

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 mes capacités :



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie

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 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur.

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 fonctions le plus longtemps possible** est conserver sa qualité de vie !

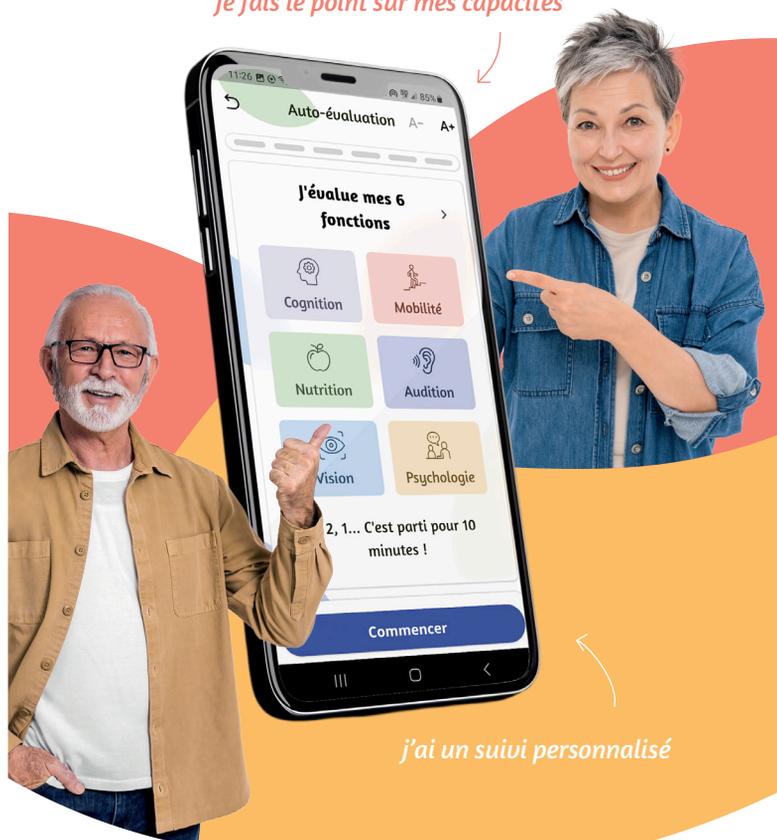
Plus de renseignements sur : [icope.fr](http://icope.fr)  
ou par mail à [icope@chu-toulouse.fr](mailto:icope@chu-toulouse.fr)

 *Ma santé avec Icope*

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*

# 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.

### 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.



*N'attendez plus, faites le test Icope !*