

Faire des rencontres

- Trouvez une oreille attentive grâce à l'équipe de l'association Astrée.
- Participez à une sortie près de chez vous avec l'Asso des Solos, n'hésitez pas il y en a pour tous les goûts !
- Utilisez l'application Entourage pour faire le plein de rencontres et de lien social.

Se changer les idées

- Profitez des nombreux concerts gratuits d'Ile de France.
- Organisez ou participez à des sorties avec le réseau Si on sortait !
- Visitez un des nombreux musées gratuits toute l'année ou le premier dimanche du mois.

Manger sans se ruiner

- Faites des économies et participez à la lutte contre le gaspillage grâce à l'application Hop hop food !
- Mangez sainement et gratuitement avec Moissons Solidaires : des légumes frais sortis du marché.
- Profitez de bons petits plats et d'un lieu convivial au café solidaire de Tout autre chose.

Coup de pouce

- Mon projet musique recense les différents financements auxquels vous pouvez avoir droit.
- La SMACEM dispose d'un fonds de secours pour soutenir ses membres en difficulté. *(sous conditions de revenus)*
- L'IRCEC, caisse de retraite des artistes-auteurs peut accorder une aide sociale en cas de pépin.



BOÎTE DE LA SOLIDARITÉ