







PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 4^{ème} trimestre 2023 AU SILVER APPART 10 rue Molière - Etage 2 - CAEN

SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
TERRITOIRES EN NORMANDIE

| Thème | Nombre de places et réservation | Date et horaires | | Description |
|--|---|---------------------------------|--|--|
| 1001 Bûches : comment prévenir la chute ? | Maximum 6 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Jeudi 18 avril 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 un ergothérapeute. |
| Ma Prime Rénov | Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Jeudi 18 avril 14h - 15h |  | Ma Prime Rénov, une nouvelle aide financière pour la rénovation énergétique du logement. Venez découvrir le parcours pour obtenir cette nouvelle aide. A qui s'adresse-t-elle ? Quels sont les travaux éligibles, etc. |
| Toucher Sensoriel | Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr Créneau de 45 min | Jeudi 25 avril 9h - 12h |  | 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 mes mains sur l'ensemble de votre corps dans un rythme lent, enveloppant et adapté à votre état, je vous offrirai une bulle d'apaisement. La séance se réalise en deux temps : une approche globale de votre corps et une approche plus spécifique de ce dernier en fonction de vos souhaits. |
| Numérique : Découvrir la culture | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 30 avril 14h30 - 16h30 |  | Cet atelier vous permettra d'apprendre comment vous déplacer, gratuitement et virtuellement dans des lieux culturels et historiques. Exemple : le musée du Louvre, des destinations de vacances, etc. |

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 onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

| Thème | Nombre de places et réservation | Date et horaires | | Description |
|--|---|--------------------------------------|--|--|
| Siel Bleu : Gym Prévention Santé | Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Vendredi 03 mai 10h - 11h30 |  | Comment préserver son autonomie par le biais d'une activité physique adaptée ? Venez découvrir une gymnastique qui s'adapte à vos besoins, à votre rythme et que vous pouvez refaire à la maison. |
| Numérique : Planifier son voyage par internet | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 07 mai 14h30 - 16h30 |  | Vous souhaitez partir en vacances en toute tranquillité ? Venez découvrir les trucs et astuces pour planifier son voyage, moins chère et en toute sérénité. |
| Gestes et postures au quotidien | Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 14 mai 10h - 12h |  | Vous vous demandez comment préserver votre dos au quotidien ? Un atelier interactif autour de la compréhension de son dos, pour appréhender l'importance d'adopter de bons gestes et de bonnes postures au quotidien. |
| Sophrologie : Découvrir la sophrologie | Maximum 6 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Vendredi 17 mai 10h30 - 11h30 |  | Venez découvrir la sophrologie à travers quelques exercices simples basés sur la respiration et la détente musculaire. Accompagnés par une sophrologue professionnelle, vous mettez en pratique des outils pour être à l'écoute de vos ressentis et ainsi mieux réguler votre stress. |
| Toucher Sensoriel | Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr Créneau de 45 min | Mardi 21 mai 9h - 12h |  | 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 mes mains sur l'ensemble de votre corps dans un rythme lent, enveloppant et adapté à votre état, je vous offrirai une bulle d'apaisement. La séance se réalise en deux temps : une approche globale de votre corps et une approche plus spécifique de ce dernier en fonction de vos souhaits. |
| Numérique : Cybersécurité | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 21 mai 14h30 - 16h30 |  | Comment sécuriser ses outils numériques ? Venez découvrir comment 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. |

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 onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

| Thème | Nombre de places et réservation | Date et horaires | | Description |
|---|---|--------------------------------------|--|--|
| Découvrir les aides techniques | Maximum 8 personnes / créneau Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr 2 Créneaux de 1h | Mercredi 22 mai 14h30 - 16h30 |  | Vous souhaitez découvrir les aides techniques ? Venez visiter le Silver Appart, un appartement témoin équipé de matériels pour adapter le logement. |
| Les écogestes | Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Vendredi 24 mai 10 - 11h30 |  | En avant pour les économies d'énergie ! 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. |
| Rénovation énergétique : Comment éviter les arnaques | Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 28 mai 10h30 - 12h |  | Le secteur de la rénovation de l'habitat est parfois entaché de mauvaises pratiques. Pour se protéger, nous présenterons les obligations réglementaires, les règles de démarches, les bons réflexes à avoir lors d'un projet. |
| Nutrition : Atelier Dégustation | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Vendredi 31 mai 10h -12h |  | Mettez en avant vos 5 sens et replongez dans vos souvenirs les plus lointains. 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 de plaisir garanti. |
| Numérique : Prise en main de WhatsApp et Messenger | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 04 juin 14h30 - 16h30 |  | Comment communiquer avec vos proches sur le téléphone via des messageries ? Apprenez à utiliser WhatsApp et Messenger. |

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 onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

| Thème | Nombre de places et réservation | Date et horaires | | Description |
|--|--|-----------------------------------|--|--|
| Siel Bleu : Gym Mémoire et Motricité | Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Vendredi 07 juin 10h - 11h30 |  | Avec « Siel ! Ma Mémoire ! » , les participants bénéficient d'un accompagnement et de conseils pour optimiser leurs capacités mnésiques. L'objectif est d'assimiler des mécanismes et méthodes transposables dans votre quotidien. Nos professionnels vous proposent des exercices variés permettant d'aborder les différents types de mémoire en toute sécurité. |
| Gestes et postures au quotidien | Maximum 10 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Jeudi 13 juin 14h - 16h |  | Vous vous demandez comment préserver votre dos au quotidien ? Un atelier interactif autour de la compréhension de son dos, pour appréhender l'importance d'adopter de bons gestes et de bonnes postures au quotidien. |
| Sophrologie : Apprivoiser le sommeil | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Vendredi 14 juin 10h30 - 11h30 |  | Difficultés d'endormissement ? Réveils fréquents ? Insomnies ? La sophrologie est une aide précieuse pour réguler les troubles du sommeil. Venez comprendre comment fonctionne votre sommeil et comment mieux le gérer à travers quelques exercices pratiques simples. |
| Numérique : Découvrir l'intelligence artificielle | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 18 juin 14h30 - 16h30 |  | Qu'est-ce que l'Intelligence Artificielle ? A quoi sert-elle, quels sont les principaux bouleversements, le fonctionnement d'une intelligence artificielle. |
| Nutrition : Lecture des étiquettes | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mercredi 19 juin 14h - 16h |  | Comment faire les bons choix ? Venez apprendre à faire des choix éclairés en décryptant les ingrédients, comprendre les informations nutritionnelles, apprendre à faire des choix alimentaires sains et éclairés ou encore éviter les aliments transformés. |

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 onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr

| Thème | Nombre de places et réservation | Date et horaires | Description | |
|--|---|------------------------------|---|---|
| Ma Prime Adapt | Maximum 8 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Jeudi 20 juin 10h - 11h30 |  MaPrimeAdapt® Ma vie change, mon logement s'adapte | Ma Prime Adapt, une nouvelle aide financière pour l'adaptation du logement face à une perte d'autonomie. Venez découvrir le parcours pour obtenir cette nouvelle aide. A qui s'adresse-t-elle ? Quels sont les travaux éligibles, etc. |
| 1001 Bûches : comment prévenir la chute ? | Maximum 6 personnes Réservation : 06 56 78 83 88 silver-appart@solihanormandie.fr | Mardi 25 juin 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 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 onglet « Agenda des Ateliers » ou nous contacter par téléphone au 06.40.84.75.35 ou par mail à silver-appart@solihanormandie.fr