



Vortrag: Medizin / Gesundheit / Sport

*Heike A. Bischoff-Ferrari*

## **ICOPE - länger gesund und aktiv bleiben**

### **Ein personalisiertes Präventionsprogramm für Menschen im Alter 60+**

#### **Zum Thema**

In ihrer Funktion an den Universitäten Zürich, Harvard und Toulouse leitet Prof. Heike Bischoff-Ferrari die grösste Studie zum "Gesund Älter Werden - DO-HEALTH" in Europa. Aktuell läuft ein Pilotprojekt für ein neues Präventionsprogramm ICOPE, welches individuelle Bedürfnisse und Vorzüge individueller Menschen berücksichtigt.

ICOPE wurde von der WHO lanciert und soll zukünftig für Menschen ab 60 in der Schweiz über eine Zusammenarbeit mit Pro Senectute zugänglich gemacht werden. Das Präventionsprogramm hat zum Ziel, Menschen zu befähigen, die sechs für uns wichtigsten Funktionen einfach zu monitorisieren und zu stärken. Die sechs Funktionen sind Mobilität, Kognition, mentale Gesundheit, Sehen, Hören und Vitalität/Ernährung. Damit kann jeder und jede von uns selbst etwas tun, um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben.

#### **Zur Dozentin**

Prof. Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari, MPH, DrPH. Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich; Direktorin, Zentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich; Akademische Leiterin, Altersmedizin Campus, Stadtspital Zürich, Waid

Ort: Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, Luzern, Hörsaal 10

**Daten: Montag, 16.45 bis 18.00 Uhr  
12. Mai 2025**

Kosten: 15 CHF für Vereinsmitglieder  
35 CHF für Nichtmitglieder  
Vergünstigter Eintritt mit Vortragsabo 2025

Anmeldung: fakultativ  
jederzeit möglich  
Vortrag Nr.: VO1324  
Online über [www.sen-uni-lu.ch](http://www.sen-uni-lu.ch)

