

Vous avez 60 ans et + **Vous habitez Strasbourg** **Vous voulez continuer à faire ce** **qui vous plaît**

Évaluez gratuitement
vos capacités avec



1 Je fais un **test simple, gratuit et rapide**

- **SUR ORDINATEUR**

Je vais sur icopemonitor.fr

- **SUR MOBILE / TABLETTE**

Je télécharge l'application
ICOPE Monitor



2 Je reçois des **conseils sur mesure**

En fonction de mes résultats, des conseils et un accompagnement personnalisés peuvent m'être proposés pour améliorer ma santé en concertation avec mon médecin traitant.

3 Je fais **mon suivi**

Tous les 6 mois et en toute autonomie pour évaluer à nouveau ma situation et me préserver !



Je prends soin de ma santé



Audition

- J'évite les expositions prolongées aux bruits.
- Je conserve un volume d'écoute adapté.



Mobilité

- Je marche au moins 30 min tous les jours.
- Je bouge le plus possible : je prends les escaliers, je jardine, je fais du vélo, ...



Cognition

- J'entretiens une vie sociale et reste actif.
- Je privilégie des activités qui stimulent le cerveau (lecture, jeux de société, ...).



Vision

- Je vais chez mon ophtalmologue 1 fois/an.
- J'évite la surexposition (lumière, écrans).



Psychologie

- Je prends du plaisir, je suis optimiste.
- Je surveille les signes de dépression : tristesse, perte d'espoir ou d'intérêt.



Nutrition

- Je fais des repas complets, sains et équilibrés.
- Je surveille mon poids.

En cas de doute, de question ou pour plus d'informations :

- Prenez rdv avec votre **médecin traitant**
- Contactez la **CPTS de Strasbourg** :

icope@cpts-strasbourg.fr

06 07 63 32 38

<https://cpts-strasbourg.fr/icope/>



Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé



Avec le soutien de

