

**Vous avez plus de 60 ans ?**

L'Assurance retraite et la MSA vous informent sur un geste simple pour préserver votre capital forme et autonomie

Parce que l'âge

c'est dans la tête...

**Mais pas que !**

Prenez soin de votre santé physique,  
morale et intellectuelle  
en réalisant régulièrement le test **ICOPE**



L'essentiel & plus encore



Téléchargez **ICOPE Monitor** ou une autre application disponible sur **sante.fr**

**ICOPE Monitor** est une application gratuite. Elle vous permet de faire le point sur votre forme en quelques minutes sur vos 6 fonctions essentielles :

Mémoire

Nutrition

Vision

Audition

Bien-être psychologique

Mobilité

**Faites le test** seul ou avec l'aide d'un proche. Si une évaluation complémentaire est recommandée, parlez-en à un professionnel de santé. Sinon vous aurez uniquement à refaire **l'autoévaluation tous les 6 mois.**

→ Faites-le test directement depuis votre ordinateur ou téléchargez l'application **ICOPE Monitor** dès maintenant.

ICOPE est un programme de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)