

## CP - Des ateliers rythmés de conseils pratiques pour les seniors colmariens

**Le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Colmar propose aux seniors colmariens, âgés de 60 ans et plus, des cycles d'ateliers, axés sur le bien-être, le passage à la retraite et les enjeux d'un mode vie sain et actif. Conçus pour tisser du lien, ils offrent une foule de conseils pratiques.**

### **AU PROGRAMME :**

#### **Atelier « Bienvenue à la retraite »**

Être acteur de sa retraite pour bien l'aborder et la vivre Cet atelier est destiné aux futurs et nouveaux retraités habitant Colmar (entre 2 ans avant le départ et 2 ans après le départ à la retraite) et est proposé par la caisse d'assurance-retraite Carsat Alsace-Moselle.

Ces deux journées d'atelier, rythmées de conseils pratiques et de rencontres, seront l'occasion pour les futurs et nouveaux retraités de découvrir les enjeux d'un mode de vie sain et actif, au service de leur bien-être durable, tout en les accompagnant dans la construction de leur nouvelle vie : aspects administratifs, deuil de l'activité professionnelle, engagements extra-professionnels, vie personnelle, représentations de la retraite, équilibre de vie, etc.

**Date :** *lundi 15 juin et mardi 16 juin 2026 (cycle de 2 journées)*

**Horaires :** *9h30 à 12h30, puis de 14h00 à 17h00*

**Lieu :** *en Mairie, accès via 1, Place de la Mairie*

**En pratique :** *Participation gratuite sur inscription pour les deux journées.*

**Inscription** *auprès du CCAS de Colmar par téléphone : 03 89 20 68 21 ou par mail [ccas@colmar.fr](mailto:ccas@colmar.fr)*

#### **Atelier Soin & Bien-être**

##### **Un été pour prendre soin de soi**

Un cycle de 6 séances pour apprendre ou réapprendre à prendre soin de soi. Les séances seront animées par une esthéticienne.

Il s'agit d'un parcours collectif qui permettra, en 6 séances, d'aborder le soin des mains et le regard des autres, le soin du visage et le soin à soi, de savoir se

mettre en valeur, mais aussi de fabriquer ses propres soins, de découvrir la mémoire autour des sens notamment le toucher, et d'écouter ses ressentis.

Ces séances ont pour objectif de prendre soin de soi, d'améliorer son bien-être et de renforcer son estime de soi dans un cadre accueillant et bienveillant pour alléger le stress du vieillissement.

**Date :** les lundis 15, 22, 29 juin et 6, 20 et 27 juillet 2026

**Horaires :** de 14h à 16h **Lieu :** Centre socio-culture Europe de Colmar, 13, rue d'Amsterdam, à Colmar

**En pratique :** Ce cycle d'ateliers est gratuit et l'inscription engage à participer à l'ensemble des 6 séances (12 places disponibles).

**Inscription** auprès du CCAS de Colmar par téléphone : 03 89 20 68 21 ou par mail [ccas@colmar.fr](mailto:ccas@colmar.fr)

*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](mailto:cecile.walschaerts@colmar.fr) - 03 89 20 68 83 - 06 79 80 49 18

Ville de Colmar - Colmar Agglomération

[colmar.fr/espace-presse](http://colmar.fr/espace-presse)

[colmar.fr](http://colmar.fr)