

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- AVRIL 2026 -

Vacances scolaires du 18 avril au 03 mai.
Lundi 06 avril Férié

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



**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

Inscription obligatoire pour participer aux activités

Aidants - Gestes des 1^{er} secours partie 2, le jeudi 02 avril à 9h30. Apprendre des gestes qui peuvent sauver au quotidien : massage cardiaque, défibrillateur, désobstruction des voies.... *Animé par François.*

Projection de la pièce « Du grenier au salon ... en passant par la cave ! » du CMJ-CMS, le vendredi 03 avril à 14h30. **Nouveau**

Sortie culturelle au Domaine de Grosbois le mercredi 8 avril départ en car à 8h45.

Sortie de résidence « Qui a tué Madeleine? » le mercredi 8 avril à 20h15. **Nouveau**

Commission d'animation le vendredi 10 avril à 14h, organisation de la Fête du RSB qui aura lieu le samedi 06 juin.

Concours de belote le mercredi 15 avril à 13h45. *Tarif : 5€.*

Présentation de l'Espace autonomie le jeudi 16 avril à 14h30. Lieu d'information et d'accompagnement pour les démarches liées à la perte d'autonomie. **Nouveau**

Remue-méninges le lundi 20 avril à 14h ou à 16h.

Assemblée Générale Ordinaire

le lundi 13 avril à 14h30, ouverture des portes à 13h30.

Les documents seront à consulter sur l'espace adhérent et à l'accueil à partir du 30 mars.

Attention aucune activité ne sera proposée l'après-midi.

Au programme pendant les vacances :

Concours de pétanque avec l'Etoile de Bry le mardi 21 avril à 14h30.

Atelier « Marche et équilibre, le rôle des yeux dans l'équilibre » le mercredi 22 avril à 14h00. *Tarif : 20€. Animé par Skander.*

Présentation de la société DOMetVIE le jeudi 23 avril à 14h30. Spécialiste dans l'aménagement des logements pour favoriser le maintien à domicile. **Nouveau**

Tournoi de Gabaky et de Mölkky le vendredi 24 avril à 14h30. *Animé par Nelly.*

Conférence sur les bienfaits des activités physiques le lundi 27 avril à 14h00. *Animée par Jourdan. Nouveau*

Après-midi jeux de société le lundi 27 avril à 14h30. *Animé par Nelly.*

Stage de danse en ligne le mardi 28 avril à 14h30 pour les débutants et 15h45 pour les initiés. *Tarif : 7€. Animé par Nelly.*

Renforcement musculaire le mercredi 29 avril à 14h30 ou 15h30. *Animé par Jourdan. Nouveau*

Ping-pong le jeudi 30 avril à 10h00 pour les débutants et à 11h15 pour les confirmés. *Animé par Nelly.*

À venir sur le mois de mai :

Renouvellement des inscriptions à partir du lundi 11 mai.

Musée des arts forains le lundi 11 mai, début de la visite à 16h00. *Tarif : 20€.*

Gestes de 1^{er} secours spécial été le lundi 18 mai à 9h30. Différentes piqûres et morsures, brûlure, coup de chaleur, trousse de secours, déshydratation. *Animé par François.*

Jour	Horaire	Activités
Mercredi 01 avril	8h50	Marche Vincennes
Jeudi 02 avril	9h30	Gestes aux 1^{er} secours
Vendredi 03 avril	10h00 14h30	Atelier mémoire Projection de la pièce de théâtre
Mardi 07 avril	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 08 avril	8h45 8h50 20h15	Sortie culturelle Marche Rive Charmante « Qui a tué Madeleine? »
Jeudi 09 avril	14h30 14h30	Initiation informatique Conversation en espagnol
Vendredi 10 avril	10h00 14h00 14h00	Atelier mémoire Commission d'animation Sortie du Club photo
Lundi 13 avril	14h30 Ouverture des portes à 13h30	Assemblée Générale Ordinaire
Mercredi 15 avril	8h50 8h50 13h45	Marche Plateau Champigny Randonnée (lieu à définir) Concours de Belote
Jeudi 16 avril	9h00 ou 10h30 14h30	Généalogie Espace autonomie
Vendredi 17 avril	14h00	Club photo
Lundi 20 avril	10h00 14h00 ou 16h00	Le coin des aidants Remue-méninges
Mardi 21 avril	14h30	Concours de pétanque
Mercredi 22 avril	8h50 14h00	Marche Ile Fanac Joinville Marche et équilibre
Jeudi 23 avril	14h30	DOMetVIE
Vendredi 24 avril	14h30	Tournoi de Gabaky et Mölkky
Lundi 27 avril	14h00 14h30	Conférence Activités physiques Jeux de société
Mardi 28 avril	10h15 ou 11h15 ou 12h15 14h30 ou 15h45	Pilates rattrapage Stage de danse en ligne
Mercredi 29 avril	8h50 14h30 ou 15h30	Marche Haute-île Renforcement musculaire
Jeudi 30 avril	10h00 ou 11h15	Ping-pong



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