

## Un programme de prévention dédié au bien vieillir !

Depuis novembre 2022, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Pays d'Aubagne et de l'étoile\* propose aux jeunes seniors actifs et dynamiques de plus de 60 ans, un programme inédit de prévention afin de le rester longtemps !

L'association CPTS Pays d'Aubagne et de l'Etoile, est l'un des territoires nationaux de déploiement du programme conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Il permet de vérifier grâce à des tests simples, fiables et ludiques la préservation de toute son autonomie grâce à l'application ICOPE Monitor (lien de téléchargement via le QR Code).

Un petit quizz gratuit et quelques exercices d'environ 10 minutes qui permettent de :

- conserver sa mobilité,
- prendre soin de sa vue et de son audition,
- muscler sa mémoire,
- ou encore garder un lien social et sa bonne humeur !

Votre évaluation est normale : vous recevez des conseils pour conserver votre vitalité !

Une anomalie est signalée ? Pas de panique. Vous êtes accompagné et orienté par notre infirmière Pilote ICOPE pour retrouver la forme au plus vite !

Le programme ICOPE permet de repérer aujourd'hui les premiers signes de fragilité pour éviter une perte d'autonomie demain, ce qui est un enjeu majeur pour chacun d'entre nous !

Et Maintenant ?

- Téléchargez l'application
- Réalisez votre quizz (pour vous ou l'un de vos proches), pourquoi pas entre ami ? au club de sport, de peinture, à la chorale...
- Recevez vos conseils personnalisés
- Echangez avec notre pilote ICOPE, si besoin



\*La CPTS Pays d'Aubagne et de l'étoile est une association qui intervient sur les communes d'Auriol, Belcodène, La Bouilladisse, Cadolive, La Destrousse, Peypin, Roquevaire, Saint Sournin, Plan d'Aups Sainte Baume (83) et Saint Zacharie (83)

### Contacts presse :

Audrey GARIBBO SARKISSIAN  
06 60 94 44 56  
a.garibbo@cpts-etoile-aubagne.org  
www.cpts-etoile-aubagne.fr

