








PROGRAMME D'ANIMATION 2^{ème} trimestre 2023 AU SILVER APPART 10 rue Molière – Etage 2 – CAEN

Atelier	Nombre de place et réservation	Date et horaires		Description
Prévention des chutes à travers un jeu de société	Maximum 5 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 12 avril 2023 10h-12h		Comment atteindre 365 jours sans chute ? Grâce à un jeu interactif, faisons le point sur les facteurs des risques de chute et comment les éviter. Animé par une ergothérapeute.
Bien manger au quotidien	Maximum 10 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Jeudi 27 avril 2023 14h – 16h		Décrypter les étiquettes alimentaires : Je fais attention à quoi quand je fais mes courses ? Et que veulent dire tous ces logos ? Atelier pour tout savoir sur nos emballages alimentaires. Pensez à en apporter pour qu'on les déchiffre ensemble !
Démarchage et arnaque : comment se protéger ?	Maximum 10 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mardi 2 mai 2023 15h30-17h		Atelier en visio-conférence au Silver Appart : durant une heure, Régis Halter, directeur opérationnel de l'association CRESUS Alsace va vous aider à être un consommateur averti. Il vous conseillera pour acheter en toute sécurité et être vigilant face aux différents démarchages.
Gestes et postures au quotidien. Comment préserver son dos ?	Maximum 10 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Jeudi 11 mai 2023 14h – 16h30		Vous vous demandez comment préserver votre dos au quotidien ? Un atelier interactif autour de la compréhension de son dos, pour comprendre l'importance d'adopter des bons gestes et postures au quotidien. Animé par une ergothérapeute.
Numérique : WhatsApp et Messenger	Maximum 8 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 17 mai 2023 9h30 – 12h		Comment communiquer avec vos proches sur le téléphone via des messageries ? Apprenez à utiliser WhatsApp et Messenger. Animé par un conseiller numérique.

Atelier	Nombre de place et réservation	Date et horaires		Description
Preventiv'quizz	Maximum 5 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mardi 23 mai 2023 14h – 16h		Jeu ludique et interactif autour des aménagements du logement pour bien vieillir chez soi, de la nutrition et de l'activité physique. Animé par une ergothérapeute.
Numérique : cyber sécurité	Maximum 8 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 31 mai 2023 9h30 – 12h		Atelier numérique sur la cyber sécurité Atelier pour vous aider à naviguer en toute sécurité dans le monde en ligne, vous apprendre à reconnaître les signes de danger et à prendre les mesures nécessaires pour protéger vos données.
Numérique : les applications utiles	Maximum 8 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 7 juin 2023 9h30 – 12h		Atelier numérique sur les applications utiles Nous allons découvrir ensemble une sélection d'applications pratiques et utiles. Que vous soyez un débutant en matière d'applications mobiles ou un utilisateur expérimenté, cet atelier vous permettra de découvrir de nouvelles applications utiles et de les utiliser de manière efficace.
L'été arrive ! mieux vivre les fortes chaleurs	Maximum 10 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Jeudi 15 juin 2023 15h30 – 16h30		Atelier en visio-conférence au Silver Appart : Cette conférence vise à donner des conseils de prévention élémentaires mais indispensables à connaître. D'autant que malheureusement, avec le dérèglement climatique, les vagues de chaleur sont de plus en plus nombreuses.
Numérique : Les sites d'occasion	Maximum 8 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 21 juin 2023 9h30 – 12h		Atelier numérique sur les sites d'occasion Atelier pour vous montrer comment utiliser les sites d'occasion pour trouver des articles en bon état à des prix abordables. Nous aborderons également les aspects pratiques de l'achat et de la vente en ligne.
Journée portes ouvertes	Entrée libre et gratuite Sans réservation	Jeudi 22 juin 2023 9h30 - 12h 13h30 – 17h		Journée portes ouvertes Venez visiter le Silver Appart lors de notre journée portes ouvertes. Nos ergothérapeutes vous accueillent afin de vous faire visiter ce dispositif unique au sein de l'agglomération Caennaise, tout en vous faisant profiter de leurs précieux conseils en matière d'adaptation et d'accès à l'autonomie.
Apprendre à gérer son budget au quotidien	Maximum 10 personnes Réservation : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Jeudi 29 juin 2023 14h30 – 16h		Vous vous demandez comment maintenir un budget équilibré au quotidien ? Grâce à des outils simples à manier, apprenez à gérer votre budget. Animé par une conseillère en économie sociale et familiale.