



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



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



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

© HCL - DMC - Atelier Grève-Vallion - DN MAI OCT 24



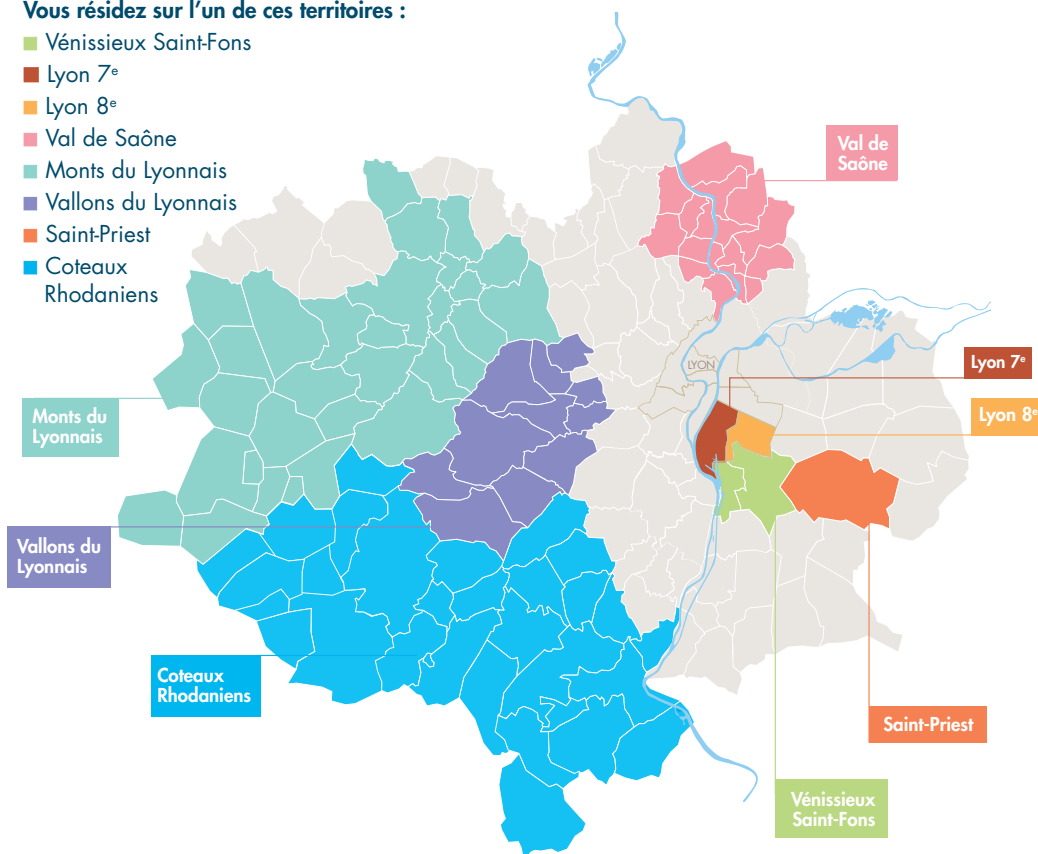
ICOPE est un programme de prévention promu par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui vise à évaluer et à maintenir vos capacités afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.



## COMMENT FAIRE POUR PARTICIPER À CE PROGRAMME ?

Vous résidez sur l'un de ces territoires :

- Vénissieux Saint-Fons
- Lyon 7<sup>e</sup>
- Lyon 8<sup>e</sup>
- Val de Saône
- Monts du Lyonnais
- Vallons du Lyonnais
- Saint-Priest
- Coteaux Rhodaniens



## 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.

- Si nécessaire, 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.icopegrandlyon.fr](http://www.icopegrandlyon.fr)

## Retrouvez l'application



Sur smartphone ou tablette



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