

# LE PROGRAMME DES ATELIERS

## SILVER APPART



14h30 - 16h

LUNDI  
**03**  
NOV.

### Numérique

Utiliser France Connect'

Apprenez à vous connecter facilement et en toute sécurité aux services publics en ligne grâce à FranceConnect. Cet atelier vous guidera pas à pas pour comprendre son fonctionnement, créer votre accès et l'utiliser pour vos démarches administratives (impôts, retraite, santé, etc.). Une façon simple et pratique de gagner en autonomie dans vos échanges avec l'administration.

**Sur réservation - maximum 8 personnes**

10h - 11h

MERCREDI  
**05**  
NOV.

### Bien-être

Initiation collective au Do-In

Découvrez le Do-In, une pratique douce d'auto-massage issue de la tradition japonaise. Par des gestes simples et accessibles, vous apprendrez à stimuler votre énergie, à relâcher les tensions et à améliorer votre bien-être au quotidien. Un moment de détente et de vitalité à partager.

**Sur réservation - maximum 8 personnes**

10h - 12h

JEUDI  
**06**  
NOV.

### Sport santé

Envie de vous amuser tout en bougeant ?

Alliez plaisir et bien-être ! Participez à notre atelier pour prendre soin de vous et découvrir les bienfaits de l'activité physique.

Au programme de la matinée : tests de condition physique, jeux de société actif et conseils personnalisés pour trouver une activité qui vous convient, proche de chez vous. Un moment de partage convivial et amusant.

Atelier animé par les professionnels de la Maison Sport Santé à Hérouville-St-Clair. Alors, prêt(s) à essayer ?

**Sur réservation - maximum 12 personnes**

14h30 - 16h

LUNDI  
**17**  
NOV.

### Numérique

Bien utiliser l'Intelligence Artificielle

Découvrez comment dialoguer efficacement avec une intelligence artificielle pour obtenir des réponses claires et pertinentes. Vous apprendrez à formuler vos questions, préciser vos besoins et exploiter les outils d'IA pour vous simplifier le quotidien. Un atelier pratique pour gagner en autonomie dans l'usage de ces nouvelles technologies.

**Sur réservation - maximum 8 personnes**

10h - 12h

VENREDI  
**21**  
NOV.

### Mission Prévention !

Prévenir les chutes grâce à la réalité virtuelle

Plongez dans une expérience immersive et innovante avec un casque de réalité virtuelle pour mieux comprendre les situations à risque de chute au quotidien. Cet atelier permet de se sensibiliser de façon ludique et concrète aux bons gestes de prévention et aux aménagements possible du domicile pour rester chez soi en toute sécurité.

**Sur réservation - maximum 8 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](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

Pour plus d'informations sur le Silver Appart, RDV sur [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr)

# LE PROGRAMME DES ATELIERS

## SILVER APPART



14h-  
17h30

VENDREDI  
**28**  
NOV.

### Bien être

Séances individuelles de massage Amma-assis

Offrez-vous une pause détente avec le massage Amma-assis, une technique douce pratiquée sur chaise et spécialement adaptée à tous. En quelques minutes, ce massage aide à relâcher les tensions, stimuler l'énergie et retrouver un vrai moment de bien-être. Un instant privilégié pour se ressourcer.

**Séances individuelles - créneau de 30 min**  
**Sur réservation**

14h30  
- 16h

LUNDI  
**01**  
DEC.

### Numérique

S'orienter avec son GPS et utiliser Google Maps

Apprenez à utiliser simplement votre GPS et l'application Google Maps pour préparer vos trajets, trouver un itinéraire ou découvrir des lieux à proximité. Cet atelier pratique vous aidera à gagner en autonomie dans vos déplacements, que ce soit à pied, en voiture ou en transports.

**Sur réservation - maximum 8 personnes**

10h -  
12h

VENDREDI  
**05**  
DEC.

### Gestes et postures

Préserver son dos au quotidien

Animé par une ergothérapeute, cet atelier vous présente les bonnes postures et astuces pratiques pour préserver votre dos dans les activités du quotidien. Apprenez comment vous faciliter la vie à la maison et éviter les tensions inutiles, pour un quotidien plus confortable et sûr.

**Sur réservation - maximum 10 personnes**

10h -  
12h

MERCREDI  
**10**  
DEC.

### Atelier créatif

Préparer Noël et les fêtes

Venez laisser libre cours à votre créativité autour du thème de Noël, accompagné de notre ergothérapeute. Cet atelier propose de réaliser des décorations et petits objets festifs, tout en partageant un moment convivial et joyeux, idéal pour se mettre dans l'esprit des fêtes.

**Sur réservation - maximum 8 personnes**

14h30  
- 16h

LUNDI  
**15**  
DEC.

### Numérique

Transférer ses photos

Apprenez à sauvegarder et organiser vos souvenirs numériques en transférant facilement vos photos de votre téléphone vers votre ordinateur. Cet atelier pratique vous guidera pas à pas pour gérer vos images et garder vos précieux souvenirs en toute sécurité.

**Sur réservation - maximum 8 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](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)**

Pour plus d'informations sur le Silver Appart, RDV sur **[www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr)**

NOVEMBRE -  
DÉCEMBRE 2025

# LE PROGRAMME DES ATELIERS

## SILVER APPART



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 :



### Prenez rendez-vous pour venir visiter le SILVER APPART

Et si vous pouviez découvrir, en conditions réelles, des solutions simples pour rester bien chez vous le plus longtemps possible ?

Le Silver Appart est un appartement témoin entièrement aménagé pour découvrir les trucs et astuces permettant de gagner en confort et en sécurité chez soi.

Sur rendez-vous, une ergothérapeute vous fait visiter l'appartement pour vous présenter les équipements, astuces et aménagements qui vous aideront à rester autonome le plus longtemps possible. Une occasion concrète et personnalisée d'imaginer ensemble comment adapter votre logement pour bien vieillir chez vous.



Du lundi au vendredi



De 9h à 17h  
Sur rendez-vous



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](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

Pour plus d'informations sur le Silver Appart, RDV sur [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr)

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
TERRITOIRES EN NORMANDIE