



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



www.icopegrandlyon.fr



**EN FORME AUJOURD'HUI
TOUS MOBILISÉS POUR LE BIEN VIEILLIR**

© HCL - DMC - Atelier Grève-Vallion - DN MAI NOV,23



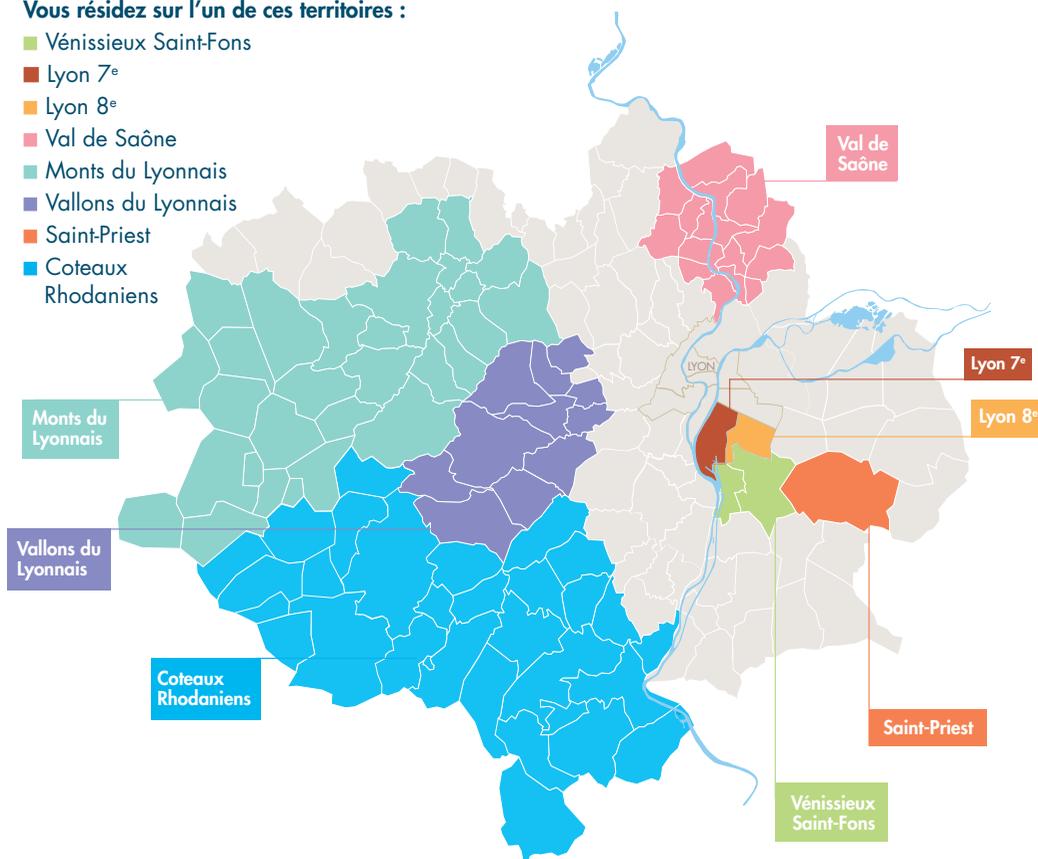
ICOPE est un programme de prévention promu par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui vise à évaluer et à maintenir vos capacités afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.



COMMENT FAIRE POUR PARTICIPER À CE PROGRAMME ?

Vous résidez sur l'un de ces territoires :

- Vénissieux Saint-Fons
- Lyon 7^e
- Lyon 8^e
- Val de Saône
- Monts du Lyonnais
- Vallons du Lyonnais
- Saint-Priest
- Coteaux Rhodaniens



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

À la fin du test vous pouvez accéder à des conseils pour rester en forme et préserver votre santé.

- En cas de fragilité(s) détectée(s), un professionnel de santé vous contacte et peut vous proposer des tests plus approfondis.
- Vous recevez des recommandations personnalisées.
- Un suivi régulier est proposé pour surveiller le maintien de vos capacités.

Pour plus d'informations : www.icopegrandlyon.fr

L'outil de suivi utilisé est ICOPE Monitor

Il est téléchargeable gratuitement

Sur smartphone ou tablette



Sur ordinateur

