

JANVIER -
FÉVRIER 2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Atelier créatif et convivial

Customisation de mugs

Venez partager un moment de détente autour d'un atelier de customisation de mugs, animé par de jeunes colocataires (Kaps) du quartier. Cet atelier vous permettra de décorer votre propre mug à votre rythme, tout en échangeant et en discutant dans une ambiance chaleureuse. Autour d'un café ou d'un thé, c'est l'occasion de faire connaissance, de partager des idées et de créer du lien entre générations.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Numérique

Créer son album photo personnalisé

Envie de mettre en valeur vos plus beaux souvenirs ? Cet atelier numérique vous accompagne pas à pas dans la création de votre album photo personnalisé. Vous apprendrez à trier vos photos, les organiser et les mettre en page simplement grâce à des outils accessibles. Un moment convivial pour redécouvrir vos souvenirs, les partager et repartir avec un projet personnel à votre image.

Amener son ordinateur et smartphone + son câble de recharge

Sur réservation - maximum 8 personnes



Home Organising

Et si votre intérieur devenait un véritable allié de votre bien-être ?

Cet atelier convivial vous propose de découvrir le "Home Organising" et ses bienfaits au quotidien. À travers des conseils simples et des astuces faciles à appliquer, vous apprendrez à trier, ranger et organiser votre logement pour gagner en confort, en sérénité et en plaisir de vivre chez soi.

Atelier pratique complémentaire programmé le 5 février

Sur réservation - maximum 12 personnes



Atelier éco-gestes

Habitat durable et économies d'énergie

Cet atelier, animé par un technicien, vous propose des conseils simples et concrets pour réduire vos consommations d'énergie au quotidien. Chauffage, électricité, eau : découvrez les bons gestes pour améliorer votre confort, faire des économies sur vos factures et adopter un habitat plus durable.

Sur réservation - maximum 12 personnes



Numérique

Utiliser France Connect' et numériser des documents

Cet atelier vous aidera à gagner en autonomie dans vos démarches en ligne. Vous apprendrez à utiliser FranceConnect pour accéder simplement et en toute sécurité aux services administratifs, ainsi qu'à numériser vos documents avec votre smartphone grâce à l'application CamScanner. Un accompagnement pas à pas pour faciliter vos démarches du quotidien et mieux organiser vos documents numériques.

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

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

JANVIER -
FÉVRIER 2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Sophrologie

Retrouvez un sommeil de qualité

Cet atelier de sophrologie vous propose un moment de détente et de bien-être pour favoriser un sommeil plus serein. À travers des exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation, vous apprendrez à relâcher les tensions, apaiser l'esprit et mieux préparer votre corps au repos. Un temps pour soi, accessible à tous, pour améliorer la qualité de votre sommeil et votre bien-être au quotidien.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Home Organising

Place à la pratique !

Atelier faisant suite à la réunion du 21 janvier. Cet atelier vous permettra de découvrir et de manipuler des solutions de rangement astucieuses et accessibles. Démonstration d'accessoires, conseils d'aménagement et idées concrètes seront au rendez-vous pour rendre votre intérieur plus fonctionnel, plus sûr et mieux adapté à vos besoins, tout en conservant votre autonomie.

Sur réservation - maximum 12 personnes



Mission Anti-chute !

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 possibles du domicile pour rester chez soi en toute sécurité.

Sur réservation - maximum 8 personnes



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



Atelier créatif et convivial

Création de cartes autour de l'amour

Venez participer à un atelier créatif et convivial autour du thème de l'amour, animé par de jeunes colocataires du quartier. Cet atelier vous propose de réaliser une carte (peinture, collages...) pour vous-même ou pour un être cher, à travers une création libre et accessible à tous. Dans une ambiance détendue et bienveillante, ce moment est une invitation à échanger, partager des souvenirs et créer un lien entre générations.

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

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

SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

TERRITOIRES EN NORMANDIE

NOVEMBRE -
DÉCEMBRE 2025

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Se relever en toute confiance

Préserver son autonomie et sa confiance en soi

Cet atelier, animé par un éducateur en activité physique adaptée, a pour objectif de prévenir les chutes et d'apprendre à réagir en toute sécurité. À travers des exercices pratiques et adaptés, vous découvrirez les bons gestes pour vous relever après une chute, améliorer votre équilibre et renforcer votre confiance en vous. Un moment essentiel pour gagner en autonomie et se sentir plus serein dans ses déplacements au quotidien.

Sur réservation - maximum 8 personnes

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

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

SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
TERRITOIRES EN NORMANDIE