

Les grands rendez-vous de la Parenthèse !

Les sorties et activités culturelles

- **2 visites guidées en demi-journée sur Paris ou en Île-de-France** *** en car (sur participation).
- 1 sortie en Île-de-France **
Visite guidée de la Cressonnière de Méréville (91) le 17 septembre, en car, sur participation (10 €) et goûter offert.
- **2 balades du patrimoine** avec le médiateur culturel du musée Robert Dubois-Corneau **, les 8 septembre et 7 octobre au départ de la Parenthèse. Gratuit.

Les voyages

- **Séjour d'une semaine** à Saint-Jean-de-Monts avec Belambra du 29 août au 5 septembre 2026 ** (sur participation).

Vie quotidienne

- **Ateliers numériques** : Séances de 2h animées par le PRIF du 7/09 au 05/10 le lundi 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 en octobre. À la Parenthèse. 

- **Conférence-débat** : Préparer sereinement sa succession. Par M. Hayotte à la salle des Fêtes.

Pénibilité de chaque sortie :

- * Facile
- ** Moyen
- *** Difficile

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 à 9h (hors vacances scolaires). Gymnase Gounot. Gratuit.
- **Stretching** **: 1h le lundi à 13h45. Gymnase Gounot. 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** **: 2h de théâtre d'improvisation animées par un professionnel. 1 mardi après-midi par mois (hors vacances scolaires). Annexe de l'Espace Leclerc. Gratuit / places limitées.
- **Sono thérapie** *: 1 séance d'1 heure par mois, le mardi à 10h. À la Parenthèse. Gratuit / places limitées.
- **Atelier bien être et émotion - PRIF** : 2h le mardi à 14h à la Parenthèse. Gratuit. 
- **Atelier mémoire - CLIC** : 1h30 le lundi à 9h. Salles associatives du centre-ville. Gratuit.

Les moments de partage et de convivialité

- **2 ateliers culinaires** * avec un chef cuisinier le 23 septembre (intergénérationnel) et le 8 octobre dans le cadre de la Semaine Bleue - À la Parenthèse. Gratuit. 
- **1 guinguette** ** le 6 septembre de 13h à 17h sur l'île de Brunoy. Gratuit.
- **1 après-midi dansant** **: 6 décembre à partir de 14h à la salle des fêtes de Brunoy : Avec participation.
- **1 après-midi dansant intercommunal** ** à partir de 14h à la MAC d'Épinay-sous-Sénart, sur le thème carnaval des Antilles (à l'occasion de la Semaine bleue)
- **1 vernissage d'une exposition photos** à l'Espace France Services de 9h30 à 12h.
- **1 loto** *: à la Parenthèse le 1er décembre. 
- **2 repas partagés** *: 17 novembre et 29 décembre. 
- **Moments tricot** *: les mardis, jeudis et vendredis après-midi à la Parenthèse. 
- **Point rencontres** * (jeux de carte) les vendredis après-midi. 
- **1 atelier manuel intergénérationnel** sur le thème de Noël à la Parenthèse le 23 décembre. 
- 1 atelier de **création couture intergénérationnel** *gratuit : le 6 octobre (à l'occasion de la Semaine bleue).
- 1 **atelier dessin libre** à la Maison du Coin de 10h à 12h30. Le 7 octobre (à l'occasion de la semaine bleue). Gratuit 
- 1 **atelier créatif** à la Parenthèse de 10h à 11h30. Le 5 octobre (à l'occasion de la Semaine bleue) 
- 1 **quiz musical** sur la variété française à 14h30 suivi d'un goûter . Le 5 octobre (à l'occasion de la Semaine bleue)

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 62 ans et plus et retraité, 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.

Les référentes senior de La Parenthèse ont pour mission de vous accueillir sur les horaires d'ouverture vous informer, vous orienter et faciliter vos démarches.

Inscription aux activités

- À la Parenthèse
- 01 69 39 97 48
- 01 69 39 89 09

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

[brunoy.fr](http://www.brunoy.fr)





Septembre

1	Moment "tricot"
2	
3	Moment "tricot"
4	Point rencontre Moment "tricot"
5	
6	Guinguette
7	Aquagym Atelier numérique Stretching
8	Atelier sono-thérapie Moment "tricot" Balade du patrimoine Atelier "bien-être et émotions" Yoga sur chaise
9	Gym douce
10	Moment "tricot" Atelier numérique
11	Point rencontre Moment "tricot"
12	
13	
14	Aquagym Atelier numérique Danse en ligne Stretching Yoga sur chaise
15	Inscriptions Semaine bleue Moment "tricot" Atelier "bien-être et émotions"
16	Gym douce
17	Visite de la cressonnière Moment "tricot" Atelier numérique
18	Point rencontre Moment "tricot"
19	

Septembre

21	Aquagym Atelier numérique Atelier mémoire par le CLIC Stretching
22	Moment "tricot" Atelier "bien-être et émotions"
23	Gym douce Atelier culinaire intergénérationnel
24	Moment "tricot" Atelier numérique
25	Point rencontre Moment "tricot"
26	
27	
28	Aquagym Atelier numérique Atelier mémoire par le CLIC Stretching
29	Moment "tricot" Atelier bien-être et émotions Yoga sur chaise
30	Gym douce

Octobre

1	Moment "tricot" Atelier numérique
2	Point rencontre / Moment "tricot"
3	
4	
5	Atelier mémoire / Aquagym Atelier numérique / Stretching Atelier créatif Quiz musical + goûter
6	Sono thérapie / Moment "tricot" Atelier "bien-être et émotions" Atelier couture intergénérationnel
7	Balade du patrimoine Atelier dessin libre / Gym douce
8	Atelier culinaire Atelier sécurité routière Atelier numérique / Moment "tricot"
9	Atelier sécurité routière Après-midi dansant Point rencontre / Moment "tricot"
10	Vernissage de l'expo "Portraits de vie"
11	
12	Atelier mémoire Danse en ligne
13	Moment "tricot" Atelier "bien-être et émotions" Yoga sur chaise
14	
15	Moment "tricot"
16	Point rencontre / Moment "tricot"
17	
18	
19	
20	Moment "tricot" Atelier "bien-être et émotions"
21	
22	Moment "tricot"
23	Point rencontre / Moment "tricot"
24	
25	
26	Stretching / Aquagym
27	Moment "tricot" / Yoga sur chaise Atelier "bien-être et émotions"
28	Gym douce
29	Moment "tricot"
30	Point rencontre Stretching / Moment "tricot"

Novembre

1	
2	Atelier mémoire Aquagym / Stretching
3	Atelier sono thérapie Moment "tricot"
4	Gym douce
5	Moment "tricot" Conférence sur la succession
6	Point rencontre Moment "tricot"
7	
8	
9	Atelier mémoire Aquagym / Stretching
10	Moment "tricot" Yoga sur chaise
11	Gym douce
12	Moment "tricot"
13	Point rencontre Moment "tricot"
14	
15	
16	Atelier mémoire par le CLIC Aquagym Danse en ligne Stretching
17	Repas partage
18	Gym douce
19	Moment "tricot"
20	Point rencontre Moment "tricot"
21	
22	
23	Atelier mémoire Aquagym Stretching
24	Moment "tricot" Yoga sur chaise
25	Gym douce
26	Moment "tricot"
27	Point rencontre Moment "tricot"
28	
29	
30	Atelier mémoire par le CLIC Aquagym / Stretching

Décembre

1	Atelier sono thérapie Moment "tricot" Loto
2	Gym douce
3	Moment "tricot"
4	Point rencontre Moment "tricot"
5	
6	Après-midi dansant
7	Atelier mémoire par le CLIC Aquagym
8	Moment "tricot"
9	Gym douce
10	Moment "tricot"
11	Point rencontre Moment "tricot"
12	
13	
14	Atelier mémoire par le CLIC Aquagym Danse en ligne
15	Moment "tricot" Yoga sur chaise
16	Gym douce
17	Moment "tricot"
18	Point rencontre Distribution des colis de Noël
19	Distribution des colis de Noël
20	
21	
22	Moment "tricot"
23	Atelier manuel intergénérationnel
24	Moment "tricot"
25	
26	
27	
28	
29	Repas partage Moment "tricot"
30	
31	Moment "tricot"