



LE RAYON DE SOLEIL BRYARD

Votre association sports et loisirs



PROGRAMME

Septembre 2022 - Août 2023

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 à partir de 55 ans 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, le tableau récapitulatif des activités proposées est présenté *pages 12 et 13*.

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, Gymnastique, Gymnastique douce, Marche et Randonnée, Sortie à vélo, Danse de salon, Tai-chi-chuan, Yoga, Feldenkrais.</i>	
Activités créatives et culturelles	6
Activités artistiques : Art floral, Peinture sur porcelaine, Peinture.	
Activités de loisirs créatifs : Cartonnage, Couture, Mosaïque, Scrapbooking, Tricot et Crochet.	
Activités culturelles : Café littéraire, Conversation en anglais, Conversation en allemand, Exposés, Sorties culturelles.	
Activités ludiques et festives	8
<i>Jeux Libres (tarot, belote, scrabble, duplicate, jeux en bois, jeux de société..), Concours de tarot, Concours de belote, Jeux de mémoire, Jeux intergénérationnels, Animations festives, Événements ponctuels (marché de Noël, fête du RSB, loto...).</i>	
Accès au numérique	9
<i>Initiation et internet, Club informatique, Tablette et Smartphone.</i>	
Lien social et prévention	10
Lien social : Restaurant, Repas partagés, Repas à thème avec animation, Café Lorenz, Petit coup de fil, Transport.	
Prévention : Ateliers mémoire, Ateliers de prévention, Sophrologie.	
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).

Bryard 180€ / Bryard Non

Imposable 165€ / Non Bryard 200€.

Droit d'entrée à la piscine inclus uniquement pour les séances d'aquagym.

Gymnastique

Se dépenser et garder la forme !

Lundi de 10h à 11h.

Lundi de 11h à 12h.

(Gymnase Félix Faure).

Jeudi de 9h à 10h.

Jeudi de 10h à 11h.

Bryard 85€ / Bryard Non

Imposable 80€ / Non Bryard 95€.

Gymnastique Douce

Assis ou debout, travail sur l'équilibre et la prévention des chutes.

Mercredi de 10h à 11h.

Mercredi de 11h à 12h.

Bryard 140€ / Bryard Non

Imposable 130€ / Non Bryard 155€.

Marche et Randonnée

Marche matinée dont une sortie en car par mois.

Mercredi de 8h50 à 12h.

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 8€ / Non Bryard 15€.

Randonnée journée.

Un mercredi par mois de 8h50 à 17h
(Co-voiturage ou transport en commun).

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 8€ / Non Bryard 15€.

Sortie à Vélo

Balade à vélo d'une vingtaine de kilomètres.

Mardi de 9h à 12h.

Bryard 10€ / Bryard Non Imposable 8€

Non Bryard 15€.

Danse de salon

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

Mardi de 17h à 18h.

Bryard 165€ / Bryard Non Imposable

150€ / Non Bryard 185€.

Taï Chi Chuan

Chorégraphie exécutée lentement, issue d'art martial chinois.

Mardi de 14h à 15h30.

Vendredi de 9h à 10h30.

Vendredi de 10h30 à 12h.

Bryard 135€ / Bryard Non

Imposable 125€ / Non Bryard 150€.

Yoga

Travailler la souplesse du corps tout en douceur.

Mardi de 9h à 10h.

Mardi de 15h45 à 16h45.

Bryard 195€ / Bryard Non

Imposable 180€ / Non Bryard 215€.

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.

Mercredi de 15h à 16h.

Bryard 145€ / Bryard Non

Imposable 135€ / Non Bryard 160€.



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 90€ / Bryard Non

Imposable 85€ / Non Bryard 100€.

Peinture sur porcelaine

Donner des couleurs à la porcelaine blanche.

Deux vendredis par mois de 14h à 17h.

Bryard 70€ / Bryard Non

Imposable 65€ / Non Bryard 80€.

Peinture

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

Jeudi de 13h30 à 16h.

Jeudi de 16h à 18h30.

Bryard 270€ / Bryard Non

Imposable 245€ / Non Bryard 300€.

ACTIVITÉS DE LOISIRS CRÉATIFS

.....

Cartonnage

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

Lundi de 10h à 12h.

Jeudi de 9h30 à 11h30.

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 14h à 17h.

Bryard 35€ / Bryard Non

Imposable 30€ / Non Bryard 40€.

Couture

Vous pouvez réaliser vos projets. Vous décidez de tout en fonction de vos goûts et de votre niveau.

Mardi de 9h30 à 12h30.

Mardi de 14h à 17h.

Bryard 70€ / Bryard Non

Imposable 65€ / Non Bryard 80€.

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 et crochet

Atelier convivial pour les amateurs de tricot ou de crochet.

Mercredi de 14h à 17h.

Vendredi de 14h à 17h.

Gratuit.

ACTIVITÉS CULTURELLES

.....

Café littéraire

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

Dates à définir.

Gratuit.

Conversation en allemand

Échanges conviviaux.

Lundi de 14h30 à 16h30.

Gratuit.

Conversation en anglais

Échanges conviviaux.

Mardi de 15h à 16h30.

Gratuit.

Sorties culturelles

Journée touristique en car.

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

Date et tarif définis selon la sortie.

Sorties dans Paris

Transport en commun

Date et tarif définis selon la sortie.

Exposés

Le thème est proposé par l'animateur.

Dates à définir.

Gratuit.



LES ACTIVITÉS LUDIQUES ET FESTIVES

Jeux libres

Tarot, Belote, Scrabble, Duplicate,
Jeux en bois et Jeux de société ...

Tous les jours du lundi au vendredi de
14h à 17h.

Duplicate

Lundi de 14h à 17h.

Jeudi de 14h à 17h.

Gratuit.

Jeux de mémoire

Sudoku, Mots coupés, etc...

Lundi de 14h30 à 16h30.

Gratuit.

Concours

Tarot et Belote

Tarot un lundi par mois de 14h à 17h.

Tarif 4€.

Belote un mercredi par mois de 13h45
à 17h.

Tarif 4€.

Jeux intergénérationnels

Atelier jeux Grands-parents et
Petits-enfants à partir de 4 ans.
(pendant les vacances scolaires).

*Tarif adhésion annuelle enfant de 5€.
Gratuit.*

Animations festives

Après-midi dansant, après-midi
chantant, anniversaire, etc...

Tarif en fonction de l'animation

Événements ponctuels

Marché de Noël, la fête du RSB,
loto,...et autres évènements.



ACCÈS AU NUMÉRIQUE

Initiation et internet

Cours débutant pour commencer avec les outils bureautiques et internet.

Jeudi de 14h30 à 16h.

9 séances.

Bryard 60€ / Bryard Non

Imposable 55€ / Non Bryard 70€.

Club informatique

Échange de pratiques, solutions à vos problèmes.

Lundi tous les 15 jours, de 14h30 à 16h30.

Bryard 60€ / Bryard Non

Imposable 55€ / Non Bryard 70€.

Tablette et Smartphone

Initiation, aide et conseils.

Cours individuel sur Rendez-vous.

Bryard 6€ / Bryard Non

Imposable 5€ / Non Bryard 7€.

NOTE



Venez avec votre ordinateur portable ou votre tablette.



LIEN SOCIAL ET PRÉVENTION

© Burak K

LIEN SOCIAL

.....

Restaurant

Partager un repas et un moment de plaisir.

Sur réservation.

Mardi, mercredi et vendredi à partir de 12h.

Bryard 12€ / Bryard Non

Imposable 11€ / Non Bryard 13€.

Repas partagés

Fête de la rentrée et Fête des adhérents.

Gratuit.

Repas à thème avec animation

Repas Beaujolais, repas de Noël, repas du Carnaval.

Tarif en fonction du repas proposé et de l'animation.

Café Lorenz

Lieu convivial de rencontre autour d'une boisson.

Du lundi au vendredi.

PRÉVENTION

.....

Le P'tit coup de fil

En partenariat avec le CCAS de Bry-sur-Marne, des adhérents bénévoles contactent des personnes isolées pour un appel amical.
Gratuit.

Transport

Un taxi assure les déplacements du domicile des adhérents aux locaux du Rayon de Soleil.
Sur réservation.
Lundi, mercredi et vendredi.
Bryard 4€ / Bryard Non Imposable 3€ / Non Bryard 7€.
Tarif pour un aller ou un retour

Atelier Mémoire

Stimuler sa mémoire, en travail de groupe.
Dates à définir.
Gratuit.

Ateliers de prévention

Vitalité, Bien chez soi, Bien dans son assiette, accompagnement au passage à la retraite, etc.
Dates à définir.
Gratuit.

Sophrologie

Méthode de méditation et de relaxation.
Vendredi tous les 15 jours
de 14h à 15h ou de 16h45 à 17h45.
Bryard 95€ / Bryard Non Imposable 85€ / Non Bryard 105€.

.....

L'équipe des bénévoles du RSB !

.....

L'implication, la générosité, l'enthousiasme et le dynamisme de nos bénévoles sont une richesse pour notre association.

Vous avez envie de donner un peu de votre temps, alors n'hésitez pas, franchissez la porte de l'association et venez nous rejoindre !

LE PLANNING DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE RSB

Toutes nos activités sont proposées **hors vacances scolaires, sauf celles qui sont mentionnées avec un astérisque (*)** qui ont lieu toute l'année, du 1er septembre au 31 août.

	Activités	Horaires
Lundi	Gymnastique (<i>Gymnase Félix Faure</i>)	10h-11h ou 11h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Conversation en allemand*	14h30-16h30
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h
	Jeux de mémoire*	14h30-16h30
	Duplicate*	14h-17h
	Club Informatique	14h30-16h30
	Aquagym (<i>Piscine de Villiers</i>)	16h15-17h
Mardi	Yoga	9h-10h ou 15h45-16h45
	Sortie à Vélo	9h-12h
	Couture	9h30-12h30 ou 14h-17h
	Mosaïque (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-17h
	Restaurant*	12h-14h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h
	Art floral (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-16h ou 16h-18h
	Tai Chi Chuan	14h-15h30
	Conversation en anglais*	15h-16h30
	Danse de Salon	17h-18h
Mercredi	Marche* (<i>dont Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h

	Activités	Horaires
Mercredi	Randonnée <i>(1 fois/ mois)*</i>	8h50-17h
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant*	12h-14h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h
	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
Jeudi	Gymnastique	9h-10h ou 10h-11h
	Cartonnage	9h30-11h30
	Aquagym <i>(Piscine de Villiers)</i>	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Peinture	13h30-16h ou 16h-18h30
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h
	Informatique <i>(Initiation/Internet)</i>	14h30-16h
	Duplicate*	14h-17h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Restaurant*	12h-14h
	Peinture sur Porcelaine <i>(2fois/mois)</i>	14h-17h
	Scrapbooking <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-17h
	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14h-17h
	Sophrologie <i>(1 fois/15jours)</i>	14h-15h ou 16h45-17h45

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous 6€



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**

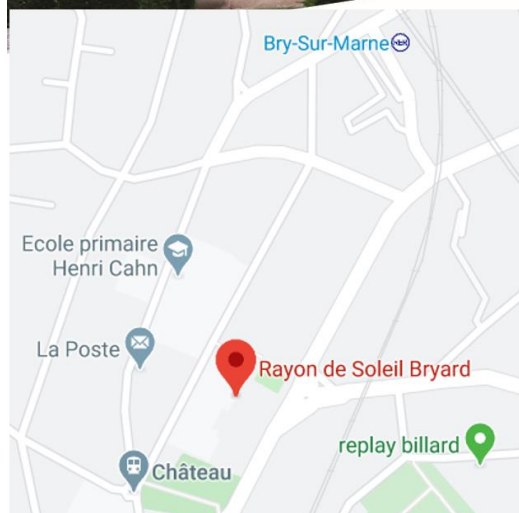
AVANTAGES

- **Essai gratuit** lors de la première inscription à une activité.*
- **Tarif préférentiel de 10€ avec l'école d'Ostéopathie** de Champs sur Marne, bon à retirer à l'accueil.

Sur présentation de votre carte adhérent vous pouvez bénéficier auprès de nos commerçants Bryards 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'hé » au 31 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **10% de réduction** chez « Cavavin », au 32 de la Grande Rue Charles de Gaulle.

* Renseignement à l'accueil



ENEZ 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 du Rayon de Soleil est ouvert
les lundis, jeudis et vendredis de 14h00 à 17h00.
Les mardis de 10h00 à 12h et de 14h00 à 17h00.**

 *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