

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- MARS 2024 -



**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**

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

**Nouveau : vous pouvez vous inscrire en ligne avec votre compte adhérent
uniquement pour les activités gratuites.**

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.

Prévention des risques cardiovasculaires, conférence le vendredi 01
mars suivi des ateliers les 08, 15, 22 & 29 mars et le 05 avril de 10h à
12h. **Nouveau**

**Les salariés seront en formation le jeudi 07 mars,
le bureau de l'accueil sera fermé mais les activités sont maintenues.**

Découverte des jeux de société les mercredis 06, 13 & 20 mars de 14h30
à 16h, animée par Jourdan. **Nouveau**

Conférence et dépistage auditif proposés par Audition Marc Boulet, le
jeudi 14 mars à 14h. Le dépistage auditif se fera le jour même sur
rendez-vous à partir de 15h (15 minutes environ). *Inscription obligatoire
pour les rendez-vous.*

LOTO le vendredi 15 mars à 14h ouvert au public dès 13h30.

Tarif : 1 carton 5€, 3 cartons 12€, 5 cartons 18€

Jeu du petit baccalauréat le jeudi 21 mars à 14h00 animé par Jacqueline.
Nouveau

Visite des passages couverts le lundi 25 mars, départ à 13h30 au RER de
Bry ou rdv à 14h30 au métro la Madeleine ligne 14, avec Roger. **Nouveau**

Concours de belote le mercredi 27 mars à 13h45. *Tarif : 4€*

Café littéraire le jeudi 28 mars à 14h30, autour des témoignages et des
parcours de vie.

Les Anniversaires des mois de janvier, février et mars, le vendredi 29
mars à 14h30. *Tarif : 7€*

À venir sur le mois d'avril :

Sortie culturelle dans le Pays de l'Ourcq le mercredi 24 avril.

Tarifs: Bryard non imposable 44€, Bryard 48€, Non Bryard 53€

Assemblée Générale Ordinaire le lundi 29 avril à 14h.

MARS 2024

Jour	Horaire	Activités
Vendredi 01 mars	10h00	Conférence (risques cardiovasculaires)
	14h30	Sophrologie
Lundi 04 mars	10h00	Cartonnage
Mardi 05 mars	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 06 mars	9h00	Marche (car) – Noisiel Lac de Vaires
Jeudi 07 mars	10h00	Généalogie 2
Vendredi 08 mars	10h00	Prévention risques cardiovasculaires
Lundi 11 mars	14h30	Cartonnage Club Informatique
	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 13 mars	9h00	Marche – Tremblay
	9h00	Randonnée journée (lieu à définir)
Jeudi 14 mars	14h00	Conférence et dépistage auditif
Vendredi 15 mars	10h00	Prévention risques cardiovasculaires
	14h00	LOTO
	14h30	Sophrologie
Lundi 18 mars	10h00	Cartonnage
Mardi 19 mars	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 20 mars	9h00	Marche – Coulée verte Paris (RER de Bry)
Jeudi 21 mars	10h00	Généalogie 1
	14h00	Jeu du petit baccalauréat
Vendredi 22 mars	10h00	Prévention risques cardiovasculaires
	14h00	Commission d'animation
Lundi 25 mars	10h00	Cartonnage
	13h30 (RER) ou 14h30	Visite des passages couverts
	14h30	Club Informatique
Mardi 26 mars	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 27 mars	9h00	Marche – Plateau de Champigny
	13h45	Concours de belote
Jeudi 28 mars	10h00	Généalogie 2
	14h00	Café Littéraire
Vendredi 29 mars	10h00	Prévention risques cardiovasculaires
	14H30	Les Anniversaires
	14h30	Sophrologie



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	15h-16h30
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Remue-méninges	14h30-16h30
	Duplicate	14h-17h
	Club Informatique (<i>1 fois/ 15 jours</i>)	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
	Pilates	10h15-11h15 et 11h15-12h15
	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>Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h
	Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>)	8h50-17h
	Gymnastique Douce	10h-11h 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
	Généalogie (<i>1 fois/ mois</i>)	10h-12h
	Aquagym (<i>Villiers</i>)	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Peinture	13h30-16h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Informatique (<i>Initiation/Internet</i>) 9 séances	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,...	14h-17h
	Sophrologie (<i>1fois/15jours</i>)	14h30-15h30

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous