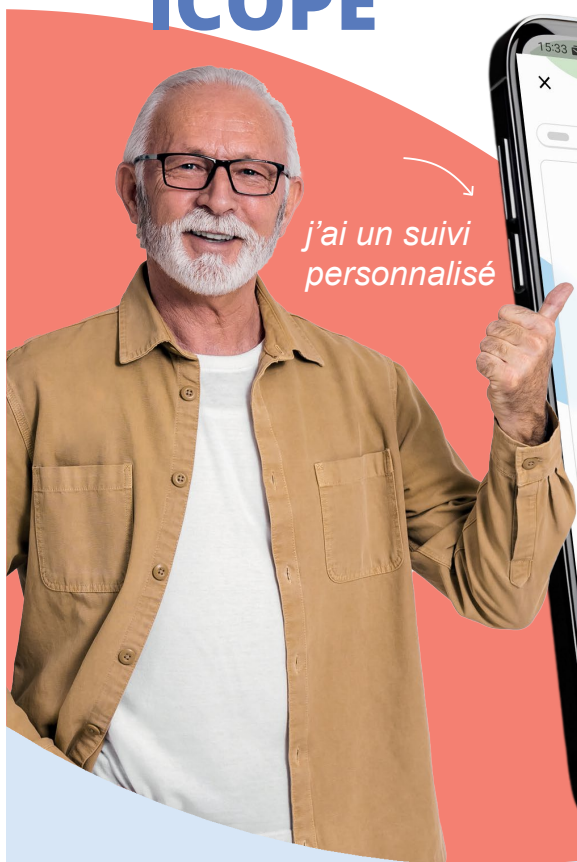




# J'ai 60 ans et +

## Je préserve ma santé avec le programme **ICOPE**



*j'ai un suivi personnalisé*



*Je fais le point sur ma santé*

Je fais un test simple en 15 minutes



**SUR ORDINATEUR**  
je tape dans ma barre de recherche <https://www.icopemonitor.fr>



**SUR MOBILE / TABLETTE**  
Je télécharge l'application ICOPE Monitor

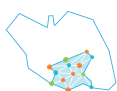


Plus de renseignements sur : [icope.fr](http://icope.fr)  
ou par mail à [contact@icopemonitor.com](mailto:contact@icopemonitor.com)



Ma santé avec ICOPE

**icope monitor**  
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR



**CP S** | Plaine et Marais  
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

[www.cptsplaineetmarais.fr](http://www.cptsplaineetmarais.fr) - Avril 2026

## LES CONSEILS DE MON PROFESSIONNEL DE SANTE :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Retrouvez les conseils pour préserver votre santé :

<https://www.icope.fr/je-preserve-mon-capital-sante>



## LES RESSOURCES LOCALES :

### France Services :

- 14 place Leclerc 85400 Luçon - 02 51 56 70 88
- 43bis Rue du 11 Novembre 85450 Chaillé-les-Marais - 02 51 56 70 88
- 2 Rue du Chemin de Fer 85540 Moutiers les Mauxfaits - 02 44 41 80 30

### Soutien aux aidants :

- Le Nid des aidants, plateforme d'accompagnement et de répit : 06 08 34 71 01

### Activités proposées par les communautés de communes près de chez vous :

- Sud Vendée Littoral

POUR PLUS D'INFORMATION SCANNEZ



[www.cc-sudvendeelittoral.fr](http://www.cc-sudvendeelittoral.fr)

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
SUD VENDÉE LITTORAL

107 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
85400 Luçon  
02 51 97 64 64



- Vendée Grand Littoral, Activ'Âge : des ateliers seniors pour s'épanouir



Renseignements et inscriptions :  
Marie au 06 01 61 20 93

## LES NUMEROS UTILES

- Solitud'écoute de l'association Les Petits Frères des Pauvres est à votre écoute tous les jours de la semaine, de 15h à 20h au 0 800 47 17 88.
- Si vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neuro-dégénérative (Alzheimer, Parkinson...) et que vous avez besoin d'être écouté et/ou soutenu : 0 806 806 830
- 3114 : numéro national de prévention du suicide 7jr/7 et 24h/24
- Pour bien vieillir : <https://www.pourbienvieillir>