

2

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE GUIDÉ(E) EN PARTICIPANT À UN ATELIER COLLECTIF GRATUIT ?

Au programme de cet atelier convivial :

- Échanges sur « Ma Santé après 60 ans »
- Présentation du programme ICOPE
- Découverte de l'application Web ICOPE Monitor
- Création de codes de connexion
- Premiers pas pour l'évaluation ICOPE



INSCRIPTION GRATUITE & OBLIGATOIRE



www.linscription.com/ICOPE19

05 55 19 19 19 *prix d'un appel local*
N° d'appel de Corrèze Autonomie



Participez à un atelier ICOPE gratuitement près de chez vous.

Villes	Dates	Horaires
ARGENTAT-SUR-DORDOGNE	Lundi 17 novembre 2025	9h30-11h30 / 14h30-16h30
BEAULIEU	Mardi 27 Janvier 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
BEYNAT	Jeudi 9 octobre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30
BORT-LES-ORGUES	Jeudi 9 Mars 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
BRIVE	Lundi 6 octobre 2025	14h30-16h30
	Mardi 7 octobre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30
	Vendredi 10 octobre 2025	9h30-11h30
	Lundi 26 Janvier 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
Lundi 2 février 2026		9h30-11h30/ 14h30-16h30
EGLETONS	Mardi 10 mars 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
JUILLAC	Jeudi 12 mars 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
LAGUENNE	Mercredi 11 mars 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
LUBERSAC	Mercredi 14 octobre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30
MALEMORT	Mercredi 8 octobre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30
MERCOEUR	Mardi 18 novembre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30
MEYSSAC	Mercredi 28 janvier 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
NAVES	Mercredi 3 février 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
SAINT-PANTALEON	Vendredi 13 mars 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
SAINT-PRIVAT	Mercredi 19 novembre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30
TREIGNAC	Mercredi 4 février 2026	9h30-11h30/ 14h30-16h30
UZERCHE	Mercredi 15 octobre 2025	9h30-11h30/ 14h30-16h30

La Poste Santé & Autonomie, un ensemble d'expertises du groupe La Poste.
La Poste - SA au capital de 5 857 785 892 euros - 356 000 000 RCS - Paris - Siège social : 9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA - 75 015 PARIS.

INSCRIPTION GRATUITE & OBLIGATOIRE
www.linscription.com/ICOPE19
05 55 19 19 19 - Corrèze Autonomie



ICOPE VOUS AIDE À PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ

Pour vous permettre de continuer à faire ce qui est important pour vous...



ICOPE QU'EST CE QUE C'EST ?

Le programme ICOPE recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver 6 capacités fonctionnelles afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous. Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention et par l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine. Plus d'informations sur www.icope.fr

L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME ?

Permettre d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.

LES 6 FONCTIONS ESSENTIELLES A SURVEILLER



Cognition



Nutrition



Vision



Audition



Psychologie



Mobilité

ICOPE, POUR QUI ?

ICOPE concerne toute personne de 60 ans et plus, souhaitant :

- Maintenir au mieux sa forme
- Poursuivre ses activités

ICOPE EN 4 ÉTAPES

- 1 Une évaluation réalisée de façon très simple en 10 minutes sur téléphone mobile, ordinateur ou tablette - seul, avec un proche ou un professionnel de santé
- 2 Si besoin, vous pourrez présenter les résultats de votre évaluation à votre médecin traitant
- 3 Une prise en charge et des conseils personnalisés en fonction des résultats, pour améliorer vos fonctions
- 4 Un suivi de l'évolution de vos fonctions essentielles tous les 6 mois

ICOPE, COMMENT AGIR ?

Pour bénéficier de ce programme, 2 possibilités :

En auto évaluation, si vous êtes à l'aise avec les outils numériques

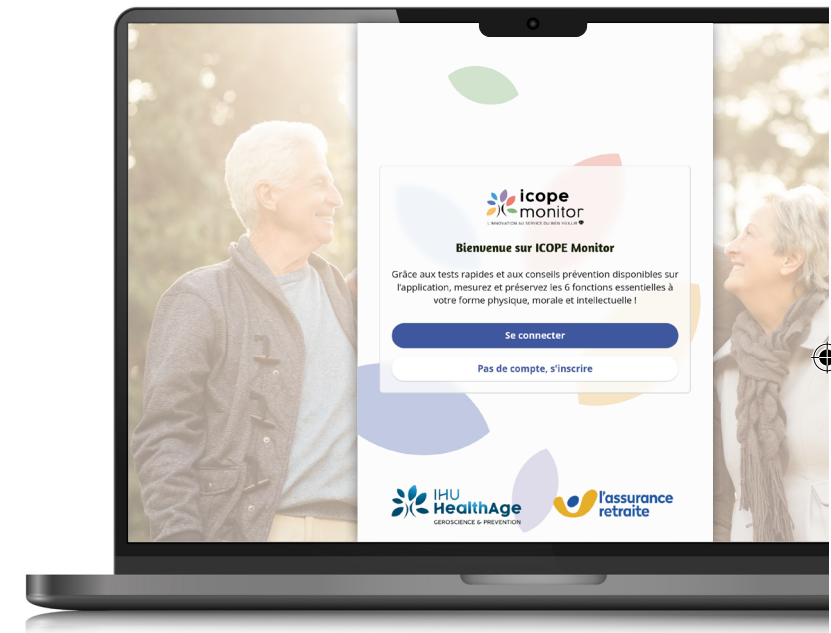
Voir 1

Accompagné(e), en participant à un atelier collectif gratuit

Voir 2

1

**PRÊT(E) POUR L'AUTO-ÉVALUATION ?
CONNECTEZ VOUS SUR VOTRE
ORDINATEUR, VOTRE TABLETTE OU
VOTRE SMARTPHONE À L'ADRESSE
WWW.ICOPEMONITOR.FR/19**



**Testez vos 6 fonctions essentielles,
grâce à un test simple et rapide :**

- Connectez-vous à l'adresse <https://www.icopemonitor.fr/19>
- Créez votre compte
- Réalisez votre autoévaluation
- Conservez l'identifiant reçu par mail ou SMS pour votre prochaine évaluation