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 Gérontopôle 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

CPTS SUD TOULOUSAIN
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

Programme Prévention-FASSIL

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
Ste Foy de Peyrolières

de 9h00 à 10h15
L'Annexe 1852

Bilan initial
5 janvier 2026

Ateliers d'activité physique adaptée

12 janvier 2026	13 avril 2026
26 janvier 2026	4 mai 2026
9 février 2026	18 mai 2026
9 mars 2026	1 juin 2026
23 mars 2026	15 juin 2026

Ateliers diététiques

19 janvier 2026	7 avril 2026
2 février 2026	11 mai 2026
16 février 2026	26 mai 2026
16 mars 2026	8 juin 2026
30 mars 2026	22 juin 2026

Bilan final
29 juin 2026