

60 ans ou plus?



TESTEZ VOTRE FORME!

Évaluez vos capacités



Pour cela 3 solutions :

› A l'aise avec le numérique :

Allez sur www.icopemonitor.fr ou

Téléchargez l'application ICOPE Monitor

 Prenez 10 minutes,
c'est gratuit !



› Faites le test sur papier

› Faites le test avec votre professionnel de santé



Recevez des conseils sur mesure

En fonction de vos résultats, un accompagnement personnalisé peut vous être proposé pour améliorer votre santé en concertation avec votre médecin traitant.

Faites votre suivi

Tous les 6 mois en autonomie pour évaluer à nouveau votre situation et vous préserver!

"On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux"

Contact :
mail : icope@leslysargent.fr
tel : 07 44 42 35 69
site internet : www.icope68.fr

 Association
Les Lys d'Argent

 Centre de Ressources Territorial
GHT 12 Sud Alsace

 icope68

 RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
 ars

