

EN FORME AUJOURD'HUI ?

Pour le rester,
à partir de 60 ans, je fais ma
CONSULT'ICOPE

VENDREDI 7 MARS 2025

SALLES OMNISPORTS - REVEL

SUR RENDEZ-VOUS AU 06 26 85 97 34



ICOPE

**Mon programme prévention qui m'aide à évaluer
et maintenir mes capacités dès mes 60 ans**

CONSULT'ICOPE

ICOPE, qu'est-ce que c'est ?

Le programme ICOPE, recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé et soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention, vous invite à **mesurer et préserver 6 fonctions** pour continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.

L'objectif est **d'intervenir tôt**, afin de **maintenir** sa forme physique, morale et intellectuelle, à l'aide des **professionnel.le.s du territoire** ou d'outils numériques.

1 professionnel.le de santé de proximité

30 minutes de rendez-vous

6 fonctions clés évaluées

2 contrôles par an (tous les 6 mois)

Cognition



Audition



Vision



Motricité



Bien-être



Nutrition



LA SUITE ?

Le bilan est normal ?

Nouveau RDV dans 6 mois **avec un.e professionnel.le ou évaluation autonome** avec ICOPE Monitor



Besoin d'approfondir ?

Consultation de **1h30** programmée rapidement et **prise en charge personnalisée** coordonnée avec le médecin traitant

Renseignements et inscriptions :
06 26 85 97 34 - secretariat@cpts-lauragais.fr

Équipe régionale vieillissement
et prévention de la dépendance
ars | CHU | GERSANTOËLE
TOULOUSE | @cpts_lauragais

cpts DU
LAURAGAIS