

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- JANVIER 2025 -

Bonne année 2025

Mercredi 1^{er} janvier férié



**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
ou avec votre compte adhérent uniquement pour les activités gratuites

Le Café Lorenz est ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00.

Pour un cerveau en bonne santé, proposé par l'association Brain up. Comprendre comment fonctionne et évolue la mémoire, quelles méthodes pour l'entraîner?

Les mercredis 8, 15, 22 & 29 janvier de 10h à 12h.

Séances à venir le 05 et 12 février. **Nouveau**

Mieux gérer la douleur, proposé par l'association Brain up. Identifier les mécanismes de la douleur et s'appuyer sur des pistes cognitivo-comportementales pour la soulager.

Les vendredis 10, 17, 24 & 31 janvier de 10h à 12h.

Séances à venir le 07 février. **Nouveau**

Repas de la Nouvelle Année, le vendredi 10 janvier à 12h.

Chanteur et musicien, Didier Couturier revient pour votre plus grand plaisir. Tenue conseillée noir & blanc ou noir & doré.

Tarifs : Bryard Non Imposable 40€, Bryard 42€, Non Bryard 44€

Concours de belote le mercredi 15 janvier à 13h45. *Tarif : 4€*

Conférence « La grande guerre vue par les artistes » avec Roger Bastien, le lundi 20 janvier à 14h30. **Nouveau**

Les Anniversaires des mois d'octobre, novembre et décembre, le vendredi 24 janvier à 14h30. *Tarif : 7€ (gratuit pour les anniversaires)*

Danse en ligne Country, le vendredi 31 janvier à 14h00 ou 15h30.

Tarif : 5€

À venir sur le mois février :

Carnaval, après-midi festive le vendredi 7 février à 14h30. *Tarif : 10€*

JANVIER 2025



| Jour | Horaire | Activités |
|---------------------|-------------------------------|---|
| Mardi 07 janvier | 14h00 | Mosaïque G1 |
| Mercredi 08 janvier | 9h00 10h00 | Marche car - Bois Notre Dame Pour un cerveau en bonne santé |
| Vendredi 10 janvier | 10h00 12h00 14h30 | Mieux gérer la douleur Repas de la Nouvelle Année Sophrologie |
| Lundi 13 janvier | 14h30 | Club informatique |
| Mardi 14 janvier | 14h00 | Mosaïque G2 |
| Mercredi 15 janvier | 9h00 10h00 13h45 | Marche - Parc Watteau Pour un cerveau en bonne santé Concours de Belote |
| Jeudi 16 janvier | 9h00 ou 10h30 | Généalogie |
| Vendredi 17 janvier | 10h00 | Mieux gérer la douleur |
| Lundi 20 janvier | 14h30 | Conférence : La Grande Guerre vue par les artistes |
| Mardi 21 janvier | 14h00 ou 16h00 | Art Floral |
| Mercredi 22 janvier | 9h00 9h00 9h30 10h00 | Marche - Plateau Avron Randonnée restaurant- lieu à définir Scrapbooking Pour un cerveau en bonne santé |
| Vendredi 24 janvier | 10h00 14h30 14h30 | Mieux gérer la douleur Sophrologie Les Anniversaires |
| Lundi 27 janvier | 14h30 | Club informatique |
| Mercredi 29 janvier | 9h00 10h00 | Marche – Croissant vert Pour un cerveau en bonne santé |
| Vendredi 31 janvier | 10h00 14h00 ou 15h30 | Mieux gérer la douleur Danse en ligne Country |



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 libres : Duplicate et Tarot | 14h-17h |
| | Remue-méninges | 14h30-16h30 |
| | Club Informatique (<i>1 fois/ 15 jours</i>) | 14h30-16h30 |
| | Aquagym (<i>Piscine de Villiers</i>) | 16h15-17h |
| Mardi | Yoga | 9h-10h ou 16h15-17h15 |
| | Sortie à Vélo | 9h-12h30 |
| | Couture | 9h30-12h30 ou 14h-17h |
| | Pilates | 10h15-11h15 ou 11h15-12h15 ou 12h15-13h15 |
| | Mosaïque (<i>1 fois/ mois</i>) | 14h-17h |
| | Jeu Libre: Bridge | 14h-17h |
| | Art Floral (<i>1 fois/ mois</i>) | 14h-16h ou 16h-18h |
| | Tai Chi Chuan | 14h30-16h |
| | Conversation en anglais | 15h-16h30 |
| Mercredi | Marche (<i>dont Car 1 fois/ mois</i>) | 8h50-12h |
| | Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>) | 8h50-17h |
| | Couture | 9h30-12h30 |
| | Scrapbooking | 9h30-12h30 |
| | Gymnastique Douce | 10h-11h ou 11h-12h |
| | Restaurant | 12h-14h |
| | Tricot / Crochet | 14h-17h |
| | Jeux Libres: belote, bridge, Jeux de société | 14h-17h |
| | Feldenkrais | 14h-15h ou 15h-16h |
| Jeudi | Gymnastique tonique | 9h-10h ou 10h-11h |
| | Généalogie (<i>1 fois/ mois</i>) | 9h-10h30 ou 10h30-12h |
| | Aquagym (<i>Piscine de Villiers</i>) | 11h45-12h30 ou 12h30-13h15 |
| | Arts plastiques et Peinture | 13h30-16h |
| | Duplicate | 14h-17h |
| | Initiation à l'informatique (<i>9 séances</i>) | 14h30-16h |
| | Danse de Salon | 16h45-17h45 |
| Vendredi | Tai Chi Chuan | 9h-10h30 ou 10h30-12h |
| | Jeux libres: Tarot et Scrabble | 14h-17h |
| | Sophrologie (<i>1fois/15jours</i>) | 14h30-15h30 |

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous