

## LIEU DES ATELIERS



### RIEUMES :

#### **Début le 19 septembre**

Mardi et jeudi : 9h45-11h  
Salle du Pigeonnier,  
380 rue du Pigeonnier



### MURET :

#### **Début le 24 septembre**

Mardi et vendredi :  
9h15-10h30 ou 10h45-12h  
Salle Saint-Exupéry,  
Square Saint-Exupéry



### LHERM :

#### **Début le 26 septembre**

Lundi et jeudi : 14h45-16h  
Salle du Conseil  
Mairie de Lherm



## CONTACTEZ- NOUS

116 avenue Louis Pasteur  
31600 Muret

[axel.loxq@cpts-st.fr](mailto:axel.loxq@cpts-st.fr)

06.82.42.11.88



## Programme Prévention FASSIL



avec le soutien de :



## PRESENTATION DU PROGRAMME

Conçu par des professionnels spécialisés en santé publique, le programme Prévention-FASSIL repose sur une méthode éducative visant l'amélioration des comportements bénéfiques, dans une approche globale de la santé.

Elle prévoit une alternance entre temps d'échange et pratique, dans une optique de réflexion, de reproductibilité et donc d'autonomisation des comportements.

## A QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME



Personne autonome



60 ans et plus



Dépistage ICOPE STEP 1



Avec ou sans fragilité

## DEROULEMENT DU PROGRAMME



**Bilan d'entrée**



**14 ateliers d'activité physique**  
Durée : 1h  
améliorer vos habitudes en matière d'activité physique



**14 ateliers diététique**  
Durée : 1h  
améliorer vos habitudes alimentaires



**8 ateliers bien-être**  
Durée : 1h  
découvrir des séances adaptées



**Bilan fin de programme**

## CONSTITUTION DES GROUPES



**Groupes de 8 à 10 personnes**



Groupes constitués par la CPTS du Sud Toulousain



**Ateliers gratuits**

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

## ICOPE MONITOR



*ICOPE MONITOR est une application développée par le Gérotopôle du CHU de Toulouse, soutenue par l'OMS et l'Agence Régionale de Santé.*

*En la téléchargeant, vous pourrez suivre régulièrement vos capacités (mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue et audition) et être pris en charge en cas de déclin.*