

**64 ans, c'est
l'espérance de vie
en bonne santé*
aujourd'hui en France.**

*Source : Drees - Déc 2024 : 64,2 ans pour les femmes
et 63,6 ans pour les hommes

Et oui !

Les Français passent actuellement les
3/4 de leur retraite avec des problèmes
de santé pouvant limiter leurs activités
au quotidien et mener peu à peu à la
dépendance.

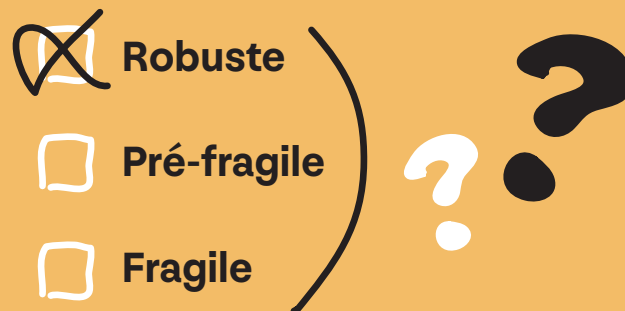
Pourtant, il est possible d'agir pour rester
en pleine forme et autonome le plus
longtemps possible.

**Alors qu'attendez-vous
pour préserver
durablement votre
capital santé**



tempof@rme

Mon déclic vitalité



**Pour rester robuste,
dès 45 ans**

→ **Ayez le déclic vitalité !**

N° Vert 0 800 72 88 44

APPEL GRATUIT

tempoforme.fr  

Le programme tempoforme®
est piloté par le CHU de Lille



Il bénéficie du soutien
de nombreux partenaires :



**En bonne forme,
comme toujours**

Et vous ?

Préservez votre capital santé

tempof@rme

Mon déclic vitalité



Repérer vos fragilités pour avancer en âge, longtemps et en bonne santé

Le programme tempof@rme®, Bien Vieillir en Hauts-de-France, vous aide à évaluer votre capital santé pour mieux le préserver : capacités physiques, cognitives, neurosensorielles (vision, audition...), qualité de vie (humeur, sommeil, interactions sociales...).

Il vous accompagne vers la prise en soins adaptée de vos fragilités.

tempof@rme

Le parcours de prévention
à votre rythme



Étape 1

Gratuit

Une auto-évaluation en ligne

- Simple et rapide (8 min)
- Résultat immédiat



Sur smartphone

ou www.tempof@rme.fr

Si vous souhaitez aller plus loin....



Étape 2

Gratuit

Un bilan de santé complet

- Le Bilan Bien Vieillir
à l'espace tempof@rme (2h30)

Prenez rendez-vous sur
Doctolib : espace tempof@rme

Plus d'infos :

► N° Vert 0 800 72 88 44

APPEL GRATUIT

tempof@rme.fr