

VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ?

Soyez **acteur**
de votre santé
et gardez une **vie**
dynamique !

Évaluez gratuitement
vos capacités avec



Avec le soutien de



EN PRATIQUE !

1.

**Je me teste
en 10 minutes**



Sur ordinateur : RDV sur
www.icopemonitor.fr

Sur téléphone portable ou tablette,
en téléchargeant l'application ICOPE Monitor.



2.

**Je m'inscris
dans ces actions**

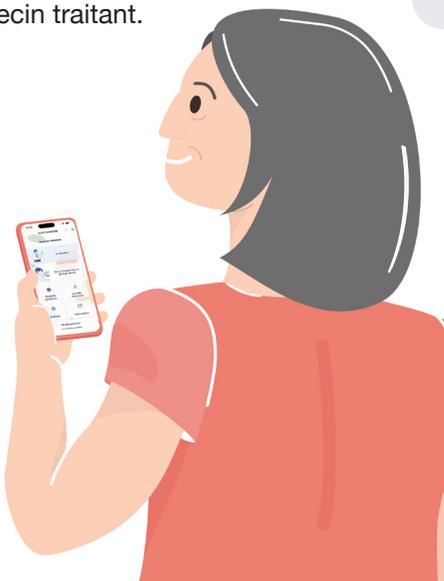
En fonction de mes résultats,
un accompagnement personnalisé
me sera proposé pour améliorer ma santé
en concertation avec mon médecin traitant.



Mon suivi à 6 mois

Je fais mon suivi après 6 mois pour évaluer
à nouveau ma situation et me préserver !

3.



JE RESTE EN BONNE SANTÉ !



Mobilité

- / Je **pratique** une **activité physique** pendant 30 minutes par jour.
- / Je **privilégie l'escalier** à l'ascenseur.
- / Je **pratique des exercices de souplesse et d'équilibre** : gym, vélo, marche, natation...

Vision



- / Je **cligne des yeux** régulièrement.
- / J'**évite** la surexposition à la **lumière**.
- / Je **pense à faire des pauses** loin des écrans.



Audition

- / J'**évite** les expositions prolongées aux **bruits**.
- / Je **suis vigilant** à ne pas avoir un **volume d'écoute** trop élevé.
- / Je **privilégie** les **casques anti-bruit** et les **bouchons d'oreille**.

Mémoire



- / Je **privilégie** des activités sources de **plaisir**.
- / J'**entretiens** une **vie sociale**.



Nutrition

- / Je **privilégie** une **alimentation saine, équilibrée et conviviale**.
- / Je **surveille** mon **poids**.

Humeur



- / Je **prends du plaisir**, je suis optimiste, j'**entretiens** une **vie sociale**.
- / Je **stimule mes sens**, je fais des jeux de stimulation cérébrale.

QUELQUES RESSOURCES...



Favoriser le lien social

Plateforme de lien social
MONALISA portée par le CIF-SP
www.cif-sp.org/monalisa

Fédération de la Vienne
Génération Mouvement
www.vienne.generations-mouvement.org

Les Ateliers Cord'Agés
Page Facebook disponible

Privilégier une alimentation saine et équilibrée



Les ateliers cuisine de
l'association Les INSATIABLES
www.lesinsatiables.org

Les RDV cuisine Papote&Popote
- conférences en ligne sur
www.happyvisio.com

Retrouvez d'autres ressources
sur l'**annuaire du
DAC de la Vienne**
(Dispositif d'Appui
à la Coordination).

Contactez le **0 809 109 109**

pour toute difficulté
ou situation problématique.



Favoriser l'activité cognitive

L'association Mémoire 14
www.memoires14.fr

L'association Mémoire
Récré Active
www.memoire-recre-active.com

Pratiquer une activité physique adaptée



L'association Siel Bleu
www.sielbleu.org

Le comité départemental EPGV
www.epgv-vienne.fr

Toute l'offre de sport santé sur
www.sportsante86.fr

Participer à des actions départementales de prévention

Les actions proposées par
la Conférence des Financeurs
de la Prévention de la Perte
d'Autonomie du Conseil départemental
Ateliers, conférences et forums disponibles sur
www.lavienne86.fr

Les ateliers "Bien Vieillir" de MSA
Services Poitou et de l'ASEPT Poitou
www.msaservices-poitou.fr/seniors-a-domicile/

Les ateliers dédiés à la santé
proposés par la Vie la Santé
www.chu-poitiers.fr/specialites/vie-la-sante

Les ateliers proposés par les caisses
de retraite et Santé publique France
www.pourbienvieillir.fr