

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- NOVEMBRE 2026 -

Mercredi 11 novembre 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

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

Coin des aidants le lundi 02 et jeudi 19 novembre de 10h à 12h.

La musique et la santé mercredis 4 et 18 novembre, animés par l'association Brain up. Inscrivez- vous pour ces séances consacrées à la musique.

Atelier pour les aidants « Automassage relaxation » le jeudi 05 novembre à 11h animé par Laurence. **Nouveau**

Pot de nouveaux adhérents le jeudi 05 novembre à 14h30. En présence des administrateurs et des salariés, *sur invitation*.

Conférence « J'ai la mémoire qui chante » le lundi 09 novembre à 14h animée par ABC Insertion.

Remue-méninges les lundis 09 & 23 novembre à 10h30 ou 14h30 animé par Nelly et Nicole.

Fraudes et arnaques numériques le jeudi 12 novembre à 14h30, animé par Yves et Jean-Antoine. **Nouveau**

Concours de belote le mercredi 18 novembre à 13h50 animé par Nelly. *Tarif: 5€*

Repas beaujolais le vendredi 20 novembre à 12h. Animation musicale avec les Diapotes. *Tarif : 38€ Bryard, 36€ Non Imposable, 40€ Non Bryard.*

**Aucune activité et accueil fermé le vendredi 27 novembre
pour l'installation du Marché de Noël**

Marché de Noël le samedi 28 novembre de 10h à 18h.

Visite du Panthéon le lundi 30 novembre 2026 rendez-vous à 13h15 au RER de Bry ou à 14h sur place (visite guidée d'1h30). *Tarif : 3€*

À venir sur le mois de décembre :

Ateliers Quilling « Sur le thème de Noël » le vendredi 04 décembre à 10h et le lundi 21 décembre à 14h. *Tarif : 6€.*

Cocktail des bénévoles le lundi 07 décembre à 14h30, *sur invitation*.

Atelier cuisine « Préparer l'hiver » le jeudi 10 décembre à 14h avec les Insatiables.

Raclette party le vendredi 11 décembre à 12h, repas partagé. **Nouveau**

Démonstration de danse en ligne le vendredi 11 décembre à 14h30.

Marche et Equilibre le lundi 14 décembre à 14h, prévention des chutes: les changements de position, animé par Skander. *Tarif : 20€*

Musicothérapie pour les aidants le mercredi 16 décembre à 10h, animé par Magali art-thérapeute. **Nouveau**

Dégustation de Champagne le lundi 21 décembre à 15h, animé par Morgan de CAVAVIN. *Tarif à venir.*

Jour	Horaire	Activités
Lundi 02 novembre	10h00	Coin des aidants
	14h30	Club Informatique
Mardi 03 novembre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 04 novembre	8h50	Marche (car) Gournay Noisiel
	10h00	La musique et la santé
Jeudi 05 novembre	11h00	Atelier aidants « Automassage et relaxation »
	14h30	Initiation Informatique
	14h30	Pot nouveaux adhérents
Vendredi 06 novembre	10h00	Atelier mémoire
	10h00	Initiation à l’italien
	14h00	Sortie Club photo
Lundi 09 novembre	10h30 ou 14h30	Remue-méninges
	14h00	ABC Conférence J'ai la mémoire qui chante
Mardi 10 novembre	14h00	Mosaïque G2
Jeudi 12 novembre	14h30	Fraudes et arnaques numériques
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 13 novembre	10h00	Atelier mémoire
Lundi 16 novembre	14h30	Club Informatique
Mardi 17 novembre	14h00 ou 16h00	Art Floral
Mercredi 18 novembre	8h50	Marche – Tremblay
	8h50	Randonnée (lieu à définir)
	9h30	Scrapbooking
	10h00	La musique et la santé
	13h50	Concours de Belote
Jeudi 19 novembre	9h00 ou 10h30	Généalogie
	10h00	Coin des aidants
	14h30	Initiation Informatique
Vendredi 20 novembre	10h00	Atelier mémoire
	10h00	Initiation à l’italien
	12h00	Repas Beaujolais
	14h00	Réunion Club photo
Lundi 23 novembre	10h30 ou 14h30	Remue-méninges
Mercredi 25 novembre	8h50	Marche- Tour Hauts de Bry
Jeudi 26 novembre	14h30	Initiation Informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 27 novembre	10h00	Initiation à l’italien
Samedi 28 novembre	10h00	Marché de Noël
Lundi 30 novembre	13h15 (RER)	Sortie au Panthéon
	14h30	Club Informatique



PLANNING DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES

	Activités	Horaires
Lundi	Gymnastique	10h-11h ou 11h-12h
	Le Coin des aidants <i>(chaque 1^{er} lundi du mois)</i>	10h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Remue-méninges <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	10h30-12h ou 14h30-16h
	Conversation en allemand	15h-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
	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
	Pilates	09h-10h
	Scrapbooking <i>(1 fois/ mois)</i>	9h30-12h30
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	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
	Le Coin des aidants <i>(chaque 3^{ème} jeudi du mois)</i>	10h-12h
	Gymnastique douce	11h15-12h15
	Aquagym <i>(Piscine de Villiers)</i>	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Arts Plastiques et Peinture	14h-16h30
	Initiation à l'Informatique <i>(5 séances puis 1 fois/15jours)</i>	14h30-16h
	Conversation en espagnol <i>(1 fois/15jours)</i>	14h30-16h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Cours d'initiation à l'italien <i>(1 fois /15jours)</i>	10h-11h30
	Club Photo <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	14h-17h
	Danse en ligne <i>(2 fois/ mois)</i>	14h-15h15 ou 15h30-16h45

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous