



UN OUTIL SIMPLE ET GRATUIT POUR M'AIDER À BIEN VIVRE AUJOURD'HUI ET DEMAIN



UN QUESTIONNAIRE POUR DES POINTS DE REPÈRE SUR 6 FONCTIONS DE MA SANTÉ

Pour en savoir plus :
www.icope.fr

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

 Autonomes  92 Nord  ars       

 **Gérond'if**
LE GÉRONTOPOLE D'ÎLE-DE-FRANCE

 **cdc**
santé
92 Nord
Porté par
Sémaphore
santé
92 Nord

Soutenu et financé par

 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Ministère de la Santé
et de la Prévention
 **ars**
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

3 possibilités au choix



Avec mon téléphone ou ma tablette,
je télécharge l'application mobile



Sur mon ordinateur, je me laisse guider :
<https://icopebot.botdesign.net/>



Pour me faire accompagner, je laisse un
message à l'infirmière ICOPE au 07 45 15 84 13

Si tout va bien

Je recommence le test 6 mois plus tard.



Si un repère est modifié

Un professionnel de santé me
contacte par téléphone.
Il m'aide à agir tout de suite pour
que je reste en forme.