avec les autres

Contenu de l'atelier

Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire jour après jour et le mieux vivre de chacun.

Comment ça marche ?

Le programme est composé d'un entretien individuel d'inclusion suivi de 10 séances de 2h réunissant un groupe de 10 à 15 personnes au rythme d'une fois par semaine.

Le programme est animé par un professionnel formé et certifié.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de prendre soin de leur mémoire.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Depuis que Joëlle, Denis et Françoise

sont inscrits, c'est un jeu d'enfant !

ATELIER

ÉQUILIBRE

Bouger mieux et gagner en énergie ! _____

Pourquoi ?

Parce que la chute chez les séniors peut s'avérer comme un risque majeur de perte d'autonomie, les caisses de retraite proposent une démarche de prévention.

L'équilibre est une fonction sensible à la stimulation : il peut se rééduquer et surtout se travailler tout au long de la vie.

Contenu de l'atelier

L'atelier propose des activités qui permettent :

- D'améliorer les fonctions d'équilibre
- D'apprendre les gestes qui évitent la chute et qui en diminuent la gravité
- D'apprendre à se relever du sol en toute sécurité
- De garder ou retrouver confiance en soi

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 10 séances hebdomadaires d'environ 1h30, au rythme d'une fois par semaine, encadrées par 2 séances d'évaluation afin de mesurer les progrès accomplis.

Les séances collectives rassemblent un groupe de 10 à 15 personnes et sont animées par une personne diplômée.

Pour qui ?

Pour tous les retraités vivant à domicile, soucieux d'améliorer leur fonction d'équilibre.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Florence et Serge

défient la gravité !

ATELIER

NUTRITION

Cuisiner équilibré et bouger mieux

Pourquoi ?

L'alimentation joue un rôle primordial dans la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi : il est donc important de veiller à manger mieux.

Une alimentation adaptée aux besoins et une activité physique quotidienne aident à se protéger des maladies. Par ailleurs, elles ont une incidence sur les performances intellectuelles et physiques, sur la résistance aux infections ainsi que dans la lutte contre les effets du vieillissement.

Contenu de l'atelier

Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants :

- Les modifications physiologiques liées à l'âge
- L'équilibre alimentaire
- Activité physique, vitalité, autonomie
- Lipides, graisses, acides gras dits essentiels
- Hygiène alimentaire et mode de conservation
- Les plaisirs de la table
- Lire les étiquettes alimentaires
- La cuisine à petit prix

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 8 séances thématiques de 2h au rythme d'une fois par semaine.

Les séances collectives sont dispensées à un groupe de 10 à 15 personnes et animées par un professionnel de la nutrition.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur capital santé.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Monique et Raymond

s'entraînent pour l'atelier

ATELIER

VITASANTÉ

Pourquoi ?

L'offre VITASANTÉ a pour objectif d'inciter les seniors à participer à un parcours de prévention autour du bien vieillir et de leur santé.

Contenu de l'atelier

Le programme VITA SANTE développé par M2P se déroule en 3 étapes :

- **1 conférence d'une durée de 2h afin de sensibiliser** sur les comportements favorables à l'avancée en âge et de présenter le programme.
- **2 ateliers de prévention** choisis en fonction de l'identification des besoins locaux, des actions déjà réalisées et dans le cadre de l'offre de prévention M2P :
 - Vitalité
 - Mémoire
 - Équilibre
 - Nutrition
 - Sophrologie
 - Sommeil
 - Cap bien-être
- **1 incitation à poursuivre une activité pérenne** en promouvant les activités proposées par les acteurs locaux.

Bien vieillir, une priorité...

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans, autonomes, vivant à domicile et soucieux de préserver leur qualité de vie, quel que soit leur régime de protection sociale.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Aline et Jean prennent leur santé à coeur

et rayonnent de bonheur !

ATELIER

VITASANTÉ+

Bien vieillir, une priorité version + ! _____

Pourquoi ?

L'offre VITASANTÉ+ a pour objectif d'inciter les seniors à participer à un parcours de prévention autour du bien vieillir et de leur santé.

Contenu de l'atelier

Le programme VITA SANTE+, développé par M2P en partenariat avec le Centre de Prévention et de Bien Vieillir AGIR ARRCO (CPBVAA), se déroule en **4 étapes** :

- **1 conférence d'une durée de 2h** animée par le médecin du CPBVAA afin de sensibiliser sur les comportements favorables à l'avancée en âge et de présenter le programme ;
- **Des bilans de prévention individuels et gratuits réalisés par le CPBVAA**, ayant pour objectif de donner des recommandations personnalisées afin de maintenir une bonne qualité de vie, tout au long de l'avancée en âge ;
- **2 ateliers de prévention** choisis en fonction de l'identification des besoins locaux, des actions déjà réalisées et dans le cadre de l'offre de prévention M2P :
 - Vitalité
 - Équilibre
 - Sophrologie
 - Cap bien-être
 - Mémoire
 - Nutrition
 - Sommeil
- **1 incitation à poursuivre une activité pérenne** en promouvant les activités proposées par les acteurs locaux.

Pour qui ?

Le parcours VITASANTÉ+ s'adressent à toutes les personnes retraitées, relevant des régimes de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO et peuvent être élargis aux autres retraités.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Marie, Edith, Paul et André

sont en forme et profitent de la vie !

ATELIER

SOMMEIL

Bien dormir quand on n'a plus 20 ans

Contenu de l'atelier

Cet atelier pédagogique et ludique aborde les domaines suivants :

- Le fonctionnement du sommeil et son évolution avec l'âge
- L'agenda du sommeil : présentation, utilisation par les participants, analyse et échanges autour des résultats
- Initiation à la relaxation

Pourquoi ?

Cet atelier a pour but de faire en sorte que chaque participant puisse mieux appréhender et contrôler son sommeil afin d'en améliorer la qualité.

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 6 séances de 2h à raison d'une séance par semaine et s'adresse à un groupe de 8 à 12 personnes.

Il est animé par un professionnel formé et certifié.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de maintenir ou d'améliorer la qualité de leur sommeil et de préserver leur capital santé.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Chut... Jean-Pierre s'entraîne

pour l'atelier sommeil

ATELIER

J'ÉQUILIBRE MA FORME

Bougez mieux et gagnez en énergie ! _____

Pourquoi ?

Parce que bouger au quotidien permet de garder la forme, les caisses de retraite proposent le programme *J'équilibre ma forme*.

Contenu de l'atelier

L'atelier se déploie en plusieurs activités permettant d'optimiser son équilibre et de garder confiance en soi, tout en redécouvrant le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

Comment ça marche ?

- **2 séances de tests individuels**, l'une en amont afin de personnaliser le programme en fonction des participants et l'autre en aval pour évaluer leur progression et les effets du programme ;
- **25 séances collectives** d'1h30 maximum, au rythme d'une fois par semaine, animées par un professionnel autour d'activité physique et de moments d'échanges ;
- Des **séances individuelles** à réaliser soi-même à l'aide de fiches ressources ;
- Une **séance de coaching à domicile** ;
- **5 séances d'éducation** pour la santé.

Pour qui ?

Pour tous les retraités vivant à domicile, soucieux d'améliorer leur fonction d'équilibre, quel que soit leur régime de protection sociale.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Maryse et Paul découvrent le plaisir
d'une activité physique régulière !

ATELIER

CAP BIEN-ÊTRE

Être en harmonie avec soi-même...

Pourquoi ?

- Pour maintenir un état de bien-être mental en renforçant ses compétences psychosociales.
- Pour développer sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne grâce à la gestion du stress et des émotions.

Contenu de l'atelier

ÉTAPES	OBJECTIFS
Module 1 Émotions, bien-être et santé	- Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé. - Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.
Module 2 Gestion du stress	Identifier, comprendre et gérer le stress.
Module 3 Bien vivre avec soi	Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.
Module 4 Bien vivre avec les autres	Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et s'engager sur le long terme afin de gérer son stress et ses émotions.
Séance individuelle Bilan individuel du programme	Évaluer la prise d'engagements, mesurer les effets individuels du programme et identifier des pistes d'amélioration.

Comment ça marche ?

Animé un professionnel, l'atelier Cap bien-être se présente sous la forme d'un parcours en plusieurs étapes :

- **4 modules en animation collective** pour un groupe de 10 participants maximum, à raison d'une séance de 2h par semaine.
- Un module en **entretien téléphonique individuel** avec l'animateur.
- Des **travaux individuels** en intersessions proposés et réalisés par les participants.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de plus de 60 ans quelque soit leur régime de protection sociale.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Grâce à Cap bien-être,

Jeanne prend la vie du bon côté !



CONTACTS_____

ÉQUIPE OPÉRATIONNELLE

Benjamin LEROUX coordinateur stratégique	05 62 14 29 04 benjamin.leroux@asso-m2p.fr
Sandrine DESTAILLATS coordinatrice régionale	05 62 14 85 21 sandrine.destaillats@asso-m2p.fr
Roselyne COURTIAL chargée de mission départements 12-46-81-82	05 65 75 39 70 roselyne.courtial@asso-m2p.fr
Philippe CARBONNE chargé de mission départements 09-31-32-65	05 61 10 40 70 philippe.carbonne@asso-m2p.fr
Sylvie MIQUET Martine CASANOVAS BELKACEM	secretariat@asso-m2p.fr

RÉFÉRENTS TERRITORIAUX

RÉFÉRENTS	TEL PRO	ADRESSE MAIL	STRUCTURE
Lucie INVERNON	06 38 82 01 76	lucie.invernon@asso-m2p.fr	PREVA
Agnès DULAS	06 79 70 37 02	agnes.dulas@asso-m2p.fr	
Nadège LACOMBE	07 85 05 58 44	nadege.lacombe-colomb@asso-m2p.fr	
Delphine COMBES	06 38 82 01 88	delphine.combes@asso-m2p.fr	
Caroline MOULIERES	06 71 39 23 46	caroline.moulieres@asso-m2p.fr	
Véronique ENEA	06 78 31 95 41	veronique.enea@asso-m2p.fr	
Elina VAYLEUX	06 78 31 12 22	elina.vayleux@asso-m2p.fr	
Emilie ESQUIEU	06 78 31 68 91	emilie.esquieu@asso-m2p.fr	
Sonia MARTINEZ	06 43 47 51 99	sonia.martinez@asso-m2p.fr	
Alexandra TARDIEU	07 86 34 48 15	alexandra.tardieu@asso-m2p.fr	
Elodie DAUBIE	06 43 48 26 78	elodie.daubie@asso-m2p.fr	
Marc LAPEYRE	05 63 54 15 81	marc.lapeyre@asso-m2p.fr	Familles Rurales
Gaële DE ROBERT	07 72 28 78 36	ans-vies-ages@asso-m2p.fr	Ans Vies Ages
Alix PONCELET	06 27 88 49 01	alix.poncelet@asso-m2p.fr	MPS Expertises Sociales
Nadège SOUBIRAN	06 34 78 13 61	nadege.soubiran@asso-m2p.fr	
Audrey SAVY	06 34 78 13 62	audrey.savy@asso-m2p.fr	



Le label “Pour bien vieillir” permet d’identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

Ensemble, les caisses de retraite s’engagent

