

Janvier

1	
2	Point rencontre Stretching
3	
4	
5	Yoga du rire Atelier numérique et sécurité
6	Moment tricot Atelier sonothérapie
7	Yoga sur chaise Gym douce
8	Déjeuner-spectacle
9	Déjeuner-spectacle
10	
11	
12	Yoga du rire Atelier numérique et sécurité
13	Atelier booster la mémoire Moment tricot Théâtre d'improvisation Corps actif esprit serein (CLIC)
14	Gym douce
15	Moment tricot Atelier booster la mémoire
16	Point rencontre Stretching
17	
18	
19	Yoga du rire (CLIC) Danse en ligne Atelier numérique et sécurité
20	Atelier booster la mémoire Moment tricot
21	Gym douce Yoga sur chaise Corps actif esprit serein (CLIC)
22	Moment tricot Atelier booster la mémoire
23	Inscription aquagym Point rencontre Stretching
24	
25	
26	Yoga du rire (CLIC) Atelier numérique et sécurité
27	Atelier booster la mémoire Moment tricot
28	Gym douce Corps actif esprit serein (CLIC)
29	Moment tricot Atelier booster la mémoire
30	Point rencontre Stretching
31	

Février

1	
2	Yoga du rire Atelier mémoire Aquagym
3	Atelier sonothérapie Moment tricot
4	Gym douce Yoga sur chaise Corps actif esprit serein
5	Moment tricot Cercle rencontre et partage
6	Point rencontre Stretching
7	
8	
9	Aquagym Atelier mémoire
10	Moment tricot Sophrologie
11	Gym douce Corps actif esprit serein (CLIC)
12	Moment tricot
13	Atelier numérique Point rencontre Stretching
14	
15	
16	Aquagym Atelier numérique Danse en ligne
17	Goûter crêpe party Moment tricot Théâtre d'improvisation
18	Gym douce Yoga sur chaise Corps actif et esprit serein (CLIC)
19	Moment tricot
20	Point rencontre Stretching
21	
22	Après-midi dansant
23	Aquagym Atelier mémoire
24	Moment tricot
25	Gym douce Corps actif esprit serein (CLIC)
26	Moment tricot
27	Point rencontre Stretching
28	

Mars

1	
2	Atelier mémoire Aquagym
3	Moment tricot
4	Gym douce Yoga sur chaise Corps actif esprit serein
5	Moment tricot
6	Point rencontre Stretching
7	
8	
9	Aquagym Atelier mémoire
10	Loto Moment tricot Atelier sonothérapie
11	Gym douce Corps actif esprit serein (CLIC)
12	Moment tricot
13	Atelier numérique Point rencontre Stretching
14	
15	
16	Aquagym Atelier mémoire Danse en ligne
17	Sophrologie Moment tricot Théâtre d'improvisation
18	Gym douce Yoga sur chaise Corps actif et esprit serein (CLIC)
19	Moment tricot
20	Point rencontre Stretching
21	
22	
23	Aquagym Atelier mémoire
24	Moment tricot Atelier culinaire
25	Gym douce Corps actif esprit serein (CLIC)
26	Moment "tricot"
27	Atelier numérique (ROTARY) Point rencontre Stretching
28	
29	
30	Atelier mémoire Aquagym
31	Moment tricot

Les activités
de la maison de l'amitié
La Parenthèse

La maison de l'amitié "**La Parenthèse**" est **un espace d'échanges et de rencontres** à destination des Brunoyens âgés de 60 ans et plus, visant à favoriser le lien social et rompre l'isolement.

Cet espace convivial de 205 m² est ouvert du lundi au vendredi.

Elle offre **un riche programme d'activités** de loisirs, de voyages, d'ateliers de prévention, d'informations et

de sensibilisation, et de festivités (déjeuner-spectacle, colis de Noël), préparé avec soin par le CCAS avec ses partenaires.

Vous y trouverez aussi **le Service d'Informations et d'Accompagnement des Seniors (SIAS)** qui a pour vocation d'accueillir, d'informer, d'orienter, de soutenir et de faciliter les démarches de tous les retraités brunoyens et de leur entourage (famille, voisins, amis...).

Inscription
aux activités

- À la Parenthèse
impasse de la mairie
- 01 69 39 97 48
- 01 69 39 89 09

Pour recevoir
la lettre d'informations
mensuelle seniors,
inscrivez-vous sur :
www.brunoy.fr



Prendre soin de soi

- **Aquagym****
Séance de 45 mn d'aquagym encadrée par un maître-nageur.
Le lundi à 12h45 (hors vacances scolaires) à la piscine de Brunoy.
Participation financière en fonction des ressources.
Inscription au semestre.
- **Gym 'douce****
1h le mercredi matin (hors vacances scolaires)
Salles associatives du centre-ville.
Gratuit.
- **Stretching****
1h le vendredi à 14h.
Salles associatives du centre-ville.
Gratuit.
- **Yoga sur chaise***
2 mercredis matin par mois à 10h, séances d'une heure (en dehors des vacances scolaire).
À la Parenthèse.
Gratuit / places limitées.



- **Danse en ligne****
1 séance par mois de 2h animée par un danseur professionnel
le lundi à 14h au Gymnase Gounot.
Gratuit / places limitées.
- **Théâtre d'improvisation****
2 h de théâtre d'improvisation animées par un professionnel. 1 mardi après-midi par mois (hors vacances scolaires).
Annexe l'Espace Leclerc.
Gratuit / places limitées.
- **Sono thérapie***
1 séance d'1 heure par mois, le mardi à 10h à la Parenthèse.
À la Parenthèse.
Gratuit / places limitées.
- **Sophrologie***
1 séance de 45 minutes à 10h à la Parenthèse (à partir du mois d'avril)
Les dates : Mardi 10/02 - Mardi 17/03
Mardi 21/04 - Lundi 11/05 - Lundi 01/06
À la Parenthèse
Gratuit / places limitées
- **Corps actif et esprit serein en partenariat avec le CLIC***
1 séance de 1h par semaine le mercredi à 11h du 14/01 au 15/04, à l'annexe de l'espace Leclerc.
Gratuit / places limitées.
- **Booster la mémoire* ♿**
6 séances de 2 h du 13/01 au 29/01 les mardis et jeudi à 10h.
À la Parenthèse.
Gratuit / places limitées.

Les pré-inscriptions aux activités se font auprès de la Maison de l'Amitié à partir du mois de janvier 2026.

Identifiez la pénibilité de chaque sortie :
* Facile
** Moyen
*** Difficile



Activités accessibles
aux personnes à mobilité réduite

Les sorties et activités culturelles

- **Visite guidée du musée du Louvre*****
en car, avec participation (69€) courant avril.
- **Visite guidée du musée d'Orsay*****
en car, avec participation (59€) courant juin.
- **Visite guidée de Notre-Dame-de-Paris*****
en car, avec participation (48€) courant septembre.
- **2 sorties en Île-de-France****
 - Visite guidée de la Cressonnière de Méréville (91) et repas au restaurant courant septembre, en car, sur participation (30 €).
 - Visite guidée du château d'Auvers-sur-Oise (95) et repas au restaurant le jeudi 7 mai, en car, sur participation (69 €).
- **2 balades du patrimoine** avec le médiateur culturel du musée Robert Dubois-Corneau**, les 28 avril et 18 septembre au départ de la Parenthèse. Gratuit.
- **Ateliers peinture et décoration* ♿**
avec le médiateur culturel le 24 novembre à 14h, à la Parenthèse. Gratuit.

Vie quotidienne

- **Ateliers numériques et cyber sécurité**
4 séances de 2h animées par le PRIF du 5 au 26/01 le lundi à 10h à La Parenthèse
Séances d'1h30 animées par le ROTARY Club du 13/02 au 12/06 avec le vendredi à 10h à la Parenthèse. Gratuit.
- **2 ateliers de prévention routière :**
"Tous piétons et seniors, restez mobiles"
Ces ateliers seront proposés par le comité départemental de sécurité routière à l'occasion de la semaine bleue au mois d'octobre.

Les Voyages

- Séjour d'une semaine à **Saint-Jean-de-Monts** avec Belambra du 29 août au 5 septembre 2026**
Départ en car de Brunoy, puis train (gare Montparnasse) ; sur participation sous conditions de ressources (aide ANCV) – inscriptions à venir.
- Séjour d'une semaine à **Belgodère en Corse** avec Belambra du 30 mai au 6 juin 2026***
Départ en car de Brunoy, puis avion (ORLY) ; sur participation sous conditions de ressources (aide ANCV) – inscriptions à venir.

Les moments de partage et de convivialité

- **3 ateliers culinaires*** avec un chef cuisinier
24/03, 23/06 et 5/10 - À la Parenthèse. Gratuit.
- **2 cercles « rencontre et partage »* ♿**
animés par le conseil des sages :
5 février et 16 avril à 14h à la Parenthèse. Gratuit
- **2 sorties à la mer**** avec un proche en autocar :
le mercredi 22 juillet à Dieppe, le mercredi 26 août à Saint-Valéry-sur-Somme. Gratuit.
- **2 guinguettes**** le 14 juillet et au mois de septembre. Gratuit.
- **4 après-midi dansants**** dont 1 intercommunal :
à partir de 14h à la salle des fêtes de Brunoy :
22 février, 12 avril, 8 octobre et 6 décembre.
Avec participation.
- **2 ateliers animés par la SAGAD***
(en avril et décembre). Gratuit.
- **2 sorties cueillette**** avec les enfants du péricolaire à Lieusaint « de la cueillette à la mise en bouteille ou en pot » : 12 mai et 15 septembre selon la météo. Avec participation.
- **6 lotos*** à La Parenthèse : 10 mars, 19 mai, 7 juillet, 4 août, 9 octobre et 1^{er} décembre.
- **3 goûters* ♿** à La parenthèse :
17 février, 7 mai et 16 juin - Gratuit.
- **2 repas partagés* ♿** avec les enfants :
4 avril et 13 octobre.
- **Moments tricot* ♿** les mardis et jeudis après-midi à la Parenthèse.
- **Point rencontres* ♿** (jeux de carte)
les vendredis après-midi.
- **1 atelier de création couture intergénérationnel*** gratuit par mois ♿
en janvier, avril, juillet et septembre – dates à venir.

La Parenthèse

- Lundi de 8h30 à 12h et de 15h30 à 17h30
- Mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
- Mercredi de 8h30 à 12h

- Impasse de la Mairie – Brunoy
- 01 69 39 97 48 / 01 69 39 89 09