

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Numérique

Apprendre à faire une recherche sur Internet

Vous souhaitez trouver facilement une information, une adresse, un horaire ou un renseignement en ligne ? Cet atelier vous accompagnera pas à pas pour apprendre à effectuer une recherche efficace sur Internet. Vous découvrirez comment choisir les bons mots-clés, reconnaître les sites fiables et naviguer en toute sécurité. Un temps d'apprentissage simple et convivial pour gagner en autonomie dans vos recherches du quotidien.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Prévention - Se protéger des arnaques

Les bons réflexes pour rester serein au quotidien

Dans le cadre de l'Opération Tranquillité Séniors, un réserviste de la Police nationale, spécialisé dans la prévention, animera cet atelier d'information et d'échange. Vous y découvrirez les principales formes d'arnaques (à domicile, par téléphone, sur internet) ainsi que les bons réflexes à adopter pour vous protéger au quotidien. Un temps d'échanges pour poser vos questions, renforcer votre vigilance et préserver votre tranquillité en toute confiance.

Sur réservation - maximum 12 personnes

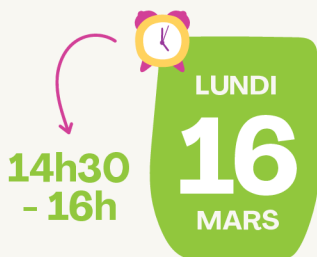


Aides aux démarches administratives

Préparer ses papiers pour l'avenir

Anticipez sereinement l'avenir en apprenant à trier et organiser vos papiers administratifs en vue d'une succession. Cet atelier vous aidera à rassembler les documents essentiels, à transmettre les informations utiles à vos proches et faciliter les démarches futures. Un accompagnement bienveillant pour mieux préparer demain, sans stress.

Sur réservation - maximum 12 personnes



Numérique

Découvrir et installer les meilleurs applications mobiles

Vous souhaitez profiter pleinement de votre smartphone ? 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. Un moment convivial pour gagner en autonomie et utiliser votre smartphone en toute confiance.

Sur réservation - maximum 8 personnes



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 gérontopratricienne 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



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

MARS -
AVRIL 2026

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Atelier créatif et convivial

Customisation de sacs tote bag - Créativité printanière

Venez partager un moment créatif et chaleureux lors d'un atelier de customisation de sacs tote bag, animé par de jeunes colocataires (Kaps) du quartier. Inspiré par le printemps, la nature et l'esprit de Pâques, cet atelier vous invite à laisser libre cours à votre imagination pour décorer un sac unique, coloré et personnalisé.

Peinture textile, motifs floraux, symboles ou clin d'oeil à Pâques : chacun avance à son rythme, dans une ambiance détendue et bienveillante. Autour d'un café ou d'un thé, c'est l'occasion d'échanger, de partager ses idées et de créer du lien entre générations, tout en repartant avec une création utile et originale.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Cycle d'ateliers écologiques

Jeudi 26 mars : Fabriquer ses produits ménagers naturels

Et si vous appreniez à nettoyer votre intérieur sans vous exposer à des produits nocifs ? Animé par l'animatrice de l'Éco-Appart du quartier de la Grâce de Dieu, cet atelier vous sensibilisera à la qualité de l'air intérieur et aux impacts des produits ménagers classiques sur la santé et l'environnement. Vous réaliserez vous-même une lessive et un désinfectant écologiques, simples et économiques.

Merci à chacun d'apporter une bouteille vide pour repartir avec sa fabrication.

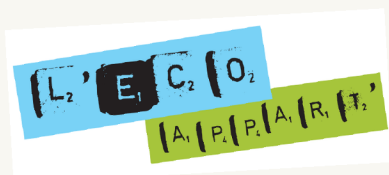
Jeudi 9 avril : Visite de l'Éco-Appart

Pour le même groupe, prolongez la découverte lors d'une visite de l'Éco-Appart dans le quartier de la Grâce de Dieu, accompagnée par Sandrine, l'animatrice du lieu. Cet espace pédagogique vous permettra d'explorer, pièce par pièce, des solutions concrètes pour un logement plus sain, économique et respectueux de l'environnement. Une visite riche en conseils pratiques, en échanges et en idées faciles à reproduire chez soi.

Jeudi 16 avril : Des cosmétiques plus sains au quotidien

"Les cosmétiques, parfois, ça pique..." Et si nous apprenions à décrypter la composition de nos produits d'hygiène pour éviter les substances indésirables ? Cet atelier, organisé à l'Éco-Appart, vous permettra de mieux comprendre l'impact de certains ingrédients sur la santé et l'environnement. Vous réaliserez ensuite vos propres préparations naturelles : un baume nourrissant et un lait nettoyant (ou lait après-rasage), simples et adaptés à votre quotidien. Un moment d'échange et de fabrication pour prendre soin de soi en toute confiance.

Sur réservation - maximum 8 personnes
Inscription obligatoire pour les 3 dates du cycle



Numérique

Organiser son voyage sur Internet : astuces et bons plans

Envie de préparer votre prochain séjour en toute autonomie ? Cet atelier vous accompagnera pas à pas pour apprendre à organiser votre voyage sur Internet. Recherche de destinations, comparaison des transports et hébergements, repérage d'activités et bons plans : découvrez des outils simples et fiables pour préparer sereinement vos vacances. Un temps pratique pour gagner en confiance et voyager l'esprit léger.

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

LE PROGRAMME DES ATELIERS

SILVER APPART



Numérique

Questions pratiques et accompagnement personnalisé

Vous rencontrez un petit blocage avec votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur ? Cet atelier collectif, à l'accompagnement individualisé, vous permettra de poser vos questions et d'être aidé concrètement selon vos besoins. Démarches en ligne, réglages, applications, messagerie... chacun avance à son rythme dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Merci de venir avec votre matériel et vos identifiants si nécessaire.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Atelier "Carnet compagnon, carnet de vie et de créativité"

Créer pour témoigner de son identité, de son récit et de ses ressentis

Cet atelier, animé par une professionnelle, vous propose un temps pour se nourrir de textes et d'images, créer, explorer et mettre en forme ce qui compte pour soi, dans un cadre bienveillant et respectueux des envies de chacun. L'atelier propose la découverte de pratiques artistiques dans un carnet, accessible à tous, sans prérequis.

Merci d'apporter une paire de ciseaux.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Atelier créatif et convivial

Peinture sur toile - Exprimer ses souvenirs et moments précieux

Venez vivre un moment créatif et convivial lors d'un atelier de peinture sur toile, animé par de jeunes colocataires (Kaps) du quartier. Autour du thème "mes moments et souvenirs préférés", cet atelier invite chacun à traduire en couleurs et en formes les instants marquants de sa vie, petits ou grands.

À l'aide de peinture et de pinceaux, les participants pourront s'exprimer librement, à leur rythme, dans une ambiance bienveillante et détendue. Autour d'un café ou d'un thé, cet atelier est aussi un temps de partage, d'échange et de discussion, favorisant la rencontre et le lien entre générations, tout en laissant une place centrale à la créativité et à l'émotion.

Sur réservation - maximum 8 personnes



Gestes et postures

Mieux connaître son dos pour mieux le préserver

Animé par notre ergothérapeute, cet atelier ludique et interactif vous permettra de mieux comprendre votre dos et d'apprendre à le préserver au quotidien. À travers un jeu et des échanges interactifs, vous découvrirez le fonctionnement de la colonne vertébrale, les facteurs de douleurs les plus courants et les bonnes habitudes à adopter dans la vie de tous les jours.

Sur réservation - maximum 10 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

MARS -
AVRIL 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