

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



9h30 -
16h30



Journée portes ouvertes

Bien vieillir chez soi, ça se visite !

Et si vous veniez découvrir des idées astucieuses pour mieux vivre chez vous, aujourd'hui et demain ? Lors de cette journée conviviale, venez explorer notre appartement témoin aménagé avec des solutions simples pour le confort et l'autonomie. Animations surprises, échanges, démonstrations ludiques... une belle occasion de passer un moment agréable tout en s'informant !

Nos ergothérapeutes seront présents pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos réflexions.

Ouverte à tous : particuliers, proches, professionnels
Entrée libre, sans rendez-vous

14h30 -
16h



Numérique

Gérer ses réseaux sociaux

Venez apprendre à utiliser et gérer vos réseaux sociaux en toute sérénité. De Facebook à d'autres plateformes, cet atelier vous permettra de mieux comprendre leur fonctionnement, à paramétrer votre compte, à protéger votre vie privée, à publier du contenu et reconnaître les pièces à éviter.

Sur réservation - maximum 8 personnes

10h -
11h30



Nutrition

Bien manger pour mieux dormir

Saviez-vous que l'alimentation influence la qualité du sommeil ? Venez découvrir quels aliments favorisent l'endormissement et lesquels éviter le soir. Apprenez à adapter vos repas pour des nuits plus paisibles et un meilleur équilibre au quotidien. Des conseils simples et concrets, adaptés à vos habitudes.

Sur réservation - maximum 8 personnes

14h -
17h



Toucher sensoriel

Et si on se rencontrait pour un moment de détente ?

Le Toucher sensoriel n'a pas vocation à guérir ni manipuler une partie du corps douloureuse. Par l'apposition de ses mains sur l'ensemble de votre corps dans un rythme lent, enveloppant et adapté à votre état, notre gérontopraticienne vous offrira une bulle d'apaisement. La séance se réalise en 2 temps : une approche globale de votre corps et une approche plus spécifique de ce dernier en fonction de vos souhaits.

Séances individuelles - créneau de 45 min
Sur réservation

10h -
11h



Aide aux démarches administratives

Préparer ses papiers pour l'avenir

Anticipez sereinement l'avenir en apprenant à trier et organiser vos papiers administratifs en vue d'une succession. Cet atelier vous aidera à rassembler les documents essentiels, à transmettre les informations utiles à vos proches et faciliter les démarches futures. Un accompagnement bienveillant pour mieux préparer demain, sans stress.

Sur réservation - maximum 12 personnes



Silver Appart
2ème étage - porte 6
10 rue Molière 14000 Caen



Réservation au 06.56.78.83.88

ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

Pour plus d'informations sur le Silver Appart, RDV sur www.silver-appart.fr

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Roule ma poule !

Envie de bouger en douceur, de vous évader et de vous amuser ?

Roule ma Poule vous invite à participer à un cycle de 3 séances ludiques de vélo interactif, où pédaler devient un jeu !

Grâce à un système de pédalier connecté à la télévision, vous partirez en voyage tout en restant confortablement installé. Grâce à cet outil, vos efforts sont suivis séance après séance, ce qui permet de mesurer vos progrès et valoriser votre évolution. Encadré dans une ambiance conviviale et bienveillante, cet atelier vous accompagne pas à pas vers plus de mobilité, d'énergie et de bien-être !

Sur réservation - maximum 8 personnes

Séances les mercredis 01/10, 29/10 et 26/11. Présence obligatoire sur les 3 séances.

10h -
11h30



MERCREDI
01
OCT.

Numérique

Bien paramétrer son téléphone

Votre téléphone vous semble lent ou se décharge trop vite ? Apprenez à gérer les réglages essentiels : batterie, stockage, mise à jour, nettoyage d'applications inutiles... Cet atelier vous aidera à mieux comprendre votre appareil et à l'utiliser plus longtemps, en toute simplicité.

Sur réservation - maximum 8 personnes

14h30 -
16h



LUNDI
13
OCT.

Relaxation

S'initier à la relaxation

Prenez un moment pour vous détendre et relâcher les tensions du quotidien. À travers des exercices simples de respiration, de relaxation corporelle et de pleine conscience, cet atelier vous aidera à apaiser le corps et l'esprit. Une parenthèse de calme pour retrouver sérénité et bien-être.

Sur réservation - maximum 8 personnes

10h30 -
11h30



JEUDI
16
OCT.

1001 Bûches

Envie de rester actif et en sécurité ?

Venez découvrir cet atelier interactif et participatif pour mieux comprendre les facteurs de risque de chute et apprendre les gestes simples à adopter au quotidien. Un moment convivial à travers un jeu de société pour atteindre... 365 jours sans chute ! Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, venez partager vos expériences et renforcer votre confiance.

Sur réservation - maximum 6 personnes

10h -
11h30



VENDREDI
31
OCT.

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

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 (certains ateliers sont prisés et il y a une liste d'attente).

Ils vous sont proposés grâce au soutien de :



Silver Appart
2ème étage - porte 6
10 rue Molière 14000 Caen

Réservation au 06.56.78.83.88

ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

Pour plus d'informations sur le Silver Appart, RDV sur www.silver-appart.fr