



Une initiative soutenue par

Marne
LE DÉPARTEMENT



Marne

ICOPE

**VOUS AIDE À PRENDRE SOIN
DE VOTRE CAPITAL SANTÉ**

Pour continuer à faire ce qui est
important pour vous...



LA POSTE

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME **ICOPE** ?

ICOPE est un programme de santé recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé qui vous invite à mesurer et préserver 9 domaines fonctionnels afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous. Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie, et des Personnes handicapées, par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie et par l'Agence Régionale de Santé.

Plus d'informations sur www.icope.fr

L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME ?

Détecter les premiers signes d'une baisse d'une fonction pour agir tôt. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.

LES 9 DOMAINES ESSENTIELS A SURVEILLER



MÉMOIRE



NUTRITION



AUDITION



VISION



PSYCHOLOGIE



SOUTIEN
SOCIAL



SOUTIEN AUX
AIDANTS



MOBILITÉ



CONTINENCE
URINAIRE

ICOPE, POUR QUI ?

ICOPE concerne toute personne de 60 ans et plus, souhaitant :

- Maintenir le meilleur de sa forme
- Poursuivre ses activités

ICOPE EN 4 ÉTAPES

- 1 Une évaluation réalisée de façon très simple en 10 minutes sur téléphone mobile, ordinateur ou tablette - seul, avec un proche, un facteur ou un professionnel de santé
- 2 Si besoin, un professionnel de santé vous contactera pour faire le point
- 3 Une prise en charge et des conseils personnalisés en fonction des résultats, pour améliorer vos fonctions
- 4 Un suivi de l'évolution de vos domaines essentiels tous les 6 mois

ICOPE, COMMENT AGIR ?

Pour bénéficier de ce programme, 2 possibilités :

- En auto évaluation, si vous êtes à l'aise avec les outils numériques
Voir 1
- Accompagné(e), en participant à un atelier collectif gratuit
Voir 2



PRÊT(E) POUR L'AUTO-ÉVALUATION ?

Connectez-vous sur votre ordinateur,
votre tablette ou votre smartphone à
l'adresse

WWW.ICOPEMONITOR.FR/SANTE/LAPOSTE



TESTEZ VOS **9 DOMAINES** ESSENTIELS, GRÂCE À UN TEST SIMPLE ET RAPIDE :

- Scannez le QR code ou connectez-vous à l'adresse <https://www.icopemonitor.fr/sante/LaPoste>
- Créez votre compte
- Réalisez votre autoévaluation
- Conservez l'identifiant reçu par mail ou SMS pour votre prochaine évaluation





VOUS SOUHAITEZ ÊTRE GUIDÉ(E) EN PARTICIPANT À UN ATELIER COLLECTIF GRATUIT ?

Au programme de cet atelier convivial :

- Echanges sur « Ma Santé après 60 ans »
- Présentation du programme ICOPE
- Découverte de l'application Web ICOPE Monitor
- Création de codes de connexion
- Premiers pas pour l'évaluation ICOPE
- Remise du passeport ICOPE avec ses fiches conseils



INSCRIPTION ICI !

GRATUITE & OBLIGATOIRE

www.linscription.com/ICOPE51

09 70 81 81 55

prix d'un appel local

du lundi au vendredi

9h à 17h

PARTICIPEZ À UN ATELIER ICOPE GRATUITEMENT PRÈS DE CHEZ VOUS.

VILLE	DATE	LIEU
Bazancourt	jeudi 15/10 9h30-11h30	Espace socio-culturel La Filature, 1 rue de la Filature
Blancs-Côteaux	mardi 6/10 9h30-11h30	Maison France Services Vertus, 10 rue des Loriots
Châlons-en- Champagne	jeudi 22/10 9h30-11h30	Auditorium de la médiathèque Georges Pompidou, 22 rue des Martyrs de la Résistance
	jeudi 29/10 9h30-11h30	
	vendredi 30/10 14h-16h	
Cormontreuil	mardi 22/09 15h-17h	Salle V.O2, 16 bd d'Alsace Lorraine
Dormans	jeudi 22/10 14h-16h	Maison de Santé - étage 2, 32 bd des Varennes
Fismes	mardi 29/09 14h-16h	Centre Social La Source, Allée Goscinny Uderzo
igny-Comblizy	jeudi 29/10 14h-16h	Salle Polyvalente, 3 rue Napoléon 1er
Mareuil-sur-Ay	jeudi 8/10 14h-16h	Info Séniors Marne, 62 rue Carnot
Montmirail	mardi 27/10 14h-16h	Centre La Rochefoucauld, 3 rue St-Vincent-de-Paul
Reims	jeudi 24/09 10h-12h	Maison de quartier Croix- Rouge, Espace Billard, 12/14 rue Pierre Taittinger
	mardi 29/09 10h-12h	ORRPA - Office des séniors du Grand Reims, 4 rue Marteau
Sainte- Menehould	jeudi 24/09 9h30-11h30	MOSAÏC Rdc, 50 avenue de Pertison
Saint-Etienne- sur-Suippe	mardi 22/09 9h30-11h30	Salle des fêtes, 9 rue de Poilcourt
Sézanne	mardi 20/10 14h-16h	Maison de santé Pluridisciplinaire, 120 rue de la gare
Suippes	mardi 29/09 10h-12h	Communauté de communes de la région 15 place de l'Hôtel de Ville
Tinqueux	jeudi 8/10 15h-17h	Salle Guy Hallet, rue de la Croix Cordier
Vitry-le- François	jeudi 24/09 14h-16h	Espace Lucien Herr, Salle Noiroux, 6 rue Couronne des Indes
	jeudi 01/10 14h-16h	

INSCRIPTION GRATUITE & OBLIGATOIRE
www.linscription.com/ICOPE51
09 70 81 81 55

La Poste - SA au capital de 6 182 950 580 euros - 356 000 000 RCS - Paris - Siège social : 9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA - 75 015 PARIS.

