



PROGRAMME D'ANIMATION 1^{er} trimestre 2023 AU SILVER APPART 10 rue Molière – Etage 2 – CAEN

JANVIER 2023

Atelier	Sur réservation	Date et horaires
Apprendre à gérer son budget au quotidien	Maximum 10 personnes	Jeudi 19 janvier 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. Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	
Prévention des chutes à travers un jeu de société	Maximum 10 personnes	Mardi 24 janvier 2023 14h – 16h
	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. Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr	

Atelier	Sur réservation	Dates et horaires
Numérique : prise en main de votre smartphone	Maximum 7 personnes	Mercredi 25 janvier 2023 9h30 – 12h
	Vous rencontrez des difficultés à utiliser votre smartphone ? Apprenez l'usage du smartphone avec les fonctionnalités principales. Veuillez venir avec un smartphone. Animé par un conseiller numérique. Réservation : 06 98 64 79 71	


FEVRIER 2023:

Atelier	Sur réservation	Date et horaires
Gestes et postures au quotidien. Comment préserver son dos ?	Maximum 10 personnes	Mardi 7 février 2023 14h – 16h30
 <p>Vous vous demandez comment préserver votre dos au quotidien ?</p> <p>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.</p> <p>Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p>		
Numérique : Transfert de photos	Maximum 7 personnes	Mercredi 8 février 2023 9h30 – 12h
 <p>Comment transférer des photos depuis son téléphone pour les avoir sur son ordinateur ?</p> <p>Apprenez cette manipulation ainsi que d'autres tel que la création d'un dossier photos sur l'ordinateur. Veuillez si possible venir avec votre ordinateur, votre smartphone et un câble recharge de smartphone. Animé par un conseiller numérique.</p> <p>Réservation : 06 98 64 79 71</p>		

Atelier	Sur réservation	Date et horaires
Aide-technique à la mobilité et information sur les bas de contention	Maximum 10 personnes	Mardi 14 février 2023 11h – 12h
 <p>Des informations sur les aides à la marche, à la mobilité et sur la contention. Animé par un revendeur expert en aide matériel et par un orthopédiste.</p> <p>Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p>		
Numérique : achats en ligne sécurisés	Maximum 7 personnes	Mercredi 22 février 9h30 – 12h
 <p>Comment acheter en ligne de façon sécurisée ?</p> <p>Atelier abordant les différentes 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.</p> <p>Réservation : 06 98 64 79 71</p>		

MARS 2023:

Atelier	Sur réservation	Date et horaires
Tri et gestion des déchets	Maximum 10 personnes	Vendredi 3 mars 14h30 – 16h30
	<p>Comment bien trier ses déchets ménagers ?</p> <p>Un atelier ludique et interactif autour des enjeux du tri des déchets. Animé par le SYVEDAC (Syndicat pour la Valorisation et l'Élimination des Déchets de l'Agglomération Caennaise). Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p>	
Prevent'quizz	Maximum 5 personnes	Mardi 7 mars 14h – 16h
	<p>Quelle(s) aide(s) technique(s) peut-on installer pour entrer dans sa douche/baignoire plus facilement ?</p> <p>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.</p> <p>Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p>	

Atelier	Sur réservation	Date et horaire
Aide financière et adaptation et rénovation énergétique du logement	Maximum 10 personnes	Jeudi 16 mars 14h – 16h
	<p>Vous avez un projet d'amélioration dans votre logement ?</p> <p>Un accompagnement et des aides financières sont disponibles pour l'adaptation et pour la rénovation énergétique. Animé par un conseiller en aide financière. Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p>	
Bien manger au quotidien	Maximum 10 personnes	Vendredi 17 mars 14h – 16h
	<p>Informations et conseils autour du thème de la nutrition. Animé par une diététicienne</p> <p>Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p>	

Apprendre à gérer son budget au quotidien	Maximum 10 personnes	Jeudi 23 mars 2023	14h30 – 16h
<div data-bbox="192 352 517 608" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="533 360 1090 616" data-label="Text"> <p>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. Réservation : 06 40 84 75 35 silver-appart@solihanormandie.fr</p> </div>			