

# Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- JANVIER 2026 -

★ Bonne Année 2026 ★

★ Férié Jeudi 1<sup>er</sup> ★

**Inscrivez-vous** pour participer aux activités

au **01 48 82 12 82** ou par mail à [contact@rayondesoleilbryard.fr](mailto:contact@rayondesoleilbryard.fr)

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



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

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



**11, avenue Georges Clémenceau 94360 Bry sur Marne**



*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

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

**Remue-méninges** les lundis 05 et 19 janvier à 14h avec Nicole ou 16h avec Nelly.

**Senior fitness** le vendredi 02 janvier à 10h animé par Jourdan.

**Atelier « Marche et Équilibre »** le lundi 05 janvier à 14h00. *Tarif: 20€*

**Jeux de société** le mercredi 07 janvier à 14h30 animé par Nelly.

**Repas de la Nouvelle année** le vendredi 09 janvier à 12h avec la présence de Didier COUTURIER. *Tarif Bryard 44€, Tarif Bryard non imposable 42€, Tarif Non Bryard 46€.*

**Le coin des aidants** le lundi 12 janvier entre 10h et 12h, venez échanger et libérer la parole.

**Musée Méliès** le lundi 12 janvier à 14h15, rendez vous au RER à 13h25, munis de votre titre de transport aller/retour. *COMPLET*

**Concours de belote** le mercredi 14 janvier à 13h45. *Tarif : 5€*

**Conférence Népal** le jeudi 15 janvier à 14h30. Venez découvrir le parcours fascinant de Madame GAULARD, retraitée passionnée de voyages, qui a parcouru de nombreux kilomètres à travers le Népal. Elle partagera ses souvenirs, ses rencontres et ses impressions sur ce pays aux panoramas grandioses et à la culture riche. **Nouveau**

**Aidants, prévenir l'épuisement émotionnel** le lundi 19 janvier de 10h à 12h animé par l'association ABC Insertion. **Nouveau**

**Les Joyeux Pinsons** le lundi 26 janvier à 14h avec Roger et sa bande. Venez chanter avec eux, vous serez accompagnés d'une guitare, d'un harmonica ou d'un fond musical, et des paroles affichées sur écran.

**Aidants/aidés, communication et relations** le jeudi 29 janvier 2026 de 10h à 12h animé par l'association ABC Insertion. **Nouveau**

**Anniversaires des mois d'octobre, novembre et décembre** le vendredi 30 janvier à 14h30. *Tarif: 7 € ou gratuit pour les anniversaires.*

**À venir sur le mois février :**

**Un nouvel atelier mémoire**, proposé par Delta 7, est programmé : **du vendredi 6 février au vendredi 10 avril, de 10h à 12h.**

**J'ai la mémoire qui chante** le vendredi 27 février 2026 à 14h, une conférence suivie d'un concert animé par ABC Insertion. **Nouveau**

JANVIER 2026 ☀

Jour	Horaire	Activités
Vendredi 02 janvier	10h00	Senior fitness
Lundi 05 janvier	14h00	Atelier « Marche et équilibre »
	14h00 ou 16h00	Remue-méninges
	14h30	Club informatique
Mardi 06 janvier	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 07 janvier	8h50	Marche (car) Noisiel - Lac de Vaires
	14h30	Jeux de société
Jeudi 08 janvier	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 09 janvier	14h00	Club photo
	12h00	Repas de la Nouvelle Année
Lundi 12 janvier	10h00	Le coin des aidants
	14h15	Musée Méliès
Mardi 13 janvier	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 14 janvier	8h50	Marche- Rive Charmante
	8h50	Randonnée (lieu à définir)
	13h45	Concours de Belote
Jeudi 15 janvier	9h00 ou 10h30	Généalogie
	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conférence sur le Népal
Vendredi 16 janvier	14h00	Club photo
Lundi 19 janvier	10h00	Aidants, prévenir l'épuisement émotionnel
	14h00 ou 16h00	Remue-méninges
	14h30	Club informatique
Mardi 20 janvier	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 21 janvier	8h50	Marche- Plateau de Champigny
	9h30	Scrapbooking
Jeudi 22 janvier	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Lundi 26 janvier	14h00	Les Joyeux Pinsons
Mardi 27 janvier	14h00	Rattrapage Mosaïque G2
Mercredi 28 janvier	8h50	Marche-Ile Fanac - Joinville
Jeudi 29 janvier	10h00	Aidants/aidés, communication et relations
Vendredi 30 janvier	14h30	Les Anniversaires



# PLANNING DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES

	Activités	Horaires
Lundi	Gymnastique ( <i>gymnase Félix Faure</i> )	10h-11h ou 11h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Conversation en allemand*	15h-16h30
	Duplicate et Tarot*	14h-17h
	Remue-méninges ( <i>1 fois/ 15 jours</i> )	14h-15h30 ou 16h-17h
	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
	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
	Scrapbooking ( <i>1 fois/ mois</i> )	10h-13h
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant*	12h-14h
	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Belote, Bridge, Rami et 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	14h-16h30
	Duplicate*	14h-17h
	Initiation à l'informatique ( <i>5 séances puis 1 fois/ 15 jours</i> )	14h30-16h
	Conversation en espagnol* ( <i>1 fois/ 15 jours</i> )	14h30-16h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Tarot, Rami et Scrabble*	14h-17h
	Club photo ( <i>1 fois/ 15 jours</i> )	14h-17h
	Danse en ligne	14h-15h15 ou 15h30-16h45

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous