


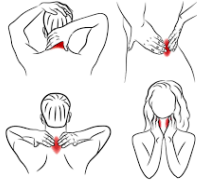




PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 4^{ème} trimestre 2024 AU SILVER APPART 10 rue Molière - Etage 2 - CAEN



Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
Numérique : Créer son album photo	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 02 septembre 14h30 - 16h30		Comment transférer ses photos de smartphone vers ordinateur pour ensuite créer un album à partir de mon album photo ou photobox.
Numérique : Cybersécurité	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 16 septembre 14h30 - 16h30		Comment éviter les pièges aux mails frauduleux ? Venez découvrir les trucs et astuces à connaître pour être plus serein sur internet et méthodes de mots de passes et de paiement plus sécurisé
Rénovation énergétique : Comment éviter les arnaques	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 24 septembre 10h - 12h		Le secteur de la rénovation de l'habitat est parfois entaché de mauvaises pratiques. Pour se protéger, nous présenterons les obligations réglementaires, les règles de démarchage, les bons réflexes à avoir lors d'un projet...
Automassage Do in	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 25 septembre 10h - 11h		Le Do in est une technique d'automassage millénaire. Venez découvrir comment entretenir la santé de son corps et s'autogénérer par le biais de la stimulation des énergies corporelles.

Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.

Ils vont être proposés grâce au soutien de :



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site www.silver-appart.fr onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.56.78.83.88 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
Numérique : Accéder à la culture depuis chez soi	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 07 octobre 14h30 - 16h30		Comment découvrir la culture de chez soi avec un ordinateur ? Découverte des visites virtuelles (musée, immobilier), trouver des œuvres d'art sur google art et culture, la réalité virtuelle/ augmentée, 2dimension/3dimension
Atelier Jeux Mémoire	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 08 octobre 10h - 12h		Vous souhaitez stimuler vos capacités mnésiques. Cet atelier "mémoire" combine des éléments informatifs sur la mémoire, des techniques pratiques de mémorisation, et des jeux stimulants.
Sophrologie : Gestion du stress	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 09 octobre 10h - 12h		Vous souhaitez apprendre à gérer votre stress ? Cet atelier combine des éléments informatifs sur le stress et des techniques pour le contrôler.
Numérique : Utiliser le bon coin Vinted	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 14 octobre 14h30 - 16h30		Vendre ou acheter de la seconde main en toute sérénité. Venez découvrir les pièges à éviter, les méthodes de paiement sécurisées pour éviter les fraudes.
Gestes et postures au quotidien	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 16 octobre 10h - 12h		Vous vous demandez comment préserver votre dos au quotidien ? Un atelier interactif autour de la compréhension de son dos, pour appréhender l'importance d'adopter de bons gestes et de bonnes postures au quotidien.
Aides financières : Financer mes travaux	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 23 octobre 10h30 - 12h		Vous souhaitez faire financer vos travaux ? Venez découvrir quels sont les dispositifs existants sur le territoire.

Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.

Ils vont être proposés grâce au soutien de :



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site www.silver-appart.fr onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.56.78.83.88 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr






Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
Numérique : Achat en ligne	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 28 octobre 14h30 - 16h30		Comment acheter sur internet en toute sécurité ? Quels sont les moyens de paiement, les recours, bénéficier d'un prix plus intéressant
Siel Bleu : Escape Game « Bien sur sa planète »	Maximum 6 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 05 novembre 11h - 12h30		En route vers une mobilité active et durable ! En aidant Mr et Mme Dupond à recoller les morceaux, nous vous aiderons à mieux connaître les bienfaits d'une mobilité durable et active, d'une façon ludique. Grâce à cet Escape Game, vous aurez une mobilité heureuse !
Automassage Do in	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 13 novembre 10h - 11h		Le Do in est une technique d'automassage millénaire. Venez découvrir comment entretenir la santé de son corps et s'autogénérer par le biais de la stimulation des énergies corporelles.
Numérique : Organiser ses vacances par internet	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 18 novembre 14h30 - 16h30		Vous souhaitez organiser ses vacances par internet ? Venez découvrir les bons plans pour des vacances moins cher, bons plans pour trouver des activités facilement, trouver des logements, des vols moins chers.
Sophrologie : Apprivoiser son sommeil	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Vendredi 22 novembre 10h30 - 11h30		Difficultés d'endormissement ? Réveils fréquents ? Insomnies ? La sophrologie est une aide précieuse pour réguler les troubles du sommeil. Venez comprendre comment fonctionne votre sommeil et comment mieux le gérer à travers quelques exercices pratiques simples.

Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.

Ils vont sont proposés grâce au soutien de :



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site www.silver-appart.fr onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.56.78.83.88 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
Les Eco-Gestes	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Jeudi 28 novembre 10h - 11h30		En avant pour les économies d'énergie ! Participez à un atelier ludique pour apprendre les bons gestes à faire au quotidien pour réduire votre consommation d'énergie et ainsi maîtriser ses factures.
Atelier Jeux Mémoire	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 03 décembre 10h - 12h		Vous souhaitez stimuler vos capacités mnésiques. Cet atelier "mémoire" combine des éléments informatifs sur la mémoire, des techniques pratiques de mémorisation, et des jeux stimulants.
Lishan : Qigong	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 03 décembre 14h - 15h		Qu'est-ce que le Qigong ? Venez découvrir une gymnastique de santé alliant avec sagesse le corps, le souffle et l'esprit.
1001 Bûches : comment prévenir la chute ?	Maximum 6 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Jeudi 12 décembre 10h - 12h		Comment atteindre 365 jours sans chute ? Grâce à un jeu interactif, faisons le point sur les facteurs des risques de chute et comment les éviter. Animé par un ergothérapeute.
Nutrition : Lecture des étiquettes	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Vendredi 13 décembre 14h - 16h		Comment faire les bons choix ? Venez apprendre à faire des choix éclairés en décryptant les ingrédients, comprendre les informations nutritionnelles, apprendre à faire des choix alimentaires sains et éclairés ou encore éviter les aliments transformés.

Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.

Ils vont être proposés grâce au soutien de :



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site www.silver-appart.fr onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.56.78.83.88 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr