



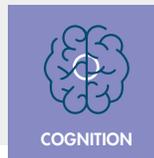
**J'AI 60 ANS ET +  
JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ**



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

**ICOPE**  
GRAND LYON

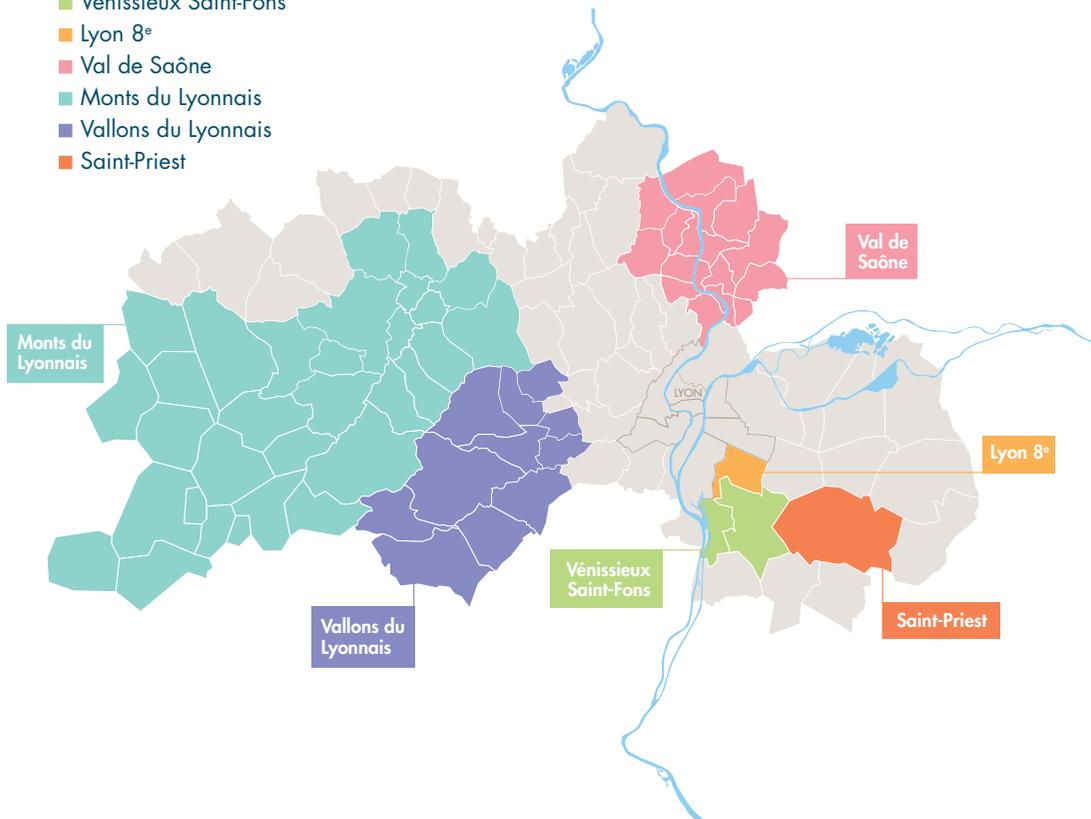
**ICOPE est un programme de prévention promu par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui vise à évaluer et à maintenir vos capacités.**



## COMMENT FAIRE POUR PARTICIPER À CE PROGRAMME ?

**Vous résidez sur l'un de ces territoires :**

- Vénissieux Saint-Fons
- Lyon 8<sup>e</sup>
- Val de Saône
- Monts du Lyonnais
- Vallons du Lyonnais
- Saint-Priest



## 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.icopegandlyon.fr](http://www.icopegandlyon.fr)

### L'outil de suivi utilisé est ICOPE Monitor

Il est téléchargeable gratuitement

Sur smartphone ou tablette



Sur ordinateur



Le robot conversationnel icopebot  
[icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net)



[www.icopegrandlyon.fr](http://www.icopegrandlyon.fr)

