

Vous avez 60 ans et plus, vous vivez sur le Massif Vosgien ?

Pour continuer à faire ce que vous aimez :
Devenez acteur de votre santé, faites le test ICOPE !

 Un test simple dans un parcours gratuit pour vieillir en bonne santé



Avec ICOPE, j'évalue où je veux :

-  Ma vision
-  Mon humeur
-  Ma mémoire
-  Ma mobilité
-  Mon audition
-  Ma nutrition



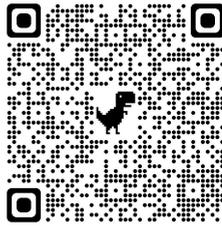
1

Je fais un test simple en 8 minutes

- Seul
- Avec un proche
- Avec un professionnel

Sur mobile

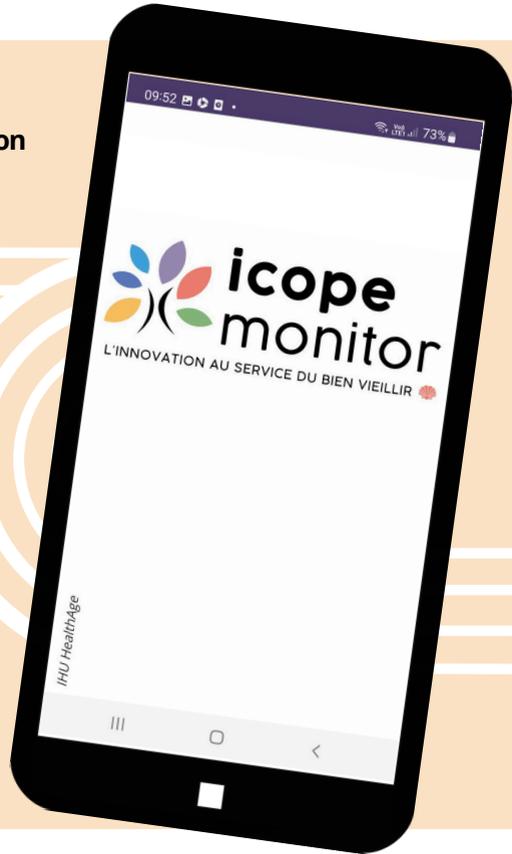
**En téléchargeant l'application
ICOPE Monitor**



Ou

Sur ordinateur

**En me rendant sur :
www.icopebot.design.net**



2

En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée en lien avec mon médecin traitant pour :



Entretien, améliorer ma vision



Maintenir une activité sociale et mon moral



Stimuler ma mémoire



Renforcer ma musculature et ma mobilité



Entretien, améliorer mon audition



Avoir une nutrition équilibrée



3

Tous les 6 mois, je refais le test pour mon suivi !



A tout moment, je suis accompagné(e) par une équipe de professionnels de santé qui assure la surveillance de mes résultats et revient vers moi ou mon médecin traitant si besoin

ICOPE, c'est un test :

Rapide, simple et gratuit

A faire depuis chez moi ou n'importe où

Intégré dans un parcours local soutenu par les acteurs du territoire

Une démarche de prévention à renouveler tous les 6 mois

Pour préserver ma vitalité et continuer à faire ce que j'aime !



Communauté
Professionnelle
Territoriale de Santé
Du Massif Vosgien

Pour en savoir plus :

cpts.massif.vosgien@gmail.com

06.66.38.80.53

www.cptsdumassifvosgien.fr