

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Atelier créatif et convivial

Création de bougies

Venez partager un moment créatif et chaleureux lors d'un atelier de création de bougies, animé par de jeunes colocataires (Kaps) du quartier. Inspiré par le mois de mai, ses fleurs et ses douces soirées, cet atelier vous invite à laisser libre cours à votre imagination pour réaliser une bougie unique, parfumée et personnalisée.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Numérique

Gérer sa boîte mail en toute simplicité

Vous souhaitez mieux utiliser votre messagerie électronique ? Cet atelier vous propose d'apprendre à gérer sa boîte mail facilement : lire, envoyer et répondre à des messages, classer vos e-mails, éviter les courriers indésirables et reconnaître les messages suspects. Un accompagnement pas à pas pour gagner en autonomie et communiquer sereinement au quotidien.

Sur réservation - maximum 8 personnes



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



Numérique

Organiser et transférer ses fichiers

Vous souhaitez mieux retrouver et gérer vos documents sur votre ordinateur ? Cet atelier vous propose d'apprendre à classer vos fichiers, créer des dossiers, les renommer et les retrouver facilement. Vous découvrirez également comment transférer vos documents (clé USB, e-mail...) en toute simplicité. Un accompagnement pas à pas pour gagner en organisation et en autonomie au quotidien.

Merci de venir avec son ordinateur.

Sur réservation - maximum 8 personnes



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



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



10h30
- 12h

JEUDI
28
MAI

Travaux : comment éviter les arnaques ?

Les bons réflexes pour rester serein au quotidien

Le secteur de la rénovation de l'habitat est parfois entaché de mauvaises pratiques. Pour se protéger, nous vous présenterons quelques arnaques répandues, les obligations réglementaires et les bons réflexes à retenir lors d'un projet de travaux. Nous aborderons également la lecture de devis, la sélection des entreprises et les précautions à prendre lors de la signature d'un contrat.

Atelier réalisé par l'animateur de la Maison de l'Habitat de Caen la mer.

Sur réservation - maximum 12 personnes

14h30
- 16h

MARDI
02
JUN

Numérique

Découvrir la culture numérique

Vous utilisez le numérique au quotidien sans toujours en maîtriser les bases ? Cet atelier vous propose de mieux comprendre l'univers du numérique : vocabulaire, usages, outils et bonnes pratiques. Internet, applications, données personnelles... autant de notions expliquées simplement pour vous aider à gagner en confiance et à utiliser les outils numériques de façon plus sereine et éclairée.

Sur réservation - maximum 8 personnes

14h30
- 16h

LUNDI
08
JUN

Numérique

Cybersécurité : se protéger sur internet

Naviguer sur internet en toute sécurité, c'est possible ! Cet atelier vous permettra de découvrir les bons réflexes pour protéger vos données personnelles et éviter les pièges en ligne. Mots de passe, arnaques, e-mails suspects, navigation sécurisée... autant de conseils simples et pratiques pour utiliser Internet en toute confiance et en toute sérénité au quotidien.

Sur réservation - maximum 8 personnes

11h -
15h

MERCREDI
10
JUN

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 20 min
Sur réservation

10h -
12h

SAMEDI
13
JUN

Atelier créatif et convivial

Atelier Mosaïque

Offrez-vous une parenthèse créative et conviviale avec notre atelier mosaïque, proposé par de jeunes colocataires (Kaps) du quartier. Dans une ambiance estivale, laissez-vous inspirer pour imaginer et assembler votre propre création, originale et pleine de fraîcheur.

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

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



14h30
- 16h

LUNDI
15
JUN

Numérique

Achats en ligne et paiements sécurisés

Envie de faire vos achats sur Internet en toute confiance ? Cet atelier vous accompagne pour comprendre les étapes d'un achat en ligne et adopter les bons réflexes pour payer en toute sécurité. Reconnaître un site fiable, sécuriser ses paiements, éviter les arnaques... découvrez des conseils simples et pratiques pour consommer en ligne sereinement. Un temps d'apprentissage pour gagner en autonomie et acheter en toute tranquillité.

Sur réservation - maximum 8 personnes

14h -
17h

MERCREDI
17
JUN

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

14h30
- 16h

LUNDI
29
JUN

Numérique

Smartphone : questions pratiques et accompagnement personnalisé

Vous avez des questions sur l'utilisation de votre smartphone ? Cet atelier collectif, avec un accompagnement individualisé, vous permet d'aborder vos besoins concrets : appels, messages, applications, réglages... Chacun avance à son rythme, avec des conseils adaptés à sa situation. Un moment convivial pour mieux comprendre son smartphone et gagner en autonomie au quotidien.

Merci de venir avec votre téléphone.

Sur réservation - maximum 8 personnes

14h30
- 16h

LUNDI
20
JUILLET

Numérique

Premiers pas avec l'ordinateur

Vous débutez avec l'ordinateur ou souhaitez revoir les bases ? Cet atelier est fait pour vous ! Apprenez à utiliser la souris et le clavier grâce à des exercices simples et pratiques. Prendre en main son ordinateur, cliquer, écrire, se repérer à l'écran... autant de compétences essentielles pour gagner en autonomie en toute confiance. Un accompagnement pas à pas, dans une ambiance bienveillante et adaptée à chacun.

Merci de venir avec son ordinateur.

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

MAI -
JUIN 2026

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

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

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
TERRITOIRES EN NORMANDIE