

ma santé
ma priorité

CPTS
Pays de Lunel

reseausante-paysdelunel.fr

Vous avez 60 ans et plus ?

POUR CONTINUER À FAIRE CE QU'IL ME PLAÎT, JE FAIS LE TEST ICOPE

UN PROGRAMME
LUDIQUE ET GRATUIT

JE FAIS
LE POINT



AUDITION



MÉMOIRE



NUTRITION



VISION



HUMEUR



MOBILITÉ

CHANGEMENT DE CAP

JE FAIS
LE POINT

CHANGEMENT DE VIE

Après 60 ans et si c'était le moment de faire le point sur ma santé :

- un enfant quitte le domicile familial ?
- un déménagement ?
- un départ à la retraite ?
- je suis ou deviens aidant d'un proche ?

UNE FRAGILITÉ PEUT EN CACHER UNE AUTRE



Je traverse des
moments difficiles



J'ai **perdu du poids**
involontairement



J'ai plus de **difficultés**
pour me déplacer



Après une **hospitalisation**,
je rentre à mon domicile



Je me sens
plus fatigué



Je **marche**
moins vite

JE FAIS LE TEST GRATUIT ET LUDIQUE



seul



avec un
proche



avec un
professionnel
de santé



ICOPE
TOUS MOBILISÉS POUR
BIEN VIEILLIR
EN OCCITANIE



Sur votre
TÉLÉPHONE

Télécharger l'application
ICOPE Monitor



Téléchargez dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

Sur votre
ORDINATEUR

Rendez vous sur
**www.icopebot.
botdesign.net**



APRÈS 6 MOIS

Je refais le test pour faire mon suivi !



EN FONCTION DE MES RÉSULTATS

Pour un accompagnement personnalisé,
je contacte :

UMF - UNITÉ MOBILE FRAGILITÉ



Entretenir votre **audition**



Améliorer votre **vision**



Stimuler votre **mémoire**



Préserver votre **mobilité**



Avoir une **nutrition**
équilibrée



Maintenir une **activité**
social et son **moral**

DES RENSEIGNEMENTS ?
UNE AIDE ?
DES CONSEILS POUR UN PROCHE ?

UMF
UNITÉ
MOBILE
FRAGILITÉ

CONTACTEZ NOUS

06 95 40 82 18 / umfragilite@gmail.com

www.reseausante-paysdelunel.fr