

**21** samedi  
octobre

9h30-13h00

## Journée thématique

↳ Accueil de jour  
EHPAD Le Monthéard  
2 All. Jean Lurçat, Le Mans



### **Bien vieillir, c'est possible !** *Le programme de prévention ICOPE et la plateforme Bien vieillir en Sarthe*

Les bénévoles de l'association 'Prévention Fragilité Bien Vieillir' vous invitent à venir découvrir deux outils de prévention de la perte d'autonomie, permettant à chacun de bien vieillir :

- ICOPE MONITOR, issu du programme de l'Organisation Mondiale de la Santé, est un outil de prévention permettant, à partir de tests simples et pratiques, de s'évaluer et voir si l'on est toujours en forme et en bonne santé.
- La plateforme internet 'Bien Vieillir en Sarthe' permet de trouver des informations et des conseils sur le bien vieillir, ainsi que les acteurs et professionnels du territoire qui peuvent vous accompagner.

Ce temps sera aussi l'occasion pour les bénévoles de vous conseiller et vous orienter.

Entrée libre



Même heure, même lieu :  
voir page 26.



Proposé par l'Association 'Prévention Fragilité Bien Vieillir'