



## Témoignage

“ Je me sens bien dans mon corps et dans ma tête mais je sais aussi que j'ai quelques petites difficultés.

Pour jouer aux cartes, je porte des lunettes par exemple. Mais pour le reste... J'aimerais savoir où j'en suis et si je suis en forme autant que je le devrais. Je ne veux pas penser ma vie autour de ma santé mais que celle-ci me permette de faire ce que j'ai envie de faire le plus longtemps possible. ”

## Le programme ICOPE ?

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 vous tester.** Si une difficulté 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 et de préserver sa qualité de vie.

## Pour tout renseignement



Contactez le Dispositif d'Appui à la Coordination du Lot-et-Garonne **DAC 47** soit au **0809 109 109** service gratuit ou par email à [icope@dac-47.fr](mailto:icope@dac-47.fr)



Lot-et-Garonne



communication108.fr

J'ai 60 ans et +  
je me sens bien  
et pour préserver ma santé  
**Je me teste!**



Je fais un test  
**simple, rapide et gratuit**  
pour faire le point  
sur mes **capacités**



AGIR **MAINTENANT**  
POUR **VIÉILLIR EN BONNE SANTÉ**

# Comment ça marche ?

## 1 Je télécharge l'application



- sur un téléphone Android, en flashant ce QR Code



- sur un téléphone Apple, en flashant ce QR Code



- ou sur ordinateur, je vais sur le site [icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net)

## • Je fais ce test simple en 10 minutes

seul, avec un proche ou avec un professionnel de santé et j'en informe mon médecin traitant



## 2 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
- améliorer ma vision
- préserver ma mobilité
- maintenir une activité sociale et mon moral



## 3 Je fais mon suivi régulièrement

Tous les 6 mois à 1 an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité

## 4 Si l'une des fonctions est en alerte, je suis :

- Accompagné(e) par le professionnel de santé qui assure mon suivi et qui est formé à la démarche ICOPE pour la surveillance de mes résultats, pour des tests plus approfondis et les orientations si besoin.
- Orienté(e) par le professionnel du DAC 47 (Dispositif d'Appui à la Coordination du Lot-et-Garonne), en charge de la démarche au niveau départemental, vers un professionnel formé ICOPE.



**N'ATTENDEZ PLUS, ICOPEZ-VOUS !**