



# LE RAYON DE SOLEIL BRYARD

Votre association sports et loisirs



## PROGRAMME

Septembre 2023 - Août 2024

# 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 sont 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 pour leur bien-être et pour lutter contre l'isolement.

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

<b>Édito</b> .....	<b>2</b>
<b>Activités sportives</b> .....	<b>4</b>
<i>Aquagym, Gymnastique, Gymnastique tonique, Gymnastique douce, Marche et Randonnée, Sortie à vélo, Danse de salon, Tai-chi-chuan, Yoga, Feldenkrais.</i>	
<b>Activités créatives et culturelles</b> .....	<b>6</b>
<b>Activités artistiques</b> : Art floral, Peinture sur porcelaine, Peinture.	
<b>Activités de loisirs créatifs</b> : Cartonnage, Couture, Mosaïque, Tricot et Crochet.	
<b>Activités culturelles</b> : Café littéraire, Conversation en anglais, Conversation en allemand, Conférences, Sorties culturelles.	
<b>Activités ludiques et festives</b> .....	<b>8</b>
<i>Jeux Libres (tarot, belote, scrabble, duplicate, jeux en bois, jeux de société..), Concours de tarot, Concours de belote, Remue-méninges, Ateliers intergénérationnels, Animations festives, Événements.</i>	
<b>Accès au numérique</b> .....	<b>9</b>
<i>Initiation à l'informatique, Club informatique, Tablette et Smartphone.</i>	
<b>Lien social et prévention</b> .....	<b>10</b>
<b>Lien social</b> : Restaurant, Repas partagés, Repas à thème avec animation, Les anniversaires, Café Lorenz, Petit coup de fil, Transport.	
<b>Prévention</b> : Ateliers de prévention, Sophrologie, Techniques de défense.	
<b>Le Planning</b> .....	<b>12</b>
<b>Modalités d'inscription et Avantages</b> .....	<b>14</b>
<b>Venez nous rencontrer</b> .....	<b>15</b>



# 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 185€ / Bryard Non*

*Imposable 170€ / Non Bryard 205€.*

## Gymnastique

Se dépenser et garder la forme!

Lundi de 10h à 11h.

Lundi de 11h à 12h.

(Gymnase Félix Faure).

*Bryard 90€ / Bryard Non*

*Imposable 80€ / Non Bryard 100€.*

## Gymnastique tonique

Se dépenser et améliorer son cardio.

Jeudi de 9h à 10h.

Jeudi de 10h à 11h.

*Bryard 90€ / Bryard Non*

*Imposable 80€ / Non Bryard 100€.*

## Gymnastique Douce

Mobilité et renforcement en douceur.

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, cha-cha, paso-doble, valse,...

Jeudi de 16h30 à 17h30.

*Bryard 170€ / Bryard Non*

*Imposable 155€ / Non Bryard 190€.*

## Tai-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 150€ / Bryard Non*

*Imposable 135€ / Non Bryard 165€.*

## Yoga

Prise de conscience du corps, du souffle et des énergies.

Bien-être et détente.

Mardi de 9h à 10h.

Mardi de 15h45 à 16h45.

*Bryard 200€ / Bryard Non*

*Imposable 180€ / Non Bryard 220€.*

## Feldenkrais

Apprendre à mieux bouger, aller vers l'aisance dans le mouvement et l'action.

Mercredi de 14h à 15h.

Mercredi de 15h à 16h.

*Bryard 150€ / Bryard Non*

*Imposable 135€ / Non Bryard 165€.*



# LES ACTIVITÉS CRÉATIVES ET CULTURELLES

©Alex Mihis

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

.....

### Art floral

Création d'une composition florale.

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

*Bryard 100€ / Bryard Non  
Imposable 90€ / Non Bryard 110€.*

### 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 280€ / Bryard Non  
Imposable 250€ / Non Bryard 310€.*

## ACTIVITÉS DE LOISIRS CRÉATIFS

---

### Cartonnage

Confection de boîtes en carton et habillage.

Lundi de 10h à 12h.

*Bryard 75€ / Bryard Non*

*Imposable 70€ / Non Bryard 85€.*

### Mosaïque

Découpage et collage de tesselles (émaux de Briare, céramique, ...) sur tous supports.

Un mardi par mois de 14h à 17h.

*Bryard 40€ / Bryard Non*

*Imposable 35€ / Non Bryard 45€.*

### Couture

Réaliser vos projets, en fonction de vos goûts et de votre niveau.

Mardi de 9h30 à 12h30.

Mardi de 14h à 17h.

*Bryard 75€ / Bryard Non*

*Imposable 70€ / Non Bryard 85€.*

### Tricot et crochet

Atelier convivial pour les amateurs.

Mercredi de 14h à 17h.

Vendredi de 14h à 17h.

*Gratuit.*

## ACTIVITÉS CULTURELLES

---

### Café littéraire

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

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

*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.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

*Tarifs définis selon la sortie.*

### Conférences

Le thème est proposé par l'animateur.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

*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 et jeudi de 14h à 17h.  
*Gratuit.*

### Remue-méninges

Jeux qui sollicitent la mémoire et  
la concentration dans la bonne  
humeur.

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€.*

### Ateliers intergénérationnels

Activités de loisirs pour les seniors  
et les jeunes.

Pendant les vacances scolaires avec les  
partenaires jeunesse de la ville.  
Vos petits-enfants adhérents sont les  
bienvenus.

*Tarif adhésion annuelle enfant de 5€.*  
Dates annoncées dans le programme  
mensuel d'animation.  
*Gratuit.*

### Animations festives

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

Dates annoncées dans le programme  
mensuel d'animation.  
*Tarif en fonction de l'animation*

### Évènements

Le Marché de Noël, Le Loto, La  
Fête du jeu, La Fête du RSB.



# ACCÈS AU NUMÉRIQUE

## Initiation à l'informatique

Formation sur l'informatique (PC Windows), internet et la messagerie.

Jeudi de 14h30 à 16h.

9 séances.

*Bryard 65€ / Bryard Non*

*Imposable 60€ / Non Bryard 75€.*

## Club informatique

Échanges, assistances et présentations de sujets pour l'utilisation des ordinateurs.

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

*Bryard 65€ / Bryard Non*

*Imposable 60€ / Non Bryard 75€.*

## Tablette et Smartphone

Initiation, aide et conseils.

Cours individuel sur Rendez-vous.

*Bryard 7€ / Bryard Non*

*Imposable 6€ / Non Bryard 8€.*

## NOTE



Venez avec votre ordinateur portable ou votre tablette.



# LIEN SOCIAL ET PRÉVENTION

## LIEN SOCIAL

.....

### Restaurant

Partager un repas et un moment de plaisir.

*Sur réservation.*

Mercredi à partir de 12h.

### Repas partagés

Déjeuner convivial où chacun apporte un plat ou une boisson à partager.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

*Gratuit.*

### Repas à thème

Repas Beaujolais, Repas de Noël, Repas du Carnaval,...

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

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

### Les anniversaires

Fêter son anniversaire avec d'autres adhérents dans la bonne humeur.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

*Tarif: 7€*

### Café Lorenz

Lieu convivial de rencontre autour d'une boisson.

Du lundi au vendredi.

## 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 5€ / Bryard Non Imposable 4€ / Non Bryard 8€.*  
*Tarif pour un aller ou un retour*

## PRÉVENTION

.....

### Ateliers de prévention

Atelier mémoire, Le sommeil, Accompagnement à la retraite, Se protéger face aux risques et aux arnaques, ...  
Dates à définir.  
*Gratuit.*

## Sophrologie

Méthode de relaxation physique et mentale accessible à tous.  
Vendredi tous les 15 jours de 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30.  
*Bryard 110€ / Bryard Non Imposable 100€ / Non Bryard 120€.*

## Techniques de défense

Acquérir des automatismes par mouvement simple.  
Mardi de 10h30 à 11h30.  
*Bryard 150€ / Bryard Non Imposable 135€ / Non Bryard 165€.*

## LES BÉNÉVOLES

.....

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 2023 au 31 août 2024.

	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
	Remue-méninges*	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
	Techniques de défense	10h30-11h30
	Mosaïque ( <i>1 fois/ mois</i> )	14h-17h
	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
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
	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
	Danse de Salon	16h30-17h30
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Peinture sur Porcelaine <i>(2fois/mois)</i>	14h-17h
	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...*	14-17h
	Sophrologie <i>(1 fois/15jours)</i>	14h-15h ou 15h30-16h30

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous.



# INSCRIPTION

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

- **30€ si vous êtes Bryard(e)s**
- **45€ pour les non Bryard(e)s**

## AVANTAGES

- **1 essai gratuit** lors de la première inscription à une activité.\*
- **Tarif préférentiel de 15€ 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 » sur les chocolats et sur le thé,  
*au 31 de la Grande Rue Charles de Gaulle.*
- **10% de réduction** chez « Cavavin »,  
*au 32 de la Grande Rue Charles de Gaulle.*



**VENEZ NOUS RENCONTRER !**

## **Château Lorenz**

11, avenue Georges Clémenceau

94360 BRY SUR MARNE

Tél : 01 48 82 12 82

[www.rayondesoleilbryard.fr](http://www.rayondesoleilbryard.fr)

[contact@rayondesoleilbryard.fr](mailto: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



Association Le Rayon de Soleil Bryard

11 avenue Georges Clemenceau 94360 BRY SUR MARNE

01 48 82 12 82 - [www.rayondesoleilbryard.fr](http://www.rayondesoleilbryard.fr) - [contact@rayondesoleilbryard.fr](mailto:contact@rayondesoleilbryard.fr)