

Rejoignez la communauté ICOPE
pour garder la forme et continuer
comme ça le plus longtemps possible !

Un test simple, rapide et gratuit pour faire le
point sur ma santé :



Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS),
le programme ICOPE a pour objectif
de **permettre, au plus grand nombre, de vieillir en
bonne santé.**

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. À
partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 9
domaines: cognition, nutrition, audition, vision,
psychologie, soutien social, soutien aux aidants, mobilité,
continence urinaire.

Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie
est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet accompagnement individualisé permet à
chacun de **maintenir ses capacités le plus
longtemps possible et conserver sa qualité de
vie !**

Plus de renseignements sur : **icope.fr**
ou par mail à **contact@icopemonitor.com**

Ma santé avec Icope

IHU HealthAge
GEROSCIENCE & PREVENTION

**l'assurance
retraite**

J'ai 60 ans et +

Je préserve ma santé
avec le **programme
ICOPE**

Je fais le point sur mes capacités



j'ai un suivi personnalisé

Un programme porté localement par

SANTÉLUB
rassembler • échanger • accompagner

**icope
monitor**
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

Comment ça marche ?

1 Je fais un test simple en 10 minutes

- ☐ seul
- ☐ ou avec un proche
- ☐ ou avec un professionnel de santé

SUR ORDINATEUR

Je tape dans ma barre de recherche
<https://www.icopemonitor.fr>



SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application ICOPE Monitor



2 J'en parle à mon médecin traitant

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

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.

N'attendez plus, faites le test Icope !



Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.