



**J'AI 60 ANS ET +
JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ**



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**L'INSTITUT DU
VIEILLISSEMENT**

EN FORME AUJOUR'HUI
TOUS MOBILISÉS POUR LE BIEN VIEILLIR

Plus de renseignements sur :
www.icopegrandlyon.fr

ICOPE
GRAND LYON

UN TEST SIMPLE, RAPIDE ET GRATUIT

ICOPE est un programme de prévention promu par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui vise à évaluer et à maintenir vos capacités afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.



3 JE REÇOIS DES CONSEILS PERSONNALISÉS

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- entretenir mon audition,
- stimuler ma mémoire,
- équilibrer mon alimentation,
- améliorer ma vision,
- maintenir une activité sociale et mon moral,
- préserver ma mobilité.

4 JE FAIS MON SUIVI

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.

Je poursuis mon parcours après le test, en participant à des ateliers de prévention ou différentes actions proposées par la CARSAT.

COMMENT ÇA MARCHE ?

1 JE RÉALISE LE TEST

Un test simple de dépistage d'une durée de 10 minutes avec l'application ICOPE Monitor.



Seul



Avec un professionnel
de santé



Avec un proche

2 J'EN PARLE À MON MÉDECIN TRAITANT

Il évalue ma situation et peut me proposer des tests plus approfondis.

Téléchargez l'application



Sur smartphone ou tablette



www.icopemonitor.fr

pourbienvieillir.fr