

ICOPE Monitor

Je préserve mon capital santé pour faire ce que j'aime encore longtemps !

L'application ICOPE MONITOR vous invite à mesurer, via un test simple et rapide, six capacités essentielles à votre santé : mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue et audition.

Avec l'application, vous pouvez réaliser ce test en toute autonomie. En fonction de vos résultats, un professionnel de santé vous propose une évaluation approfondie, une prise en charge adaptée et des conseils personnalisés !

ICOPE MONITOR est un dispositif développé par le Gérotopôle du CHU de Toulouse, soutenu par l'Organisation Mondiale de la Santé et le ministère de la Santé et de la prévention.



Programme réalisé avec le soutien de :



CPTS du Sud Toulousain
116 avenue Louis Pasteur
31600 MURET

Plus d'information sur le programme Prévention-FASSIL
axel.loxq@cpts-st.fr
06.82.42.11.88



www.cpts-st.fr



Communauté
Professionnelle
Territoriale
de Santé



**Programme
Prévention-FASSIL**



Présentation du programme

Créé par des spécialistes de la santé publique, le programme Prévention-FASSIL aide chacun à adopter des habitudes de vie plus saines au quotidien. Grâce à une approche conviviale et participative, les séances alternent temps d'échanges et moments de mise en pratique.

L'objectif ?

Réfléchir, expérimenter et s'approprier de nouveaux comportements simples et bénéfiques pour sa santé.

Ce programme me concerne si :

- * J'ai 60 ans ou plus
- * Je suis autonome dans mon quotidien
- * J'ai réalisé un dépistage ICOPE Step1
- * Avec ou sans fragilité

Comment se déroule le programme ?

- * Vous rejoignez un groupe de 8 à 10 personnes de votre commune
- * Vous assistez à des ateliers toutes les semaines (hors vacances scolaires)
- * Vos ateliers sont financés et sans reste à charge

Il est important que chaque personne qui entre dans le programme s'engage à le suivre dans son intégralité.

Bilan d'entrée



10 ateliers d'activité physique adaptée (1h)

pour améliorer les habitudes en matière d'activité physique



10 ateliers diététique (1h)

pour améliorer les habitudes alimentaires



Bilan de fin du programme



Calendrier Labastidette

de 9h15 à 10h30

Salle d'Autan - Place Claverie

Bilan initial
8 janvier 2026

Ateliers d'activité physique adaptée

15 janvier 2026	9 avril 2026
29 janvier 2026	7 mai 2026
12 février 2026	21 mai 2026
12 mars 2026	4 juin 2026
26 mars 2026	18 juin 2026

Ateliers diététiques

22 janvier 2026	16 avril 2026
5 février 2026	12 mai 2026
19 février 2026	28 mai 2026
19 mars 2026	11 juin 2026
2 avril 2026	25 juin 2026

Bilan final
2 juillet 2026