

Bien vieillir, c'est possible.

Avec l'avancée en âge, des changements, 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 **vieillessement 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



 Ensuite, des conseils personnalisés et des actions simples, vous sont proposés. C'est aussi l'occasion d'échanger plus sereinement et en confiance avec les professionnels de santé.

 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 : [CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile](http://www.gecoh.fr)



07 43 36 58 93

contact.crt@gecoh.fr