

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Numérique

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, e-mails suspects, navigation sécurisée... autant de conseils simples et pratiques pour utiliser internet en toute confiance et en toute sérénité.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Atelier créatif

Façonner un vase en argile

Offrez-vous une parenthèse créative et conviviale en participant à cet atelier de modelage. A travers des techniques simples et accessibles à tous, vous réaliserez votre propre vase en argile, idéal pour accueillir de jolies fleurs séchées et apporter une touche personnelle à votre intérieur. Un moment de partage, de création et de détente à savourer ensemble.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Numérique

Les meilleures applications à installer : utile et pratique au quotidien

Cet atelier vous fera découvrir une sélection d'applications utiles et pratiques au quotidien : communication, santé, déplacements, loisirs... Vous apprendrez également, pas à pas, à rechercher et installer une application en toute sécurité sur votre téléphone.

Sur réservation - maximum 8 personnes



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. A 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



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



Cycle atelier mémoire

Mieux comprendre son cerveau

Durant cet atelier, venez découvrir le fonctionnement normal du cerveau, les changements liés au vieillissement ainsi que les différences entre un vieillissement cognitif normal et pathologique. Atelier animé par une neuropsychologue.

Stimuler sa mémoire au quotidien

Cet atelier permettra de vous présenter et mettre en pratique des stratégies et des exercices simples pour entretenir vos fonctions cognitives, notamment la mémoire, dans la vie de tous les jours. Atelier animé par une neuropsychologue.

Sur réservation - maximum 8 personnes
Inscription obligatoire pour les 2 dates du cycle

Numérique

Déceler les fausses informations qui circulent sur internet

Comment repérer les fausses informations qui circulent sur Internet ? Participez à cet atelier et adoptez les bons réflexes pour vérifier vos sources. Venez découvrir les réflexes essentiels pour repérer les fausses informations en ligne.

Sur réservation - maximum 8 personnes

Numérique

Moyens de paiements sécurisés en ligne

Comment repérer les fausses informations qui circulent sur Internet ? Participez à cet atelier et adoptez les bons réflexes pour vérifier vos sources. Venez découvrir les réflexes essentiels pour repérer les fausses informations en ligne.

Sur réservation - maximum 8 personnes

Bien être

Découverte de la sophrologie

Cet atelier vous permettra de découvrir la pratique de la sophrologie. A travers des exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation, vous apprendrez à relâcher les tensions et apaiser votre esprit. Un temps pour soi, accessible pour améliorer votre bien-être au quotidien.

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