

SEPTEMBRE 2026 à LA PAUSE SOLID'ERDRE

Tu souhaites rencontrer des gens, vivre des moments conviviaux

autour d'une activité ou partager tes connaissances... Bienvenue à la Pause Solid'Erdre !

Un problème de transport ? Fais-nous signe, on trouvera une solution !

Ce planning n'est pas à l'abri de modifications éventuelles de dernière minute.

**Inscriptions
avant le 2
septembre**

Inscriptions pour UNE JOURNÉE A LA MER Ven. 11 septembre

une journée de détente, gratuite, ouverte à tous : enfants, jeunes, adultes, seul, en famille...

Renseignements et inscriptions au 06 41 75 42 32 ou pausesoliderdre.440@secours-catholique.org

**Samedi 5
septembre**
14h00 -
17h00

CHANGEMENT

COUP D'POUCE NUMÉRIQUE

Le coup d'pouce numérique revient maintenant

2 fois : le 1^{er} et le 3^{ème} samedi de chaque mois...

Venez apprendre à mieux utiliser vos équipements numériques (ordinateur portable, tablette, smartphone) et leurs principaux usages (internet, messagerie, word, excel, ...). **Renseignement : 09 77 33 69 77**

CHANGEMENT

**Dim. 6
septembre**
12h00-18h00

TABLE OUVERTE et APREM'JEUX

Chaque 1^{er} dimanche du mois, la Pause Solid'Erdre ouvre ses portes tout simplement pour passer un bon dimanche avec d'autres ! Pour le repas partagé, chacun apporte ce qu'il peut, ce qu'il veut et on met tout en commun. Pour l'après-midi, tu peux apporter tes jeux ou découvrir ceux qui sont sur place.

**Vendredi 11
septembre**
Horaires à
préciser

ÉVÈNEMENT

Journée à la mer à PORNICHET

Une journée au bord de la mer, gratuite, ouverte à

tous. Promenade, baignade, jeux, soleil et bonne humeur ! Transport assuré

en voitures particulières. Un abri est prévu en cas de météo incertaine.

S'inscrire avant le 2 septembre au 06 41 75 42 32 ou pausesoliderdre.440@secours-catholique.org.

Les précisions pratiques seront convenues ensemble lors d'une réunion d'information.

ÉVÈNEMENT

**Lundi 14
septembre**
14h00-17h00

PAUSE CONVIVIALE « JEUX de MÉMOIRE, de LOGIQUE et de SOCIÉTÉ »

Un rendez-vous convivial avec une activité particulière régulièrement consacrée aux JEUX de MÉMOIRE, de LOGIQUE et de SOCIÉTÉ, pour faire travailler sa mémoire, apprendre de nouveaux jeux, s'amuser. Chacun pourra bien sûr faire toute autre chose, selon ses envies.

Merc. 16
14h30-16h30

Pause enCHANTée

Vous aimez chanter ? jouer d'un instrument ? écouter ?... venez simplement juste pour le plaisir de partager un moment en chansons et en musique!

**Samedi 19
septembre**
14h00 -
17h00

CHANGEMENT

COUP D'POUCE NUMÉRIQUE

Le coup d'pouce numérique revient maintenant

2 fois : le 1^{er} et le 3^{ème} samedi de chaque mois...

Venez apprendre à mieux utiliser vos équipements numériques (ordinateur portable, tablette, smartphone) et leurs principaux usages (internet, messagerie, word, excel, ...). **Renseignement : 09 77 33 69 77**

CHANGEMENT

**Jeu. 24
septembre**
9h30-14h00

Atelier CUISINE + REPAS partagé

En partenariat avec les Restos du Cœur. Cuisiner ensemble en échangeant des recettes simples et astucieuses pour ensuite partager un repas dans la convivialité.

Pensez à vous inscrire avant le 20 septembre au 06 24 34 06 67.

**Sam. 26
septembre**
9h30 - 12h00

REPAIR CAFÉ SOLID'ERDRE

Le dernier samedi de chaque mois, une équipe de réparateurs bénévoles vous y accueillera et on cherchera ensemble la solution pour faire fonctionner votre appareil défectueux. Attention ! Si vous pensez venir, pour éviter de faire le déplacement pour rien, nous vous conseillons de téléphoner quelques jours avant au **06 88 15 75 21** (Quentin) pour préciser le type de réparation souhaité. Accueil convivial assuré ! Gratuit

**Lun. 28
septembre**
14h00 - 17h00

PAUSE CONVIVIALE « PRÉVENTION SANTÉ »

Pour passer un bon moment, papoter autour d'un café, jouer, partager des activités et coups d'pouce valorisant les échanges de savoir. **Activité particulière du mois : le Centre d'Examen de Santé de la CPAM viendra nous présenter les dispositifs de bilan de santé et d'examens de prévention, des conseils d'accès aux soins, d'équilibre alimentaire, d'activités physiques... bref des conseils pour aller mieux...**

Accompagnement SECOURS (Accompagnement, Aides, Accès aux droits)

Confrontés à des situations difficiles passagères ou plus complexes, nous recherchons ensemble comment envisager l'avenir. Si nécessaire, nous pouvons apporter une aide financière. **Téléphone 07 86 49 60 69**

Accompagnement à la SCOLARITÉ

Pour soutenir l'enfant dans sa scolarité, l'aider à gagner ou regagner confiance en lui, à se découvrir de nouveaux talents, vivre des temps forts avec d'autres enfants et leurs familles.

Retrouvez-nous sur **Intramuros**