



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous le mercredi 23 septembre à Toulouse

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 psychologue spécialisée en neuropsychologie.

PROGRAMME



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

Mercredi 23 septembre 10h-12h

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 ! »

Mercredi 30 septembre, 07 et 14 octobre 10h-12h

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.



Séance bilan « Et après : ma mémoire, mes progrès »

Mercredi 18 novembre 10h-12h

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

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Locaux Carsat Midi-Pyrénées
2 Rue Georges Vivent
31100 TOULOUSE.



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 05 81 91 65 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 15/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>



Cette action est menée en partenariat avec la CAVIMAC. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

► Rendez-vous à partir du mercredi 23 septembre

Locaux Carsat Midi-Pyrénées
2 rue Georges Vivent
31100 TOULOUSE

