



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous le 10/02/2026 à Argenton sur Creuse

Participez aux 5 séances collectives de notre parcours de prévention pour :

- Connaître les facteurs protecteurs de votre mémoire dans le cadre d'une hygiène de vie globale, mieux comprendre son fonctionnement avec l'avancée en âge et apprendre à l'entretenir au quotidien.

L'ensemble du parcours est animé par une neuropsychologue. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME



Séance d'introduction « Mémoire(s) : mode d'emploi »

Mardi 10/02/2026 de 10h30 à 12h30

Connaître le fonctionnement de la mémoire, les différents processus de mémorisation, les facteurs de protection, les signes d'alerte et les ressources disponibles.



3 séances pratiques « 1, 2, 3... Connectez vos neurones ! »

Les lundis 2, 9 et 16/03/2026 de 10h30 à 12h30

Expérimenter des techniques pour stimuler et renforcer sa mémoire sous forme d'activités ludiques. En complément des conseils, astuces et moyens mnémotechniques pour votre quotidien.



Entretien individuel (Facultatif)

Lundi 23/03/2026 matin (à programmer : 30 min/pers.)

► Sur rendez-vous

Etre accompagné(e) et orienté(e) dans l'atteinte de son/ses objectif(s) personnel(s)

AU PROGRAMME (suite)



Séance bilan « Un mois après : ma mémoire, mes progrès »

Lundi 27/04/2026 de 10h30 à 12h

Partager son expérience, ses progrès et ses difficultés. Echanger sur les stratégies mises en place au quotidien.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Centre sportif Lothaire Kubel (salle de réunion), rue Lothaire Kubel à Argenton-sur-Creuse. Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 04/02/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241576/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>



Flashez
le QRCode

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

► Rendez-vous le mardi 10/02/2026, à 10h30

Centre sportif Lothaire Kubel (salle de réunion), rue Lothaire Kubel à Argenton-sur-Creuse