NOVEMBRE - DECEMBRE 2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



JEUDI 12 NOV.
14h30 - 16h30

Carnet de deuil créatif

Cet atelier est animé par une médiatrice artistique spécialisée dans l'accompagnement du deuil, qui vous propose de découvrir le processus créatif du carnet de deuil. Une invitation à mettre en mot, en image, en forme, le vécu du deuil et à trouver en soi des ressources insoupçonnées, dans un cadre bienveillant et respectueux des envies de chacun. Aucune aptitude artistique n'est nécessaire.
Merci d'apporter une paire de ciseaux ainsi que les photocopies de documents (photos, lettres et autres) que vous pourriez avoir envie d'intégrer à votre carnet.

Sur réservation - maximum 8 personnes

SAMEDI 14 NOV.
10h - 12h

Atelier jeux de société

Venez rencontrer les jeunes colocataires du quartier (KAP'S)

Partagez un moment convivial autour de jeux de société et d'un bingo, dans une ambiance chaleureuse et pleine de bonne humeur. Une belle occasion de se retrouver, d'échanger et de créer du lien tout en s'amusant !

Sur réservation - maximum 8 personnes

JEUDI 19 NOV.
14h30 - 16h

Atelier créatif

Création en argile

Offrez-vous une parenthèse créative et conviviale en participant à cet atelier de modelage avec Estelle. À travers des techniques simples et accessibles à tous, vous réaliserez une fée en argile, idéal pour votre décoration pour les fêtes de fin d'année ou pour offrir. Un moment de partage, de création et de détente à savourer ensemble.

Sur réservation - maximum 8 personnes

JEUDI 26 NOV.
14h30 - 16h

Prévention diabète

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre le diabète et de découvrir les bonnes habitudes à adopter pour préserver votre santé.
Vous serez sensibilisé aux facteurs de risque, aux signes d'alerte et à l'importance du dépistage précoce. Des conseils pratiques vous seront proposés autour de l'alimentation, de l'activité physique et des gestes du quotidien pour contribuer à prévenir le diabète. Des dépistages pourront être réalisés.
Un moment pour s'informer, échanger et prendre soin de sa santé au quotidien.

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

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
TERRITOIRES EN NORMANDIE

NOVEMBRE - DECEMBRE 2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Initiation au yoga

MARDI 2 DEC.

14h30 - 15h30

Offrez-vous un moment de détente et de bien-être grâce à la découverte du yoga, dans une pratique douce, accessible à tous et adaptée aux capacités de chacun.
Grâce à des exercices simples, sur chaise ou selon vos possibilités, vous entretiendrez votre souplesse, votre mobilité et votre vitalité, tout en favorisant la détente et un meilleur sommeil.
Chacun progresse à son rythme, en toute sécurité, pour s'offrir un moment de bien-être physique et mental.
Un temps pour soi, pour bouger en douceur et se ressourcer.

Si vous possédez un tapis de yoga, vous pouvez l'apporter à la séance.

Sur réservation - maximum 8 personnes

Préserver son audition

MARDI 8 DEC.

14h30 - 16h

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de l'audition et de découvrir les bons gestes pour préserver votre capital auditif.
Vous serez sensibilisé aux risques liés au bruit, à l'importance du dépistage précoce et aux troubles auditifs liés à l'âge.
Un temps d'échange et de découverte vous permettra également de vous informer sur la presbyacousie et de découvrir différents matériels et solutions d'accessibilité pour faciliter le quotidien.
Un moment pour s'informer, échanger et prendre soin de son audition.

Sur réservation - maximum 12 personnes

Nutrition

VENDREDI 11 DEC.

14h30 - 16h

Bien manger après 60 ans, c'est préserver sa force, son équilibre et son énergie au quotidien. Les protéines y jouent un rôle clé, souvent sous-estimé, pour contribuer au maintien des muscles et rester en forme.
Lors de cet atelier convivial, découvrez les aliments riches en protéines et apprenez à les intégrer facilement dans vos repas de tous les jours. À travers des conseils pratiques et des idées de recettes simples et savoureuses, vous pourrez varier votre alimentation tout en vous faisant plaisir.

Sur réservation - maximum 12 personnes

Atelier créatif

SAMEDI 12 DEC.

10h - 12h

Participez à un atelier de peinture sur le thème de l'hiver, placé sous le signe de la convivialité et du plaisir de créer. À votre rythme, laissez libre cours à votre imagination grâce à des techniques simples et accessibles. Un moment agréable pour se détendre, échanger et partager le plaisir de la création dans une ambiance chaleureuse.

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 - DECEMBRE 2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



MARDI **15** DEC.

10h - 12h

Mission anti-chute !

Et si vous pouviez apprendre à prévenir les chutes tout en vivant une expérience immersive et ludique ?
Grâce à un casque de réalité virtuelle, découvrez des situations du quotidien qui peuvent présenter un risque de chute. Cet atelier vous aide à repérer les dangers, à adopter les bons gestes et à découvrir des solutions simples pour sécuriser votre logement.
Un moment interactif et convivial pour préserver votre équilibre, gagner en confiance et continuer à vivre chez vous en toute sécurité et en toute autonomie.

Sur réservation - maximum 6 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 :

Pour bien vieillir dans le Calvados – Conférence des financeurs

Carsat Retraite & Santé au travail Normandie

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