



LE RAYON DE SOLEIL BRYARD

Votre association sports et loisirs



PROGRAMME

Septembre 2021 - Août 2022

ÉDITO

Présentation du Rayon de Soleil Bryard

Le Rayon de Soleil Bryard est une association Loi 1901.

Sa mission est de favoriser l'échange et le lien social chez les seniors en retraite et pré-retraite en leur proposant des activités sportives et de loisirs.

Les nombreuses activités ont été conçues pour répondre à des attentes et des besoins variables en fonction de l'âge, des centres d'intérêt et des envies de chacun, en promouvant des valeurs de partage, de solidarité, et de citoyenneté.

Le RSB est ouvert toute l'année, certaines activités ne se pratiquent pas pendant les vacances scolaires, précision sur le tableau récapitulatif *page 12*.

Son équipe

Le RSB se mobilise autour d'une équipe engagée et experte de l'animation des sports et des loisirs pour offrir un service de qualité. Sa gouvernance est collégiale. Elle est constituée d'un conseil d'administration, de salariés, de bénévoles, d'intervenants externes et institutionnels.

.....

Sa devise

*Un bonjour, un sourire, une main tendue,
un rayon de soleil dans la journée.*

.....

SOMMAIRE

Édito	2
Activités sportives	4
<i>Aquagym, Carte de piscine, Danse de salon, Feldenkrais, Gymnastique, Gymnastique douce, Marche & Randonnée pédestre, Sorties à vélo, Tai chi chuan, Yoga.</i>	
Activités créatives et culturelles	6
Activités artistiques : Art floral, Peinture, Peinture sur porcelaine, Chorale.	
Activités de loisirs créatifs : Cartonnage, Mosaïque, Patchwork & Broderie, Scrapbooking, Tricot.	
Activités culturelles : Café philo, Café littéraire, Conversation en anglais, Sortie culturelle.	
Activités ludiques et festives	8
<i>Activités festives avec ou sans animation, Jeux Libres (tarot, belote, concours de belote et de tarot, scrabble et duplicate), Bricolage, Événements ponctuels (marché de Noël, brocante, kermesse, ...).</i>	
Accès à l'informatique et au numérique	9
<i>Club informatique, Initiation, Internet & messagerie, Tablette & Smartphone.</i>	
Lien social et prévention	10
Lien social : Activités et échanges intergénérationnels, Café Lorenz, Restaurant, Petit coup de fil, Transport.	
Prévention : Atelier mémoire, Atelier bien vieillir, Atelier bien chez soi, Atelier d'écriture, Sophrologie, Self défense.	
Le Planning	12
Modalités d'inscription et Avantages	14
Venez nous rencontrer	15



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Aquagym

Gymnastique se pratiquant dans l'eau, pour se muscler en douceur. Lundi de 16h15 à 17h.

Jeudi de 11h45 à 12h30.

Jeudi de 12h30 à 13h15.

Piscine de Villiers-sur-Marne, carte d'accès comprise.

Bryard 180€ / Bryard Non

Imposable 165€ / Non Bryard 200€.

Carte de piscine

Une activité physique libre, aux multiples bienfaits.

Aux horaires d'ouverture au public de la piscine de Villiers-sur-Marne.

Bryard 80€ / Bryard Non

Imposable 75€ / Non Bryard 90€.

Danse de salon

Découverte et pratique du rock, tango, valse, cha-cha, paso-doble, ...

Mardi de 17h00 à 18h00.

Bryard 165€ / Bryard Non

Imposable 150€ / Non Bryard 185€.

Feldenkrais

Permet d'apprendre à mieux bouger, et plus généralement à aller vers l'aisance dans le mouvement et dans l'action.

Mercredi de 14h à 15h.

Nouveau

Mercredi de 15h à 16h.

Bryard 145€ / Bryard Non

Imposable 135€ / Non Bryard 160€.

Gymnastique

Se dépenser et garder la forme !

Lundi de 10h à 11h & 11h à 12h,
au gymnase Clémenceau.

Bryard 120€ / Bryard Non

Imposable 110€ / Non Bryard 135€.

Jeudi de 9h à 10h ou de 10h15 à
11h15. *Bryard 85€ / Bryard Non*

Imposable 80€ / Non Bryard 95€.

Gymnastique Douce

Assis ou debout, travail sur
l'équilibre et la prévention des
chutes. Mardi de 10h30 à 11h30
ou mercredi de 11h à 12h.

Bryard 140€ / Bryard Non

Imposable 130€ / Non Bryard 155€.

Marche & Randonnée pédestre

Marche (Bords de Marne,
de 8 à 12 km).

Mercredi de 9h à 12h.

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 8€ / Non Bryard 15€.

Marche (sortie en car,
2h environ 8km).

Un mercredi par mois de 8h50 à 12h.

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 8€ / Non Bryard 15€.

Randonnée (16-20km).

Un mercredi par mois de 9h à 17h,
co-voiturage et pique-nique à
emporter. **À confirmer**

Bryard 20€ / Bryard Non

Imposable 18€ / Non Bryard 25€.

*Gratuit sur présentation de la licence
FFRP*

Sortie à Vélo

Balade à vélo sur les bords
de Marne de 16 à 20 km.

Mardi de 9h à 11h30, hors période
hivernale.

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 8€ / Non Bryard 15€.

Taï Chi Chuan

Chorégraphie exécutée
lentement, issue d'art martial
chinois.

Mardi de 14h15 à 15h45 (Débutants)

Vendredi de 9h à 10h30 (Confirmés)

Vendredi de 10h à 11h30 (Initiés).

Bryard 130€ / Bryard Non

Imposable 120€ / Non Bryard 145€.

Yoga

Travailler la souplesse du corps
tout en douceur.

Mardi de 9h à 10h.

Nouveau

Mardi de 15h45 à 16h45.

Bryard 195€ / Bryard Non

Imposable 180€ / Non Bryard 215€.



LES ACTIVITÉS CRÉATIVES ET CULTURELLES

©Alex Mihis

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

.....

Art Floral

Confection de bouquets selon des thèmes variés.

Un mardi une fois par mois, de 14h à 16h ou de 16h à 18h.

Bryard 85€ / Bryard Non

Imposable 80€ / Non Bryard 95€.

Peinture sur porcelaine

Donner des couleurs à la porcelaine blanche.

Deux vendredis par mois de 14h à 17h.

Bryard 65€ / Bryard Non

Imposable 60€ / Non Bryard 75€.

Peinture

Plusieurs techniques (Huile, Pastels, Aquarelle, Encre), plusieurs thèmes (Figuratifs, Paysages, Portraits,...).

Jeudi de 13h30 à 16h

ou de 16h à 18h30.

Bryard 270€ / Bryard Non

Imposable 245€ / Non Bryard 300€.

Chorale

Animée par un chef de chœur, pour partager la passion du chant dans une ambiance chaleureuse.

ANNULÉE

Vendredi de 15h à 16h30.

Bryard 170€ / Bryard Non

Imposable 160€ / Non Bryard 190€.

ACTIVITÉS DE LOISIRS CRÉATIFS

.....

Cartonnage

Création de modèles et d'objets en carton, selon vos envies.

Lundi de 10h à 12h (Confirmés).

Jeudi de 9h30 à 11h30

(Débutants)

Bryard 70€ / Bryard Non

Imposable 65€ / Non Bryard 80€.

Mosaïque

Découpage et collage de tesselles (émaux de Briare, céramique, ...) sur tout support.

Un mardi par mois, de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h.

Bryard 35€ / Bryard Non

Imposable 30€ / Non Bryard 40€.

Patchwork / Broderie

Groupe d'échanges et de savoir-faire en couture, broderie et patchwork.

Jeudi de 13h30 à 17h30. *Gratuit*

Scrapbooking

Mille façons de créer et de mettre en page vos photos souvenirs. Un vendredi par mois de 14h à 17h.

Bryard 35€ / Bryard Non

Imposable 30€ / Non Bryard 40€.

Tricot/ Crochet

Atelier convivial pour les amatrices de tricot ou de crochet... Les participantes proposent de réaliser des modèles sur mesure.

Mardi et vendredi de 14h à 16h30.

Gratuit

ACTIVITÉS CULTURELLES

.....

Café philo

Le thème des débats est choisi par le groupe avec l'animateur.

Une fois toutes les 6 semaines de 14h30 à 16h. *Gratuit*

Café littéraire

Avec la médiathèque, parler littérature, échanger des idées, ...

Une fois toutes les 6 semaines de 14h30 à 16h. *Gratuit*

Conversations en anglais

Échanges conviviaux.

Jeudi de 15h à 17h. *Gratuit*

Sortie culturelle

Journée touristique en car.

Deux fois par an, annoncée dans le programme d'animation.

Date et tarif définis selon la sortie.



LES ACTIVITÉS LUDIQUES ET FESTIVES

Festivités

(Loto, Galette des rois, ...)

Bryard 6€ / Bryard Non

Imposable 5€ / Non Bryard 7€.

Festivités avec animation

(Après-midi dansant, musicien, magicien, etc...).

Bryard 12€ / Bryard Non

Imposable 10€ / Non Bryard 15€.

Bricolage

Accès libre pour des conseils en travaux de réparation, d'installation ou de fabrication. **ANNULÉE**

Un mercredi par mois de 15h à 16h ou de 16h à 17h. *Gratuit*

Jeux libres

Tarot, Belote, Scrabble, Duplicate, ...

Tous les jours du lundi au vendredi de 14h à 17h, y compris pendant les vacances scolaires.

- Tarot tous les jours de 14h à 18h.
- Belote lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h.
- Scrabble mardi, mercredi et vendredi de 14h à 17h.
- Duplicate lundi de 14h à 16h30 et jeudi de 14h30 à 17h30.

Gratuit

Événements ponctuels

Brocante, Kermesse, Forum du RSB, Marché de Noël...et autres évènements.



ACCÈS À L'INFORMATIQUE ET AU NUMÉRIQUE

Initiation

Cours débutant pour commencer avec Windows et Word.

5 séances sur 5 semaines,
lundi de 14h30 à 16h00.

*Bryard 40€ / Bryard Non
Imposable 35€ / Non Bryard 45€.*

Internet/Messagerie

Cours débutant pour créer votre adresse mail et surfer sur internet.

4 séances sur 4 semaines,
lundi de 14h30 à 16h00
(à la suite des séances d'initiation).

*Bryard 35€ / Bryard Non
Imposable 30€ / Non Bryard 40€.*

Club informatique

Échange de pratiques,
solutions à vos problèmes.

Jeudi tous les 15 jours,
de 14h à 16h. (10 à 12 séances dans
l'année).

*Bryard 60€ / Bryard Non
Imposable 55€ / Non Bryard 70€.*

Tablette & Smartphone

Initiation et perfectionnement

Sur RDV, jeudi 9h30-10h30 ou
vendredi 10h30-11h30.

*Bryard 6€ / Bryard Non
Imposable 5€ / Non Bryard 7€.*



LIEN SOCIAL ET PRÉVENTION

LIEN SOCIAL

.....

Activités et échanges Intergénérationnels

Des bénévoles interviennent auprès des écoles de la ville pour lire des histoires, donner des cours d'informatique, ...
En fonction du besoin des écoles maternelles et primaires.

Café Lorenz

Lieu convivial où l'on peut se retrouver autour d'une boisson.

Du lundi au vendredi de 14h à 18h.

Restaurant

Pour partager un repas complet et un moment de plaisir. **Sur réservation une semaine à l'avance à l'accueil du RSB.** Jours d'ouverture du restaurant: mardi, mercredi et vendredi à partir de 12h.

Bryard 12€ / Bryard Non Imposable 11€ / Non Bryard 13€.

Un repas à thème est proposé une fois par mois, pour découvrir les cuisines de nos régions et du monde entier.

*Bryard 18€ / Bryard Non Imposable 16€ / Non Bryard 20€.
Le tarif peut être modifié en fonction du repas proposé.*

Le P'tit coup de fil

Des adhérents bénévoles contactent des personnes isolées pour un appel amical.

Les après-midis entre 14h et 17h.

Gratuit

Transport

Un taxi assure les déplacements du domicile des adhérents aux locaux du Rayon de Soleil, sur réservation. Du lundi au vendredi de 10h à 18h.

Bryard 3€ / Bryard Non

Imposable 2€ / Non Bryard 6€.

Tarif pour un aller (ou un retour)

PRÉVENTION

.....

Atelier Mémoire

Stimuler sa mémoire, en travail de groupe.

Vendredi de 9h30 à 12h,
les dates restent à définir.

Gratuit

Atelier bien vieillir

Adopter une bonne hygiène de vie pour vieillir en bonne santé.

Vendredi de 9h30 à 12h,
les dates restent à définir.

Gratuit

Atelier bien chez soi

Rendre son habitat confortable et facile à vivre au quotidien.

Vendredi de 9h30 à 12h,
les dates restent à définir.

Gratuit

Atelier d'écriture

Raconter par écrit son histoire de vie. Deux mardis par mois, de 14h à 17h en partenariat avec l'association Bry Services Famille.

Gratuit

Sophrologie

Méthode de méditation et de relaxation. Vendredi tous les 15 jours, de 16h45 à 17h45.

Bryard 95€ / Bryard Non

Imposable 85€ / Non Bryard 105€.

Self défense

Système d'auto-défense adapté aux seniors.

ANNULÉE Un mercredi par mois, de 9h30 à 10h30.

Bryard 80€ / Bryard Non

Imposable 75€ / Non Bryard 90€.

LE PLANNING

Toutes nos activités sont proposées **hors vacances scolaire, sauf celles qui sont mentionnées avec un Astérisque (*)** qui ont lieu toute l'année de septembre à août.

	Activités	Horaires	Tarifs bryard
Lundi	Gymnastique (<i>gymnase Clemenceau</i>)	10h-11h ou 11h-12h	85€
	Cartonnage pour initiés	10h-12h	70€
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h	Gratuit
	Duplicate*	14h-16h30	Gratuit
	Informatique (Initiation/Internet)	14h30-16h	40€/35€
	Aquagym (<i>Villiers</i>)	16h15-17h	180€
Mardi	Yoga	9h-10h ou 15h45-16h45	195€
	Sortie à Vélo	9h-11h30	10€
	Mosaïque (<i>1 fois/ mois</i>)	9h30-12h30 ou 14h-17h	35€
	Gym Douce	10h30-11h30	140€
	Restaurant	12h-14h	12€
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h	Gratuit
	Tricot / Crochet*	14h-16h30	Gratuit
	Atelier d'écriture (<i>2 fois/ mois</i>)	14h-17h	Gratuit
	Art Floral (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-16h ou 16h-18h	85€
	Tai Chi Chuan	14h15-15h45	130€
	Danse de Salon	17h-18h	165€
Mercredi	Marche (Car) (<i>1 fois/ mois</i>)*	8h50-12h	10€
	Marche (<i>Bords de Marne</i>)*	9h-12h	10€

	Activités	Horaires	Tarifs bryard
Mercredi	Randonnée <i>(1 fois/ mois)</i>	9h-7h	20€
	Gym Douce	11h-12h	140€
	Restaurant*	12h-14h	12€
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h	Gratuit
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h	145€
Jeudi	Gymnastique	9h-10h ou 10h15-11h15	85€
	Cartonnage Débutants	9h30-11h30	70€
	Aquagym <i>(Villiers)</i>	11h45-12h30 ou 12h30-13h15	180€
	Patchwork / Broderie	13h30-17h30	Gratuit
	Peinture	13h30-16h ou 16h-18h30	270€
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-78h	Gratuit
	Club Informatique	14h-16h ou 16h-18h	60€
	Duplicate*	14h30-17h30	Gratuit
	Conversations en anglais*	15h-17h	Gratuit
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h-11h30	130€
	Atelier mémoire / Bien Vieillir / Bien chez soi	10h-12h	Gratuit
	Restaurant*	12h-14h	12€
	Peinture sur Porcelaine <i>(2fois/mois)</i>	14h-17h	65€
	Scrapbooking <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-17h	35€
	Tricot / Crochet*	14h-16h30	Gratuit
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h	Gratuit
	Sophrologie <i>(1 fois/15jours)</i>	16h45-17h45	95€



INSCRIPTION

Pour participer aux activités, une adhésion annuelle est demandée par l'association :

- **25€ si vous êtes Bryards/es**
- **40€ pour les non Bryards/es**

AVANTAGES

- **1 essai gratuit** lors de la première inscription à une activité.*
- **Tarif préférentiel avec l'école d'Ostéopathie** de Champs sur Marne.

Sur présentation de votre carte adhérent vous pouvez bénéficier auprès de nos commerçants de :

- **10% de réduction** chez l'opticien « Entre deux branches » au 43 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **10% de réduction** chez « Matériel Médical » au 39 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **Réduction différenciée selon la prescription** chez « Audition Marc BOULET » correction auditive, au 56 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **10% de réduction** chez « L'Instant Chocolat » au 31 de la Grande Rue Charles de Gaulle.

* Renseignement à l'accueil



**VENEZ NOUS
RENCONTRER !**



Château Lorenz

11, avenue Georges Clémenceau

94360 BRY SUR MARNE

Tél : 01 48 82 12 82

www.rayondesoleilbryard.fr

contact@rayondesoleilbryard.fr

.....
**L'accueil est assuré les lundis, mardis, jeudis et vendredis
 de 14h00 à 17h00**

Les mardis de 10h00 à 12h00

 *Accessible aux personnes à mobilité réduite*



Conception & Illustrations ©Camille Labory



VILLE DE BRY-SUR-MARNE
- PARTENAIRE -



Association Le Rayon de Soleil Bryard

11 avenue Georges Clemenceau 94360 BRY SUR MARNE

01 48 82 12 82 - www.rayondesoleilbryard.fr - contact@rayondesoleilbryard.fr