

## Programme ICOPE

Un test simple, rapide et gratuit  
pour faire le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité

Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre, au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. À partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur. Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet accompagnement individualisé permet à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.

**Conférence le vendredi 11 octobre 2024,  
à partir de 9h00, salle Henri Pac  
au Casino de Bagnères-de-Luchon.**

Plus de renseignements :  
[accueil@ccas-luchon.fr](mailto:accueil@ccas-luchon.fr)  
05 61 94 68 80



Le projet APTITUDE-PROXI est cofinancé à 65% par l'Union européenne à travers le Programme Interreg VI-A Espagne-France-Andorre (POCTEFA 2021-2027). L'objectif de POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre

## J'ai 60 ans et + Je préserve ma santé !



Avec le programme **ICOPE**  
je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité