



# FORUM ICOPE SANTÉ & PRÉVENTION

Ateliers interactifs pour  
apprendre à préserver sa  
santé et son autonomie.

Animés par vos  
professionnels de santé

**SAMEDI  
28 JUIN**

**11h00 à  
17h00**

nos partenaires



Polyclinique Médicale de la Lèze  
Lagardelle-sur-Lèze  
468, chemin de Reguenegade

**SAMEDI  
28 JUIN**

**11h00 à  
17h00**

# FORUM ICOPE SANTÉ & PRÉVENTION



Ateliers interactifs pour apprendre à préserver sa santé et son autonomie.  
Animés par vos professionnels de santé

## Programme

- 11h00 accueil - ouverture du "village santé"
- 14h00 Code de la route et permis seniors
- 15h30 Conférence-débat "bien vieillir":  
présentation du programme ICOPE
- Village Santé de 11h00 à 17h00:
- Bilans de prévention
- Ateliers interactifs:
  - diététique: la santé dans mon assiette
  - sommeil: "quoi, je ronfle ?!"
  - bon pied-bon œil: activité physique,  
prévention de l'ostéoporose, bilan visuel
- Aménagement du domicile
- Ma santé environnementale
- Mon Espace Santé, mon carnet de santé numérique

**14H**

**sécurité routière  
Le permis  
senior**

**15H30**

**conférence-débat  
Le "Bien  
vieillir"**



on collecte  
vos vieilles lunettes,  
rapportez-les !

**venez avec votre carte vitale**

