

Atelier ICOPE - jeudi 9 octobre - Maison départementale de Pibrac



Vous avez plus de 60 ans et souhaitez maintenir votre qualité de vie le plus longtemps possible ? Le département de la Haute Garonne vous propose de participer au programme ICOPE, recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé pour vieillir en bonne santé.

Avec l'application ICOPE Monitor, évaluez vos capacités via des tests rapides autour de six fonctions essentielles : mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie et mobilité.



Si une anomalie est repérée, un suivi personnalisé avec des professionnels sera mis en place en collaboration avec votre médecin traitant.

Deux options pour bénéficier du programme :

1) L'auto-évaluation, si vous êtes à l'aise avec les outils numériques

PRÊT(E) POUR L'AUTOÉVALUATION ? CONNECTEZ-VOUS
SUR VOTRE ORDINATEUR, VOTRE TABLETTE OU VOTRE
SMARTPHONE



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

- Rendez-vous sur <https://www.icopemonitor.fr/31>
- Créez votre compte et réalisez votre autoévaluation
- Conservez l'identifiant reçu par mail ou SMS pour votre prochaine évaluation



2) Atelier collectif gratuit :

PARTICIPEZ À UN ATELIER D'ACCOMPAGNEMENT À L'UTILISATION DE L'APPLICATION ICOPE MONITOR :

Le jeudi 9 octobre 2025 de 14h30 à 16h30 à la Maison départementale de proximité de Pibrac, située :

16 rue Principale, 1er étage de la Maison de Citoyens

31820 PIBRAC

INSCRIVEZ-VOUS VITE SUR : www.linscription.com/ICOPE31

ou contactez-nous au 09 70 81 81 55

du lundi au vendredi 9h à 12h30 et 13h30 à 17h prix d'un appel local

L'inscription est obligatoire et gratuite.

Plus d'informations sur www.icope.fr