

# « Le meilleur outil pour bricoler, c'est ma tête ! »

A middle-aged man with a grey beard and glasses, wearing a white t-shirt and blue overalls, is kneeling on a blue protective sheet, painting a light-colored wooden cabinet with a yellow brush. He is holding a can of paint in his left hand. The room has large windows and a modern interior.

**GRATUIT**

## 60 ans et plus ?

Agissez dès maintenant pour rester en forme  
Réalisez un test simple, rapide et gratuit,  
à renouveler chaque année.

Vieillir en bonne santé pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS),  
c'est garder ses fonctions essentielles pour continuer à faire ce qui  
est important pour chacun d'entre nous.

Pour répondre à cet enjeu, le programme IS-ICOPE permet de :

- Suivre l'évolution de **7 fonctions majeures** : la mobilité, la nutrition, la mémoire, l'humeur, l'audition, la vision, l'isolement & les droits sociaux
- Disposer de **préconisations et conseils** donnés par des professionnels de la prévention pour vous permettre d'agir et de conserver le plus longtemps possible vos capacités

# Comment tester vos capacités ?

Plusieurs possibilités gratuites s'offrent à vous :



► Téléchargez l'application DIGICOPE\* sur votre téléphone ou votre tablette (Apple Store ou Google Play) et réalisez le test en autonomie ou avec l'aide d'un proche en seulement 10 minutes ! C'est facile et ludique !



\*L'application DIGICOPE a été validée par l'Agence du Numérique en Santé et est référencée dans le catalogue de services de Mon Espace Santé

► Participez à un atelier sur l'art de Bien Vieillir ! C'est l'occasion de partager avec d'autres personnes des informations sur les actions de prévention existantes près de chez vous et d'être accompagné dans la réalisation du test Is-cope !

L'ART  
DE BIEN  
VIEILLIR  
EN ISÈRE

Lors de la réunion, vous serez complètement accompagnés dans la réalisation du test via nos propres outils ! Toutefois, si vous disposez d'un smartphone ou d'une tablette, n'hésitez pas à l'apporter, nous vous aiderons à télécharger l'application pour que vous puissiez réaliser le test par vous-même dans un an.

Pour vous inscrire à l'un des ateliers, composez-le : **09 70 81 81 55**

du lundi au vendredi de 9h à 17h. Prix d'un appel local.

Lieu	Date	Horaire	Adresse
SAINT-ETIENNE DE SAINT-GEOIRS	8 décembre	15H à 17H	Bièvre Isère Communauté Grenoble Air parc 1 avenue Roland Garros

**Bièvre Isère**  
communauté

► En parallèle, quelques personnes ont été sélectionnées pour bénéficier d'une visite à domicile par un agent de La Poste, formé par le CHU Grenoble Alpes, en vue d'un accompagnement à l'utilisation de DIGICOPE

Les informations recueillies lors des tests réalisés avec les agents de La Poste seront analysées par les équipes du CHU Grenoble Alpes. En fonction des résultats et si un risque de fragilité est détecté, un professionnel vous contactera. Les données obtenues lors de ce test seront conservées de manière sécurisée. Une note d'information à ce sujet vous sera remise le jour du test.

