

La minute INFO et CONSEIL

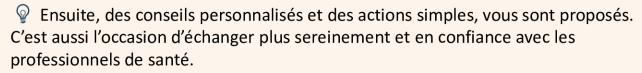
Bien vieillir, c'est possible.

Avec l'avancée en âge, des changement, souvent discrets, peuvent signaler une évolution de vos capacités : la mémoire peut sembler moins vive, l'équilibre un peu moins sûr, ou la fatigue plus présente...

Rien d'imparable! Ces petits signes, méritent simplement d'être repérés à temps pour continuer à profiter pleinement de la vie.

Le programme ICOPE, mis en place par l'Organisation mondiale de la Santé, vous aide à garder la forme et à préserver votre autonomie pour un vieillissement actif et en bonne santé.

- Une évaluation rapide et facile permet de faire le point sur 6 aspects essentiels :
 - La mobilité
 - La mémoire
 - La nutrition
 - La vision
 - L'audition
 - Le moral



🕝 Vous pouvez les retrouver directement sur le site officiel du programme :

www.icope.fr

Anticiper : dépister la fragilité!

Le CRT Cœur d'Hérault relaie des ressources complémentaires proposées localement aux personnes de plus de 60 ans, à leurs proches et aux aidants.

www.gecoh.fr : <u>CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile</u>



gech
Groupement des établissements
médico-sociaux du Cœur d'Hérault