



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous les 6, 13, 20 et 27 novembre en visioconférence

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.

PROGRAMME

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

Le vendredi 6 novembre de 10h à 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 ! »

Les vendredis 13, 20, 27 novembre de 10h à 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.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se déroulent en visioconférence.

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

La participation à l'ensemble des séances est requise.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/10/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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.



Flashez
le QRCode



Rendez-vous les 6, 13, 20 et 27 novembre, de 10h à 12h

En visioconférence

