







## PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 4<sup>ème</sup> trimestre 2023 AU SILVER APPART 10 rue Molière - Etage 2 - CAEN



Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
<b>Numérique : Bien débuter sur smartphone</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 13 septembre  9h30 - 11h		<b>Vous rencontrez des difficultés pour utiliser votre smartphone ?</b> Apprenez l'usage du smartphone avec les fonctionnalités principales. Veuillez venir avec un smartphone. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Découverte de l'activité physique adaptée</b>	Maximum 10 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 20 septembre  10h - 11h30		<b>Comment préserver son autonomie grâce à l'activité physique adaptée ?</b> Avec Siel Bleu, la gym prévention santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercice violent, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément et de pouvoir refaire les exercices chez soi.
<b>Numérique : Achat en ligne sécurisés</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 27 septembre  9h30 - 11h		<b>Comment acheter en ligne de façon sécurisée ?</b> Méthodes pour acheter en ligne sereinement et éviter les pièges. Découverte d'un comparateur de prix pour consommer malin. Information sur la loi concernant les recours en cas de litige. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Nutrition : jeu quizz alimentation</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Jeudi 28 septembre  14h - 15h30		<b>Quel plaisir d'apprendre en s'amusant !</b> Découvrez un jeu de l'oie pas comme les autres et avancez sur le plateau de jeu de façon ludique. Votre but ? Arriver les premiers en répondant aux questions nutrition. L'alimentation adaptée aux seniors n'aura plus aucun secret pour vous... Animé par une diététicienne.

*Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.*

*Ils vont être proposés grâce au soutien de :*



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr) onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à [silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)






Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
<b>Gestes et postures au quotidien</b>	Maximum 10 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Vendredi 29 septembre  10h - 12h		<b>Vous vous demandez comment préserver votre dos au quotidien ?</b> Un atelier interactif autour de la compréhension de son dos, pour appréhender l'importance d'adopter des bons gestes et postures au quotidien. Animé par un ergothérapeute.
<b>Numérique : Gérer sa boîte mail</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 11 octobre  9h30 - 11h		<b>Quelles sont les astuces pour mieux apprivoiser sa boîte mail ?</b> Comment envoyer un mail, comment les classer, comment les archiver, comment les supprimer... Venir avec son ordinateur. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Sophrologie</b>	Maximum 6 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Vendredi 13 octobre  10h30 - 11h30		<b>Découverte de la sophrologie</b> Une séance avec des exercices pratiques simples pour découvrir la pratique de la sophrologie, réguler son stress et apprivoiser son sommeil. Animé par une professionnelle.
<b>Les éco-gestes</b>	Maximum 10 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Jeudi 19 octobre  14h30 - 16h		<b>En avant pour les économies d'énergie !</b> Participez à un atelier ludique pour apprendre les bons gestes à faire au quotidien pour réduire votre consommation d'énergie et ainsi maîtriser ses factures. Animé par un technicien spécialisé.
<b>Sophrologie</b>	Maximum 6 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Vendredi 20 octobre  10h30 - 11h30		<b>Découverte de la sophrologie</b> Une séance avec des exercices pratiques simples pour découvrir la pratique de la sophrologie, réguler son stress et apprivoiser son sommeil. Animé par une professionnelle.
<b>Prévention des chutes à travers un jeu de société</b>	Maximum 5 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mardi 24 octobre  14h - 16h		<b>Comment atteindre 365 jours sans chute ?</b> Grâce à un jeu interactif, faisons le point sur les facteurs des risques de chute et comment les éviter. Animé par un ergothérapeute.

*Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.*

*Ils vont être proposés grâce au soutien de :*



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr) onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à [silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
<b>Numérique : Cybersécurité</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 25 octobre 9h30 - 11h		<b>Comment sécuriser ses outils numériques ?</b> 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. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Aides financières pour l'amélioration de l'habitat</b>	Maximum 10 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 6 novembre 14h30 - 16h		<b>Vous avez un projet de travaux dans votre logement ?</b> Conditions d'éligibilité, montant des aides et financements possibles pour l'adaptation du logement ou la rénovation énergétique. Animé par un conseiller habitat.
<b>Numérique : Créer son album photo</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 8 novembre 9h30 - 11h		<b>Comment créer son album photo depuis son ordinateur ?</b> Venez découvrir comment rassembler ses photos pour en faire un support sous forme de livre photo. Venir avec des photos sur son ordinateur. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Apprendre à manger un plat sain et équilibré</b>	Maximum 5 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 15 novembre 14h30 - 15h30		<b>Comment maintenir une alimentation saine et équilibrée ?</b> Informations et conseils sur la nutrition par le biais de fiches menu.
<b>Yoga du rire</b>	Maximum 10 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Jeudi 16 novembre 10h - 11h		Rire ensemble crée du lien, c'est un excellent stimulant intellectuel, nous rend plus créatif-ves... décontracté-e-s... et nous fait plaisir. <b>Venez partager cette fabuleuse expérience du Yoga du Rire !</b> Animé par une professionnelle.

*Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.*

*Ils vont sont proposés grâce au soutien de :*



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr) onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à [silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires		Description
<b>Tests de dépistage de vue et d'audition</b>	Rendez-vous sur la journée - créneau de 15min à prévoir <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Vendredi 17 novembre  9h30 - 12h30 et 13h30 - 16h30		<b>Venez profiter d'un dépistage gratuit de vision et/ou d'audition.</b> Des professionnels, opticien et audioprothésiste, vous accueillent pour un créneau de 15 minutes afin de faire le point sur votre vision ou votre audition. Réservation obligatoire.
<b>Numérique : Gérer ses fichiers</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 22 novembre  9h30 - 11h		<b>Stocker, ranger, partager, transférer...</b> Connaître le poids d'un fichier, comment transférer ses gros fichiers à quelqu'un, explications sur le cloud, créer des dossiers pour ranger des documents... Venir avec son ordinateur. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Activité physique adaptée</b>	Maximum 10 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 29 novembre  10h - 11h30		<b>Quelles sont les bonnes postures à adopter pour se maintenir en forme ?</b> Siel Bleu vous propose un atelier de gestes et postures afin de vous montrer les bons gestes à adopter dans votre quotidien. Par exemple : se relever de sol ou sur chaise, ramasser un objet au sol sans douleur, rentrer dans une voiture sans se faire mal, et bien d'autres...
<b>Numérique : WhatsApp et Messenger</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Mercredi 6 décembre 9h30 - 11h		<b>Comment communiquer avec vos proches sur le téléphone via des messageries ?</b> Apprenez à utiliser WhatsApp et Messenger. Animé par un conseiller numérique du Calvados.
<b>Nutrition : Atelier dégustation</b>	Maximum 8 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	Lundi 11 décembre  14h - 16h		<b>Mettez en avant vos 5 sens et replongez dans vos souvenirs les plus lointains.</b> Madeleine de Proust, voyage sensoriel, et expériences gustatives sont au programme. Un temps d'échange et de partage qui nous permettra de parler des aliments que vous appréciez tant, que vous n'appréciez pas, ou que vous appréciez moins. Moment plaisir garanti. Animé par une diététicienne.

*Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.*

*Ils vont être proposés grâce au soutien de :*



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr) onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à [silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

Thème	Nombre de places et réservation	Date et horaires	Description	
<b>Apprendre à gérer le tri-sélectif pour l'environnement</b>	Maximum 5 personnes <b>Réservation</b> : 06 40 84 75 35 silver- appart@solihanormandie.fr	Mercredi 13 décembre  14h30 - 15h30		<b>Comment gérer le recyclage de nos déchets ?</b> Informations et conseils sur le tri sélectif. Décryptage d'une plaquette mémo.

*Ces ateliers gratuits sont réservés aux personnes de plus de 60 ans.*

*Ils vont être proposés grâce au soutien de :*



Pour plus d'informations, vous pouvez aller directement sur le site [www.silver-appart.fr](http://www.silver-appart.fr) onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à [silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)