



PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 2^{ème} trimestre 2025 AU SILVER APPART 10 rue Molière - Etage 2 - CAEN



Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
Numérique : Organiser ses vacances par internet	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 31 mars 14h30 - 16h30		Vous souhaitez organiser vos vacances par internet ? Venez découvrir les bons plans pour des vacances moins chères, pour trouver des activités facilement, trouver des logements, des vols, etc.
Relaxation	Maximum 12 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 1 ^{er} avril 10h30 - 11h30		Venez participer à un moment convivial de relaxation et de détente. Guidé par des techniques de relaxation et de respiration, vous serez invités à vous détendre profondément, à relâcher les tensions et à apaiser votre esprit.
Sport Santé	Maximum 12 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Jeudi 3 avril 10h - 12h		Envie de vous amuser tout en bougeant ? Alliez plaisir et bien-être ! Participez à notre atelier pour prendre soin de vous tout en vous amusant. Au programme de la matinée : <ul style="list-style-type: none"> - Tests de condition physique : Évaluez votre forme actuelle grâce à des tests simples - Jeux de société actifs : Apprenez à bouger facilement chez vous - Trouver une activité physique adaptée : Recevez des conseils personnalisés pour choisir une activité qui vous convient, proche de chez vous. Atelier animé par des professionnels de l'activité physique adaptée, ce sera l'occasion de bouger à votre rythme, de prendre soin de votre corps et de partager un moment convivial. Alors, prêt(e) à essayer ?

Pour la bonne tenue des ateliers, merci de vous présenter au moins 15 minutes avant le début.

Pour toute annulation, merci de prévenir au moins 48h à l'avance (car liste d'attente pour certains ateliers).

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
Roule ma poule : Activité physique ludique	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 16 avril 14h30 - 16h		Envie de découvrir une activité innovante ? Avec « Roule ma Poule », bougez tout en vous amusant ! Grâce à des vélos d'appartement ou pédaliers connectés, partez en voyage à travers de magnifiques paysages et jouez à des jeux rétro. Cet atelier vous permet de faire de l'exercice à votre rythme, tout en partageant un moment convivial avec les autres participants. Plaisir, découverte et bien-être garantis !
Nutrition : Faire son menu à la semaine	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 22 avril 10h - 11h		Comment s'organiser au mieux pour prévoir son menu sur une semaine ? Pour vous aider jour après jour à manger varié et équilibré, des informations et conseils vous seront délivrés sur la nutrition par le biais de fiches avec des menus. Atelier animé par une diététicienne.
Numérique : Les meilleures applications	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 28 avril 14h30 - 16h30		Quelles sont les meilleures applications à avoir dans son téléphone ? Venez découvrir les applications utiles et pratiques qui peuvent vous aider au quotidien.

Pour la bonne tenue des ateliers, merci de vous présenter au moins 15 minutes avant le début.

Pour toute annulation, merci de prévenir au moins 48h à l'avance (car liste d'attente pour certains ateliers).

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
<p>La mémoire : et si on en parlait ?</p>	<p>Maximum 12 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr</p>	<p>Cycle de 5 séances : Jeudi 15 mai Jeudi 22 mai Jeudi 5 juin Jeudi 12 juin Jeudi 19 juin</p> <p>10h30 - 11h30</p>	 <p>Vieillessement : Qu'en est-il de notre mémoire ?</p> <p>Nous vous proposons un cycle de 5 séances pour connaître et comprendre le fonctionnement cognitif afin de mieux appréhender d'éventuels troubles cognitifs et adopter des stratégies préventives.</p> <p>Séance n°1 : Présentation, recueil des attentes et des besoins de chacun</p> <p>Séance n°2 : Le fonctionnement « normal » de notre cognition avec un zoom sur les capacités mnésiques</p> <p>Séance n°3 : Qu'en est-il de notre cognition dans le vieillissement dit « normal » ?</p> <p>Séance n°4 : Qu'en est-il de notre cognition dans le vieillissement dit « pathologique » ?</p> <p>Séance n°5 : Que faire pour stimuler notre mémoire ? Astuces, exercices...</p> <p>Atelier animé par une neuropsychologue. Inscription obligatoire pour les 5 séances qui sont complémentaires.</p>
<p>Toucher Sensoriel</p>	<p>Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr</p> <p>Séances individuelles Créneau de 45 min</p>	<p>Lundi 12 mai</p> <p>14h - 17h</p>	 <p>Et si on se rencontrait pour un moment de détente ?</p> <p>Le toucher sensoriel n'a pas vocation à guérir ni manipuler une partie du corps douloureuse. Par l'apposition de mes mains sur l'ensemble de votre corps dans un rythme lent, enveloppant et adapté à votre état, je vous offrirai une bulle d'apaisement. La séance se réalise en deux temps : une approche globale de votre corps et une approche plus spécifique de ce dernier en fonction de vos souhaits.</p>

Pour la bonne tenue des ateliers, merci de vous présenter au moins 15 minutes avant le début.

Pour toute annulation, merci de prévenir au moins 48h à l'avance (car liste d'attente pour certains ateliers).

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
Les bons gestes pour prendre soin de vos pieds	Maximum 12 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 13 mai 14h15 - 16h		Présentation des différentes affections et pathologies le plus courantes pouvant toucher le pied. Comment les reconnaître, les différencier, les traiter ? Savoir si leur traitement relève ou non du domaine d'action des pédicures-podologues ou d'autres praticiens et/ou de conseils pratiques. Informations sur les pathologies générales qui peuvent avoir des conséquences au niveau du pied, en premier lieu le diabète. Atelier en visio-conférence grâce à Happyvisio.
Numérique : Gérer ses fichiers	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 19 mai 14h30 - 16h30		Stocker, ranger, partager, transférer... Connaître le poids d'un fichier, comment transférer ses gros fichiers à quelqu'un, explications sur le cloud, créer des dossiers pour ranger des documents... Venir avec son ordinateur.
Numérique : Transfert de photos	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 26 mai 14h30 - 16h30		Comment transférer des photos depuis son smartphone pour les avoir sur son ordinateur ? Venez apprendre cette manipulation ainsi que d'autres tels que la création d'un dossier photos sur l'ordinateur. Venir si possible avec son ordinateur, son smartphone et un câble de recharge.
1001 Bûches : comment prévenir les chutes ?	Maximum 6 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 27 mai 10h - 11h30		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. Atelier animé par un ergothérapeute.

Pour la bonne tenue des ateliers, merci de vous présenter au moins 15 minutes avant le début.

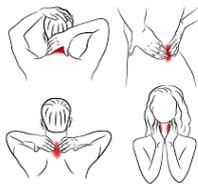
Pour toute annulation, merci de prévenir au moins 48h à l'avance (car liste d'attente pour certains ateliers).

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
Automassage Do in	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 4 juin 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 : Les bases du tableur Excel	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 16 juin 14h30 - 16h30		Apprendre les bases d'Excel Venez découvrir ou approfondir vos connaissances sur le tableur Excel. A quoi sert un tableur ? Les notions de mise en forme. Les notions de formule. Les notions de données.
SOLIHA'quizz	Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Vendredi 20 juin 10h - 11h30		Comment rendre son logement plus pratique et plus confortable ? Quels aménagements simples puis-je prévoir pour être bien chez moi ? Venez faire le point sur les améliorations possibles en termes d'adaptation du domicile pour anticiper une perte d'autonomie.
Numérique : Les bases du document Word	Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 23 juin 14h30 - 16h30		Apprendre les bases de Word Venez découvrir ou approfondir vos connaissances sur la création de document dans Word. Comment créer un document simple ? Maîtriser la mise en page. Structurer son document. Comprendre les icônes.

Pour la bonne tenue des ateliers, merci de vous présenter au moins 15 minutes avant le début.

Pour toute annulation, merci de prévenir au moins 48h à l'avance (car liste d'attente pour certains ateliers).

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