

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- SEPTEMBRE 2026 -

Bonne rentrée 2026

**Reprise des activités à partir du mardi 1 septembre
(voir dates des reprises page 4)**

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

Conférence « comprendre ses émotions » le jeudi 03 septembre à 14h.

Animée par l'association ABC insertion.

Forum des Associations le samedi 05 septembre de 11h à 18h *au Parc des sports des Maisons Rouges.*

Coin des aidants le lundi 07 et le jeudi 17 septembre à partir de 10h.

Remue-ménages le lundi 07 et 21 septembre à 10h30 ou 14h30.

Ateliers mémoire : le vendredi du 11 septembre au 13 novembre (sauf le 18/09 et le 16/10) de 10h à 12h. *Animés par l'association Brain up.*

Repas partagé le vendredi 11 septembre à 12h.

Commission animation le lundi 14 septembre à 13h30, point sur les événements à venir et préparation du marché de Noël.

Pot de départ de Jourdan lundi 14 septembre à 15h, reporté suite à la canicule, venez partager un verre pour souhaiter bonne continuation à Jourdan.

Concours de belote le mercredi 16 septembre à 13h45. *Tarif: 5€*

Conférence et présentation du livre "Stratégies pour choisir le bonheur après 50 ans » par l'auteure Mireille Vie, le jeudi 17 septembre à 14h30. La librairie L'Ivresse du Livre sera également présente pour assurer la vente des livres à l'issue de la conférence suivie d'une séance de dédicaces.

Présentation de l'espace adhérent le lundi 21 septembre à 14h30.

Anniversaires des mois d'avril à septembre, le vendredi 25 septembre à 14h30.

Tarif : 8€ ou gratuit pour les anniversaires. Sur inscription.

Marche et Équilibre le lundi 28 septembre à 14h. *Animé par Skander. Tarif: 20€*

À venir sur le mois d'octobre :

Sortie culturelle le mercredi 14 octobre au musée de l'Air et de l'Espace au Bourget, informations à venir.

Semaine bleue du lundi 05 au vendredi 09 octobre :

-Lundi 05 octobre à partir de 10h : le Coin des aidants.

-Lundi 05 octobre à 10h : Atelier de cuisine et échanges « Un cœur en forme », avec une cheffe, suivi d'un repas. *Animé par Les Insatiables.*

-Mercredi 07 octobre à 10h, suivi du 14 octobre, 4 et 18 novembre : Ateliers « La musique et la santé ». *Animé par l'association Brain up.*

-Jeudi 08 octobre à 10h : Gestes 1er secours pour les bénévoles de l'association toute la journée, les pizzas sont prévues pour le déjeuner.

Animé par François.

-Vendredi 09 octobre à 14h : Conférence suivie d'un dépistage auditif réalisés par *le centre auditif MARC BOULET.-*

SEPTEMBRE 2026

Jour	Horaire	Activités
Mardi 01 septembre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 02 septembre	8h50	Marche (car) Noisiel base Vaires
Jeudi 03 septembre	14h00	ABC Conférence comprendre ses émotions
Vendredi 04 septembre	14h00	Sortie Club Photo
Samedi 05 septembre	11h00	Forum des Associations
Lundi 07 septembre	10h00 10h30 ou 14h30	Coin des aidants Remue-méninges
Mardi 08 septembre	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 09 septembre	08h50 09h30	Marche – RER Vincennes Bry Scrapbooking
Vendredi 11 septembre	10h00 12h00	Atelier mémoire Brain up Repas partagé
Lundi 14 septembre	13h30 15h00	Commission animation Pot de Jourdan
Mercredi 16 septembre	08h50 8h50 13h45	Marche-Rive Charmante Randonnée (lieu à définir) Concours de Belote
Jeudi 17 septembre	09h ou 10h30 10h00 14h30 14h30	Généalogie Coin des aidants Conversation en espagnol Conférence et présentation du livre "Stratégies pour choisir le bonheur après 50 ans »
Lundi 21 septembre	10h30 ou 14h30 14h30	Remue-méninges Présentation de l'Espace adhérent
Mercredi 23 septembre	08h50	Marche-Plateau Champigny
Vendredi 25 septembre	10h00 10h00 14h30 14h00	Atelier mémoire Brain up Initiation à l'italien Anniversaires Réunion club photo
Lundi 28 septembre	14h00	Marche et Équilibre
Mardi 29 septembre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 30 septembre	08h50	Marche-Ile Fanac Joinville



REPRISE DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES

	Activités	Horaires	Reprise
Lundi	Gymnastique	10h-11h ou 11h-12h	07/09/26
	Le Coin des aidants <i>(chaque 1^{er} lundi du mois)</i>	10h-12h	07/09/26
	Cartonnage	10h-12h	07/09/26
	Remue-méninges <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	10h30-12h ou 14h30-16h	07/09/26
	Conversation en allemand	15h-16h30	07/09/26
	Club Informatique <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	14h30-16h30	Réunion 21/09/26
	Aquagym <i>(Piscine de Villiers)</i>	16h15-17h	14/09/26
Mardi	Yoga	9h-10h ou 16h15-17h15	15/09/26
	Sortie à Vélo	9h-12h30	01/09/26
	Couture	9h30-12h30 ou 14h-17h	01/09/26
	Pilates	10h15-11h15 ou 11h15-12h15 ou 12h15-13h15	01/09/26
	Mosaïque <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-17h	01/09/26
	Art floral <i>(1 fois/ mois)</i>	14h-16h ou 16h-18h	13/10/26
	Tai Chi Chuan	14h30-16h	01/09/26
	Conversation en anglais	15h-16h30	01/09/26
Mercredi	Marche <i>(dont car 1 fois/ mois)</i>	8h50-12h	02/09/26
	Randonnée <i>(1 fois/ mois)</i>	8h50-17h	16/09/26
	Pilates	09h-10h	02/09/26
	Scrapbooking <i>(1 fois/ mois)</i>	9h30-12h30	09/09/26
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h	02/09/26
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h	02/09/26
Jeudi	Gymnastique tonique	9h-10h ou 10h-11h	03/09/26
	Généalogie <i>(1 fois/ mois)</i>	9h-10h30 ou 10h30-12h	17/09/26
	Le Coin des aidants <i>(chaque 3^{ème} jeudi du mois)</i>	10h-12h	17/09/26
	Gymnastique douce	11h15-12h15	03/09/26
	Aquagym <i>(Piscine de Villiers)</i>	11h45-12h30 ou 12h30-13h15	17/09/26
	Arts Plastiques et Peinture	14h-16h30	03/09/26
	Initiation à l'Informatique <i>(5 séances puis 1 fois/15jours)</i>	14h30-16h	Réunion 21/09/26
	Conversation en espagnol <i>(1 fois/15jours)</i>	14h30-16h	17/09/26
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h	04/09/26
	Cours d'initiation à l'italien <i>(1 fois /15jours)</i>	10h-11h30	25/09/26
	Club Photo <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	14h-17h	04/09/26
	Danse en ligne <i>(2 fois/ mois)</i>	14h-15h15 ou 15h30-16h45	04/09/26

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous