

65 ans*

C'est l'espérance de vie en bonne santé aujourd'hui en France.

*Source : Drees 2020 : 64,2 ans pour les hommes et 65,1 ans pour les femmes

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

Robuste

Pré-fragile

Fragile



Pour rester robuste,
dès **45 ans**

→ Ayez le déclic vitalité !

N° Vert 0 800 72 88 44

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

tempof@rme.fr

Le programme tempof@rme est mis en œuvre par :



Il est financé par :



En bonne forme,
comme toujours

Et vous ?

Préservez votre capital santé

tempof@rme

Mon déclic vitalité



Repérer vos (pré)fragilités pour avancer en âge en bonne santé

Le programme tempoforme, à travers son parcours 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 soin adaptée de vos (pré)fragilités.

tempoforme

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.tempoforme.fr

Si vous souhaitez aller plus loin....



Étape 2

Gratuit

Un bilan de santé complet

- Le bilan Bien Vieillir à l'espace tempoforme (3h)
- Ou en téléconsultation (45 min)

Prenez rendez-vous sur
Doctolib : espace tempoforme

Plus d'infos :

 **N° Vert 0 800 72 88 44**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

tempoforme.fr