

CP - Le CCAS de Colmar organise des ateliers pour stimuler sa mémoire

Le CCAS de la Ville de Colmar organise une série d'ateliers gratuits dédiés aux personnes sénior pour leur permettre de stimuler leur mémoire. Ces ateliers se dérouleront au centre socioculturel Le Pacific (rue de Riquewihr), les 13, 20, 27 mars et 3 avril 2025, de 9h à 11h.

Chaque séance, d'une durée de 2 heures, permettra aux participants d'**aborder des notions théoriques et pratiques**, avec un total de 10 heures d'accompagnement.

Conçus principalement pour les séniors (60 ans et plus), ces ateliers s'adressent aux **personnes ressentant les effets normaux de l'âge sur leur mémoire** et souhaitant l'entretenir. Toutefois, des participants plus jeunes intéressés par cette thématique pourront également y trouver des solutions concrètes.

Chaque séance mêlera théorie et exercices pratiques, favorisant les échanges entre les participants et l'animatrice, afin de rendre les contenus facilement applicables dans la vie quotidienne. Les thématiques abordées incluent :

- **Comprendre sa mémoire** : types de mémoire, stratégies de mémorisation, stimulation quotidienne.
- **Attention et mémoire** : astuces pour améliorer la concentration et mieux mémoriser.
- **Nos sens, émotions et mémoire** : développer sa mémoire grâce aux sens et aux émotions.
- **Gérer le "manque du mot"** : enrichir son vocabulaire et mémoriser les noms.
- **Quand consulter ?** : comprendre le rôle des spécialistes de la mémoire et le bilan mémoire.

Inscriptions et renseignements

Pour s'inscrire, ou pour tout complément d'information, il est possible de contacter le CCAS de Colmar

- par téléphone au **03 68 09 03 45**
- par mail à **social@colmar.fr**

CONTACT PRESSE

Manon Lovasz - Attachée de presse
Ville de Colmar - Colmar Agglomération
06 79 80 49 18
manon.lovasz@colmar.fr