

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- NOVEMBRE 2022 -

En plus de vos activités hebdomadaires habituelles,
l'équipe du Rayon de Soleil Bryard vous présente
son programme d'animations et loisirs
du mois de novembre.

Vacances scolaires jusqu'au 04 novembre.
Le Mardi 01 et le Vendredi 11 novembre sont fériés.



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

Les mardis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00



Accessible aux personnes à mobilité réduite

11, avenue Georges Clémenceau 94360 Bry-sur-Marne
– Tél : 01 48 82 12 82 – contact@rayondesoleilbryard.fr

Animations du RSB, novembre 2022

Inscrivez-vous pour participer aux activités
au **01 48 82 12 82** ou par mail à contact@rayondesoleilbryard.fr

À noter sur votre agenda :

Jeux libres (Jeux de cartes, Scrabble, Jeux en bois,...) et rencontres libres, tous les jours du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Remue-méninges de Nicole tous les lundis à 14h30.

Atelier Marche et Équilibre le mercredi 02 novembre à 14h00. *Tarif : 12€*
Échange sur le thème : Qu'est ce que l'équilibre pour moi ? Comment me sentir stable lorsque je marche? Atelier assis : Les appuis : Un bassin et une colonne vivants et connectés aux pieds. Atelier debout : Le mouvement : des pieds à la tête. Bouger en confiance. Échange des ressentis : Conclusion des ateliers.

Animation autour de la Réalité virtuelle avec les casques 3D le mercredi 16 novembre à 15h00 à la Médiathèque avec les centres de loisirs de la ville. *Nombre de places limitées.*

Visite du musée de la police dans le 5ème arrondissement de Paris le Jeudi 17 novembre à 14h30, Rendez-vous à 13h15 au RER de Bry sur Marne pour un départ collectif. Prévoir tickets RER aller/retour. *Complet*

Repas Beaujolais le vendredi 18 novembre à 12h00 suivi d'une animation musicale avec une chanteuse accordéoniste.

Tarif : Bryard Non Imposable 32€, Bryard : 35€, Non Bryard : 39€.

Conférence atelier tremplin le mercredi 23 novembre de 10h à 12h « Des ateliers pour bien vivre le passage à la retraite » suivie d'ateliers les vendredis 02, 09, 16 & 23 décembre de 10h à 12h. Accès aux personnes en retraite de moins d'un an ou en pré-retraite. **Nouveau**

Concours de belote le mercredi 23 novembre à 13h45. *Tarif : 4€*

Concours de tarot le lundi 28 novembre à 14h00. *Tarif : 4€*

Marché de Noël le samedi 26 novembre de 10h00 à 18h00.

À venir sur le mois décembre :

Repas de Noël avec animation le vendredi 09 à 12h. *Tarif à venir.*

Les Anniversaires (octobre, novembre et décembre) le lundi 12 à 14h30.

NOVEMBRE 2022

Jour	Horaire	Activités
Mercredi 02 novembre	9h00 14h00	Marche- Haute Ile Atelier Marche & Équilibre
Vendredi 04 novembre	10h00 14h00 14h00 & 15h45	Atelier mémoire Peinture sur porcelaine Sophrologie
Lundi 07 novembre	14h30 14h30	Remue-méninges de Nicole Club informatique
Mardi 08 novembre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 09 novembre	9h00	Marche sortie en car – Gournay - Noisiel
Jeudi 10 novembre	14h30	Initiation & Internet
Lundi 14 novembre	14h30	Remue-méninges de Nicole
Mardi 15 novembre	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 16 novembre	9h00 15h00	Marche – Tour de Bry Réalité Virtuelle à la Médiathèque
Jeudi 17 novembre	14h30 13h15	Initiation & Internet Musée de la police
Vendredi 18 novembre	10h00 12h00 14h00 14h00 & 15h45	Atelier mémoire Repas Beaujolais Peinture sur porcelaine Sophrologie
Lundi 21 novembre	14h30 14h30	Club informatique Remue-méninges de Nicole
Mardi 22 novembre	14h00 & 16h00	Art Floral
Mercredi 23 novembre	9h00 10h00 13h45	Marche – Plateau Champigny Conférence Atelier tremplin Concours de belote
Jeudi 24 novembre	14h30	Initiation & Internet
Vendredi 25 novembre	10h00	Atelier mémoire
Samedi 26 novembre	10h00-18h00	Marché de Noël
Lundi 28 novembre	14h30 14h30	Concours de tarot Remue-méninges de Nicole
Mercredi 30 novembre	8h50 9h00	Randonnée journée (lieu à définir) Marche – Ile Fanac - Joinville

PLANNING DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES



	Activités	Horaire
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>Villiers</i>)	16h15-17h
Mardi	Yoga	9h-10h ou 15h45-16h45
	Sortie à Vélo	9h-12h
	Couture	9h30-12h30 et 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>Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h
	Marche	8h50-12h
	Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>)	8h50-17h
	Gymnastique Douce	9h45-10h45 ou 11h-12h
	Restaurant	12h-14h
	Tricot / Crochet	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
Jeudi	Gymnastique	9h-10h ou 10h-11h
	Cartonnage	9h30-11h30
	Aquagym (<i>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>)	14h-16h30
	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 15h45-16h45

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