

CP - Ateliers mémoire : un printemps pour stimuler votre mémoire

Vous souhaitez mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire et découvrir des astuces pour l'entretenir au quotidien ? Des « ateliers mémoire », animés par une neuropsychologue, seront organisés durant le mois de mars à Colmar, dans un cadre convivial et interactif.

Un cycle de cinq séances pour booster votre mémoire

Ces ateliers, gratuits, se dérouleront à la salle de l'âge d'or, au Centre socioculturel Europe, situé 13 rue d'Amsterdam, sur **un cycle de 5 mardis, du 3 au 31 mars 2026 de 9h à 11h.**

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

Un contenu adapté, interactif et dynamique

Conçus principalement **pour les seniors colmariens** (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

Ces ateliers offrent une opportunité unique de mieux comprendre et préserver sa

mémoire tout en participant à une activité enrichissante et conviviale.

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez le Centre communal d'action sociale de Colmar (CCAS) de Colmar au 03 68 09 03 45 ou par mail à social@colmar.fr

(12 places disponibles – **présence sur 5 séances**)

Note aux rédactions :

Nous vous invitons à diffuser ce communiqué vers vos lecteurs/auditeurs suffisamment tôt par rapport au démarrage du cycle d'ateliers, au risque qu'ils soient déjà complets.

CONTACT PRESSE

Cécile Walschaerts

Attachée de presse

cecile.walschaerts@colmar.fr - 03 89 20 68 83 - 06 79 80 49 18

Ville de Colmar - Colmar Agglomération

Colmar.fr/espace-presse

colmar.fr