

Pour intégrer le programme ICOPE en Isère (IS-ICOPE), plusieurs possibilités s'offrent à vous :



▶ **Télécharger l'application DIGICOPE sur votre téléphone ou tablette et réaliser le test en autonomie.**

▶ **Participer à une réunion d'information gratuite (date et lieu au choix)**  
Ces réunions vous permettront d'échanger avec des experts, de découvrir les actions de prévention existantes près de chez vous et d'être accompagné sur le volet numérique pour réaliser le test ICOPE. **Pensez à venir à cette réunion avec votre smartphone ou votre tablette.**

Pour vous inscrire, composez-le : **09 70 81 81 55** \* du lundi au vendredi de 9h à 17h  
prix d'un appel local

	Date / horaire	Adresse
Réunion 1	9 octobre de 10h à 12h	Université Inter-âge, 2 square de Belmont, GRENOBLE
Réunion 2	17 octobre de 15h à 17h	Bar Radis, 15 rue Gustave Flaubert, GRENOBLE
Réunion 3	7 novembre de 15h à 17h	Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, GRENOBLE
Réunion 4	16 novembre de 10h à 12h	SLS Grenoble Sud, 21 avenue de l'Europe, Galerie des Baladins, Salle Colombine, GRENOBLE
Réunion 5	21 novembre de 15h à 17h	Mairie de Goncelin, 4 Place de la mairie, GONCELIN
Réunion 6	28 novembre de 15h à 17h	Mairie de Saint-Ismier, salle des mariages, Le Clos Faure, SAINT-ISMIER
Réunion 7	7 décembre de 15h à 17h	Siège de la Communauté de Communes Le Grésivaudan 390, rue Henri Fabre, CROLLES
Réunion 8	12 décembre de 15h à 17h	Maison du Département, 53 Route de Barraux, BARRAUX

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

▶ **En parallèle, quelques personnes ont été sélectionnées pour bénéficier d'une visite à domicile en vue d'un accompagnement à l'utilisation de DIGICOPE**

Cet accompagnement est assuré par **des agents de La Poste** formés par le CHU Grenoble Alpes.

**Nous espérons que vous profiterez de ce programme innovant proposé par le CHU Grenoble Alpes, le Département de l'Isère et La Poste.**

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.



# L'ART DE BIEN VIEILLIR EN ISÈRE

« Pour conserver vos capacités le plus longtemps possible, agissez dès maintenant »

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, l'OMS a conçu le programme ICOPE ayant pour but de suivre l'évolution de 7 fonctions majeures (la mobilité, l'état nutritionnel, la mémoire, l'humeur, l'audition, la vision, le lien social) de manière à repérer

précocement l'apparition de fragilités et à agir pour récupérer, stopper ou ralentir les pertes de capacité.

Le test de repérage des fragilités est simple. Il consiste à répondre à un questionnaire portant sur les 7 fonctions essentielles à l'aide de l'application DIGICOPE téléchargeable gratuitement.

**Le test est rapide. Il prend environ 15 à 20 minutes.** ▶

