

CP - Ateliers mémoire : un été pour stimuler sa 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 cet été 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 0.8, située à la Maison des associations, 6 route d'Ingersheim, à Colmar, **sur un cycle de 5 lundis** du 8 juin au 6 juillet 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.

Comment s'inscrire ?

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez le Centre communal d'action sociale de Colmar (CCAS) 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 des 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