

# ICOPE

Vous avez plus de 60 ans et vous êtes désireux de maintenir votre qualité de vie le plus longtemps possible ? Sachez que la mise en place d'actions simples peut vous permettre de prolonger de plusieurs années votre autonomie.

Telle est la raison d'être du programme ICOPE, recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé. Ce programme, déployé par le CHU de Toulouse en région Occitanie, vise à vous permettre de préserver, sur la durée, votre capital santé et de poursuivre vos activités.

Grâce à l'application **ICOPE Monitor**, vous pouvez suivre et évaluer vos capacités à partir de tests simples et rapides autour de six fonctions essentielles : mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie et mobilité.

Si une anomalie est repérée, vous pourrez bénéficier d'un suivi personnalisé de professionnels en collaboration avec votre médecin traitant.

Vous souhaitez bénéficier de ce programme ? Vous avez 2 possibilités :

## 1. En auto évaluation, si vous êtes à l'aise avec les outils numériques...

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION **ICOPE Monitor** SUR VOTRE TABLETTE OU VOTRE SMARTPHONE

Testez vos 6 fonctions essentielles, grâce un test simple et rapide :

- Téléchargez l'application
- Créez votre compte
- Réalisez votre autoévaluation
- Conservez l'identifiant reçu par mail ou SMS pour votre prochaine évaluation

## 2. Vous préférez être guidé(e) en participant à un atelier collectif gratuit ?

PARTICIPEZ À UN ATELIER D'ACCOMPAGNEMENT À L'UTILISATION DE L'APPLICATION ICOPE MONITOR :

Mardi 25 Juin à Saint Gaudens de 9h15 à 11h15 ou de 14h15 à 16h15

Jeudi 27 Juin à Saint Martory de 9h15 à 11h15 ou de 14h15 à 16h15

**Inscription obligatoire sur** <https://www.linscription.com/icope31> ou au **05 62 88 43 32**  
du lundi au vendredi 9h à 12h30

et 13h30 à 17h prix d'un appel local.

**Affiche**