



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous le 26 Mars à Nîmes

Participez aux 4 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 »

26/03/2026 / 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 ! »

02/04/2026 / 10h-12h

09/04/2026 / 10h-12h

16/04/2026 / 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.

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel (Facultatif)

04/05/2026

► Sur rendez-vous

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

L'adresse du lieu d'intervention est la suivante : 222 rue Guy de Maupassant 30000 Nîmes

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 19/03/2026 :

- 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



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



Rendez-vous le 26 Mars, à 10h

222 rue Guy de Maupassant 30000 Nîmes