

# J'ai 60 ans et +

## Je préserve ma santé avec le programme ICOPE



Je fais le point  
sur mes capacités :

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



**1** Je fais un **test simple**  
en 10 minutes

**> SUR ORDINATEUR**

Je vais sur le site :  
**icopemonitor.fr**

**> SUR MOBILE / TABLETTE**

Je télécharge l'application  
**ICOPE Monitor**



**2** J'en parle à mon **médecin traitant**

**3** Je reçois des **conseils personnalisés**

**4** Je fais **mon suivi**

## N'attendez plus, **Icopez-vous** !

Plus de renseignements sur : [icope.fr](https://icope.fr)  
ou par mail à [icope@chu-toulouse.fr](mailto:icope@chu-toulouse.fr)