



# SÉNIOR ET ALORS !

Dépistage gratuit

Mobilité

Vision

Audition

Mémoire

Nutrition

Santé mentale

Tous mobilisés pour bien vieillir



ICOPE est un dispositif mis en place par l'Organisation Mondiale de la Santé pour maintenir les personnes de 60 ans et plus en bonne santé



## Dépistage

Le step 1 est un simple test de dépistage d'une durée d'environ 10 minutes

Le test est à renouvelé tous les 6 mois



**À la fin du test vous pouvez obtenir des conseils pour rester en forme et préserver votre santé**

- En cas de fragilité détectée 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'information :

Elodie Giraud : 06 67 71 17 09 ou [ideparcours@cpts-montsdulyonnais.fr](mailto:ideparcours@cpts-montsdulyonnais.fr)

