

2025



# FORUM **INFO**80

LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS DE RUEIL-MALMAISON - *Janvier - Février - Mars 2025*



14

**VISITE**  
*Le monde fascinant des insectes*



12

**SORTIE**  
*Château de Monte-Cristo*



18

**LOISIRS CRÉATIFS**  
*Mosaïque*

...NOMBREUSES ACTIVITÉS GRATUITES ET ACCESSIBLES À TOUS...



## ACTUS DU FORUM

4



Aquagym | Gym douce | Forum en avant première  
| Wifi

## LES ACTIVITÉS

6

*Les activités | Les jeux*

Forum café | Papotage crochet | Ciné-débat | Théâtre  
| Généalogie | Plaisir des mots | Papotage tricotage |  
Initiation tarot | Atelier anti-stress | Initiation belote  
| Azul | Concours belote | Loto passion | Baccalauréat  
| Skyjo | Mot de passe | Scrabble en duplicate | Trivial  
pursuit | Pyramide | Rummikub chiffres | Rami | Yam's  
| Skip-Bo | Tarot | Abalone |



## VISITES

12

Château de Monte-Cristo | Micro-folie | Fabrication du  
pain et visite des animaux | Goûter conférence aux  
noces de Jeannette | Le monde fascinant des insectes  
| Musée national de la Marine | Les caves médiévales  
de Paris | Opéra Garnier | Les origines du christianisme  
à Paris | Les frigos de Paris | Bowling |



## LOISIRS CRÉATIFS

18

Ateliers mosaïque



## AGENDA

19

Retrouvez vos rendez-vous en un coup d'œil !

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez toutes les infos d'inscriptions au dos  
de votre Forum Infos

# FORUM INFOS 80

LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS DE RUEIL-MALMAISON • Janvier - Février - Mars 2025

Adresse: Hôtel de Ville - 13 boulevard Foch - 92501 RUEIL-MALMAISON CEDEX. Tél.: 01 47 32 65 65 / Directrice de la publication: Blandine Chancerelle / Directrice de la rédaction: Marie-Pierre Avril / Rédaction: Isabelle Delangle, Didier Calvary, Véronique Vigny, Nathalie Traoré / Coordination: Pierre Gouillon, Clément Tissot, Timothée Lacourt / Crédits photos: Ville de Rueil-Malmaison - C. Soresto - P. Martinez - P. Détrez - C. Clier - Jean-Pierre Kosinski - Paris Byzance Paradise - Emma Summerton - William Beaucardet - Philharmonie de Paris - Patrimoine-histoire - Forum Seniors - Fotolia / Conception/ Exécution: Mine de créa - Mariane Kanté et Emilie Leconte / Impression: Estimprim

# Édito

Madame, Monsieur, chers Amis.

Avec le Conseil Municipal et l'équipe de la Maison de l'Autonomie, nous vous présentons nos meilleurs vœux pour cette année 2025.

Tout le Forum Seniors s'est à nouveau mobilisé pour vous proposer un programme riche, varié, insolite qui, nous l'espérons saura satisfaire les plus exigeants d'entre vous.

Nous débuterons le trimestre par une sortie qui a eu énormément de succès le trimestre dernier et que nous reprogrammons, il s'agit de la visite théâtralisée du château de Monte-Cristo. Puis nous visiterons le musée de la Marine, joyau posé au Trocadéro à quelques encablures de notre Dame de fer.

Nous vous ferons à nouveau découvrir toutes les richesses de la Micro-folie, nouvel établissement rueillois consacré à l'art numérique. Nul doute que le guide saura vous surprendre et vous émerveiller dans cet antre de la culture. Après cette visite, nous ne quitterons pas notre bonne ville de Rueil-Malmaison pour vous convier à la fabrication du pain et si vous avez bien écouté les conseils de notre boulanger, vous pourrez repartir avec votre confection. Vous emmènerez peut-être votre petit morceau de pain pour un goûter prévu dans un magnifique restaurant du quartier de l'Opéra où une guide spécialisée vous contera l'histoire de l'art lyrique et de ses personnages emblématiques comme Ariane et son célèbre fil. Le mois de février se terminera à l'OPIE (office pour les insectes et leur environnement) où un entomologiste vous expliquera le rôle fondamental de ces animaux dans la pollinisation des fleurs. Vous verrez à cette occasion également que les insectes seront peut-être la nourriture de demain mais rassurez-vous, il n'y aura aucune dégustation à l'issue de la visite. Retour ensuite dans la capitale avec une nouvelle visite passionnante et riche en histoire : nous allons descendre dans certaines caves médiévales de Paris où l'histoire et les mystères sont intimement liés.

Parce que la grande musique nous transporte parfois, vous aurez l'occasion de visiter ou de redécouvrir l'un des plus beaux bâtiments mondiaux consacrés à l'art lyrique : l'Opéra créé par le célèbre architecte Charles Garnier.

Pour l'une des dernières sorties de ce trimestre, place à l'Histoire avec un grand H où un guide vous expliquera les origines du christianisme en pénétrant dans certaines églises parisiennes. Ce sera l'occasion d'un grand cours d'Histoire en finissant notre parcours par l'église que le monde entier vénère, la cathédrale Notre-Dame de Paris.

Et parce que vous aimez découvrir des choses cachées ou insolites, l'avant-dernière visite de ce trimestre nous emmènera aux Frigos. A deux pas de la bibliothèque François Mitterrand, cet atelier d'artistes vous séduira par son côté bohème et underground. Pour terminer le trimestre en beauté, quoi de mieux qu'une petite sortie au bowling pour tester votre adresse et votre goût de la compétition. C'est un rendez-vous sportif incontournable auquel vous êtes tous attachés et qui se déroule généralement dans un excellent état d'esprit.

Seront également au programme les traditionnelles animations comme la belote, le loto, le tricot, la mosaïque, le forum café...

Nous vous laissons découvrir les autres réjouissances dans ce catalogue.

Nous souhaitons vivement vous retrouver nombreux à ces activités et vous adressons, Cher Madame, Cher Monsieur, nos sentiments les meilleurs.



**Patrick OLLIER**  
Ancien Ministre  
Maire de Rueil-Malmaison  
Président de la Métropole du Grand Paris



**Blandine CHANCERELLE**  
Adjointe au Maire déléguée  
aux Affaires Sociales, Familiales et aux Seniors

Les inscriptions valent pour une année scolaire (de septembre à juin). Cependant, le paiement s'effectue chaque fin de trimestre pour le suivant, permettant ainsi aux seniors qui le souhaitent d'arrêter les cours et de permettre à d'autres de les suivre. En cas de non-paiement, vous perdez votre place qui se retrouve ainsi libérée.

**Les inscriptions se déroulent exclusivement au Forum Seniors.**

**Pour les nouveaux inscrits, un nouveau certificat médical de moins de 3 mois sera demandé pour valider votre inscription pour l'année scolaire 2024/2025.**

## SPORTS

### AQUAGYM

Sport complet, l'eau permet d'obtenir relaxation, tonification musculaire et veineuse.

**LUNDI** De 11h15 à 12h - Piscine Municipale des Closeaux

**MARDI** De 11h15 à 12h - Piscine Municipale des Closeaux

**JEUDI** De 11h15 à 12h - Piscine Municipale de l'Arsenal

**VENDREDI** 11h à 11h45 - Piscine Municipale de l'Arsenal

*Tarif par catégorie (€) et à la séance*

A	B	C	D	E	F	G	H
2,2	2,9	3,6	4,3	5	5,7	6,4	7,1

*Inscription obligatoire*



### GYM DOUCE

Réveil musculaire, travail corporel alternant des rythmes lents et dynamisants, renforcements et étirements.

**LUNDI** De 14h à 15h - L'Orangerie

**MARDI** De 14h à 15h - L'Orangerie

**JEUDI** De 14h à 15h & 15h à 16h - L'Orangerie

*Tarif par catégorie (€) et à la séance*

A	B	C	D	E	F	G	H
0,7	1	1,2	1,4	1,7	1,9	2,1	2,4

*Inscription obligatoire*



**Nous vous rappelons l'importance des légendes présentant le degré de difficulté de chaque activité et la possibilité de participer à certaines activités en visioconférence.**



VISIOCONFÉRENCE



ACCESSIBLE À TOUS



PEU DE MARCHÉ



STATION DEBOUT ET MARCHÉ



STATION DEBOUT ET MARCHÉ



BOÎTE À IDÉES

## LE FORUM EN AVANT-PREMIÈRE

**JEUDI 6 MARS** À 14h

À LA MÉDIATHÈQUE JACQUES-BAUMEL

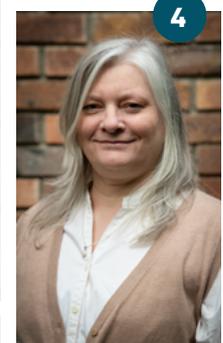
*Gratuit*



L'équipe du Forum Seniors vous présente le programme des sorties, ateliers et des activités à venir. **Les animateurs sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.**



1. Isabelle
2. Nathalie
3. Didier
4. Véronique
5. Katarzyna



 Médiathèque Jacques-Baumel  
Sans inscription



**WIFI** *Gratuit*



### Besoin de vous connecter à internet ?

Le Forum Seniors dispose d'un accès WiFi en libre service. Rentrez le code dans les paramètres de connexion WiFi de votre téléphone portable, votre ordinateur ou votre tablette, cliquez, et le tour est joué !

(Code disponible à l'accueil du Forum Seniors).

Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal

**Gratuit**



**VENDREDI  
17 JANVIER  
MARDI 25 FÉVRIER**  
De 10h à 12h

## FORUM CAFÉ

Envie de parler culture, évasion ou de simplement bouger ? Venez-vous joindre à nous !

C'est le rendez-vous du Forum Seniors où sont évoquées toutes les nouveautés culturelles du moment et une multitude de bons plans. Le forum café, ce sont aussi des personnes motivées qui organisent entre elles des sorties au théâtre, des voyages d'une journée en ville ou à la mer...

**Maison de l'Autonomie**  
Inscription obligatoire



**LES MARDIS 21 JANVIER, 18 FÉVRIER  
ET 11 MARS**  
De 14h à 17h

**Gratuit**

## CINÉ-DÉBAT

Le Forum Seniors vous propose des projections cinéma suivies d'un débat animé par l'un de ses animateurs. Le titre du film et le thème du débat vous seront communiqués lors de votre inscription à la séance.

**Médiathèque Jacques-Baumel**  
Inscription obligatoire



**LES VENDREDIS 17 JANVIER ET 28 MARS**  
De 14h à 16h

**Gratuit**

## PAPOTAGE CROCHET

Venez papoter et échanger autour des secrets de vos réalisations !

**Maison de l'Autonomie**  
Inscription obligatoire



**LES MERCREDIS 22 ET 29 JANVIER,  
5, 12 ET 26 FÉVRIER, 5 ET 26 MARS  
LES VENDREDIS 24 ET 31 JANVIER,  
7, 14 ET 28 FÉVRIER, 14 MARS**  
De 9h à 12h

**Gratuit**

## THÉÂTRE

L'envie de monter sur les planches ne vous a jamais quitté ? Venez et rejoignez cette troupe de théâtre où travail, bonne humeur et volonté sont les maîtres-mots !

**Centre socio-culturel des Mazurières**  
Inscription obligatoire

Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal

## ATELIER GÉNÉALOGIE

Créez votre arbre et découvrez votre histoire...

Vous pouvez, avant de vous inscrire aux dates ci-dessus, contacter notre animateur Didier afin de connaître le contenu des séances.

**GROUPE 1 (GROUPE « EXPERT ») :**  
**LES JEUDIS 23 JANVIER ET 13 FÉVRIER**

**GROUPE 2 (GROUPE « INTERMÉDIAIRE ») :**  
**LES JEUDIS 30 JANVIER ET 27 FÉVRIER**

**GROUPE 3 (GROUPE « DÉBUTANT ») :**  
**LES JEUDIS 6 FÉVRIER ET 6 MARS**

De 9h à 12h

Tarifs à la séance (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4

 Médiathèque Jacques-Baumel  
Inscription obligatoire



**VENDREDI 24 JANVIER**

**JEUDI 13 FÉVRIER**

De 14h à 16h30

*Gratuit*

## PLAISIR DES MOTS

Vous voulez vous amuser et jouer autour de notre belle langue française ? Venez découvrir ses subtilités en faisant une dictée et d'autres jeux ludiques. Ambiance garantie !

 Maison de l'Autonomie  
Inscription obligatoire



Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal



**LES VENDREDIS 31 JANVIER ET 28 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## PAPOTAGE TRICOTAGE

Venez papoter et échanger autour des secrets de vos réalisations !

 **Maison de l'Autonomie**

Inscription obligatoire



**MERCREDI 19 FÉVRIER ET MARDI 11 MARS**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## ATELIER ANTI-STRESS

Approuvée par les plus grands psychologues au monde, cette méthode a maintenant prouvé son efficacité. À l'aide d'un support de concentration et de relaxation, mettez de la couleur dans votre vie. Venez participer à ce nouvel atelier d'art-thérapie.

 **Maison de l'Autonomie**

Inscription obligatoire



**LES VENDREDIS 7 ET 28 FÉVRIER**

De 9h30 à 11h45

*Gratuit*

## INITIATION TAROT

Le Forum Seniors vous propose de venir découvrir le jeu du tarot, jeu d'équipe de 3 à 5 joueurs qui contient 78 cartes. Le premier tarot a été créé au XV<sup>ème</sup> siècle en Europe.

 **Centre socio-culturel Riber**

Inscription conseillée



**VENDREDI 21 FÉVRIER**

De 9h30 à 11h45

*Gratuit*

## INITIATION BELOTE

Le Forum Seniors vous propose de venir découvrir le jeu de la belote, jeu d'équipes de 4 joueurs qui contient 32 cartes. La première belote a été conçue en 1914 en Europe.

 **Centre socio-culturel Riber**

Inscription conseillé

Venez participer, avec les animateurs du Forum Seniors, à divers jeux de société.  
Faites travailler vos méninges dans une ambiance conviviale !

Les jeux se déroulent à la Maison de l'Autonomie.

 Participation gratuite – Inscription obligatoire.



**LES MARDIS 21 ET 28 JANVIER, 18 ET 25 FÉVRIER**

De 14h à 16h30

**Gratuit**  
Nouveauté

## AZUL

Les joueurs incarnent des artisans chargés de décorer les murs du palais royal d'Évora avec des carreaux de faïence colorés. L'objectif est de marquer le plus de points en plaçant judicieusement les carreaux sur leur plateau personnel.



## CONCOURS DE BELOTE

**LES MERCREDIS 22 JANVIER ET 5 FÉVRIER**

De 14h à 16h

 Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
1,9	2,2	2,6	2,9	3,7	4	4,4	4,8

## LOTO PASSION

**LES MERCREDIS 29 JANVIER, 12 FÉVRIER ET 5 MARS**

De 14h à 16h

 Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
1,9	2,2	2,6	2,9	3,7	4	4,4	4,8

**MERCREDI 22 JANVIER**  
**JEUDI 6 FÉVRIER**  
 **VENDREDI 14 FÉVRIER**  
**MARDI 4 MARS ET LUNDI 31 MARS**  
De 14h à 16h30

**Gratuit**

## BACCALAURÉAT

Le jeu de lettres dont le but est de retrouver en un temps minimum une série préalablement définie de mots commençant par la même lettre en fonction de catégories.



**VENDREDI 24 JANVIER**  
**JEUDI 27 FÉVRIER**

De 14h à 16h

**Gratuit**

## SKYJO

Skyjo est un jeu de cartes se déroulant en plusieurs manches. Le jeu prend fin lorsqu'un joueur atteint la barre des 100 points ou la dépasse. À la fin de la partie, celui qui a obtenu le moins de points est déclaré vainqueur. L'objectif de Skyjo est de recueillir le moins de points possible tout au long de la partie.



Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal

**LES MARDIS 28 JANVIER ET 25 FÉVRIER**

De 14h à 16h30

*Gratuit*

## MOT DE PASSE

Un mot pour en trouver un autre par associations d'idées ou simplement un synonyme ? Participez à mot de passe, le jeu de la télé animé par Patrick Sabatier !



**LES MERCREDIS 29 JANVIER, 7 FÉVRIER, 12 MARS  
LUNDI 24 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## SCRABBLE EN DUPLICATE

Le Scrabble duplicate est une variante du scrabble qui consiste à jouer une partie commune en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible. Les joueurs ont tous les mêmes lettres et la grille est commune. Il est conseillé d'amener votre jeu si vous en possédez un.



**VENDREDI 31 JANVIER**

**MARDI 11 FÉVRIER**

**JEUDI 27 FÉVRIER**

De 14h à 16h30

*Gratuit*

## TRIVIAL PURSUIT®

Vous voulez confronter vos connaissances à d'autres personnes ? Participez donc au Trivial Pursuit revisité !



**MARDI 4 FÉVRIER ET MERCREDI 19 FÉVRIER**

De 14h à 16h30

*Gratuit*

## PYRAMIDE

Plusieurs personnes s'affrontent et doivent deviner un mot que le maître du jeu tente de leur faire découvrir sans pouvoir dire le mot en question mais en utilisant des synonymes, ou autres astuces.

Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal

**MERCREDI 6 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## RUMMIKUB CHIFFRES

Le Rummikub est un jeu de société pour deux, trois ou quatre joueurs, qui se joue avec des jetons rectangulaires (plaques ou tuiles). Les règles sont très voisines du jeu de cartes.

**LUNDI 17 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## RAMI

À 3, 4 ou 5, les amoureux des jeux de cartes pourront se tenter, au Rami ou "Rami voleur". Ce jeu va vous donner l'envie de manipuler et de contrer vos adversaires pour devenir le meilleur.

**JEUDI 20 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## YAM'S

Le but du jeu du yam's est de réaliser des combinaisons avec 5 dés et de marquer le plus de points possible. Le yam's se joue seul ou à plusieurs, sans limite du nombre de joueurs.

**VENDEDI 21 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*  
**Nouveauté**

## SKIP-BO

Le Skip-bo est un jeu de cartes pour 2 à 6 joueurs, semblable au solitaire. Le but est de poser toutes vos cartes tout en empêchant les autres joueurs de poser les leurs.

**MERCREDI 26 FÉVRIER**

De 14h à 16h

*Gratuit*

## TAROT

Pour les initiés de ce jeu de cartes.

**VENDEDI 7 MARS**

De 14h à 16h30

*Gratuit*

## ABALONE

Vous souhaitez jouer au jeu le plus récompensé au monde ? Ne cherchez pas, c'est Abalone ! Si vous êtes un fin stratège, ce jeu est pour vous !

Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur la liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester physiquement auprès du Forum Seniors **entre les 7 et 10 janvier**.

(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



**MARDI 4 FÉVRIER** Après-midi

## CHÂTEAU DE MONTE-CRISTO

Reconduction

Des comédiens costumés interviennent lors de votre visite guidée du domaine de Monte-Cristo. Des personnages fictifs sortent de l'œuvre de Dumas et rencontrent des figures de la vie de l'auteur. Ils expliquent et commentent la vie au château de Monte-Cristo au temps d'Alexandre Dumas. Par le biais du théâtre, chacun plonge dans l'atmosphère de l'époque. Alexandre Dumas, le maître des lieux, n'est pas là, mais les personnages interprétés par les comédiens se chargent bien d'évoquer et de faire revivre ce que l'écrivain nommait lui-même « une réduction du Paradis terrestre ». ...Laissez-vous porter par l'énergie des comédiens de la compagnie Ankreation et du guide-conférencier pour vivre l'univers de Dumas grâce à leurs saynètes.

 **Port-Marly (78)** - Retour à la mairie vers 18h

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
11,1	13,3	15,5	17,7	22,1	24,3	26,5	28,7

Inscription obligatoire

**LES MARDIS 4 ET 11 FÉVRIER**  
(CYCLE DE 2 DATES)

Après-midi

**Gratuit**  
**Nouveauté**

## MICRO-FOLIE

En février 2024, un nouvel établissement culturel, une Micro-folie ouvre ses portes dans l'éco-quartier de l'Arsenal.

Cet établissement innovant vous permet de vivre une expérience inédite et de découvrir la Culture comme vous ne l'avez jamais vue !

**Thème :** le voyage et le fab lab.

Héros de la mythologie, explorateurs, marchands, savants, touristes, les hommes ont toujours beaucoup circulé. De la cartographie au tourisme de masse en passant par le voyage imaginaire, le sens du voyage a évolué au cours des siècles. La visite permet de découvrir l'évolution de sa représentation dans l'art.

Nous vous proposons ensuite la création d'une étiquette à bagage (modélisation) et son impression en 3D dans l'espace Fab-lab.

 **Rueil-Malmaison (92)** - Fin de la prestation vers 18h  
Inscription obligatoire pour les deux dates



Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur la liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester physiquement auprès du Forum Seniors **entre les 7 et 10 janvier.**

(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



**MERCREDI 12 FÉVRIER** *Après-midi*

Reconduction

## FABRICATION DU PAIN ET VISITE DES ANIMAUX

Comment un mets si populaire peut-il être si méconnu ?

Curieux de découvertes, du blé au pain, nous retracerons ensemble toutes les étapes de la culture de la plante jusqu'à la fabrication et la dégustation.

**Rueil (92)** - Fin de la prestation vers 16h

Inscription obligatoire



**JEUDI 13 FÉVRIER** *Après-midi*

Nouveauté

## GOÛTER CONFÉRENCE AUX NOCES DE JEANNETTE

Pendant ce goûter, votre guide vous racontera l'histoire de l'art lyrique en examinant nombre de ses facettes, grâce aux œuvres des artistes. Nous parlerons d'Ariane abandonnée par Thésée, d'Andromède pleurant la mort de Persée qui l'a jadis sauvé d'un monstre marin ou bien encore de Gusano, le commandant de l'armée des Maures en Espagne quand il sent la défaite approcher face à sa fille... Pendant ce temps, le restaurateur nous servira une collation.

**Paris (75)** - Retour à la gare de Rueil vers 18h

Attention : sortie en RER. Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour.

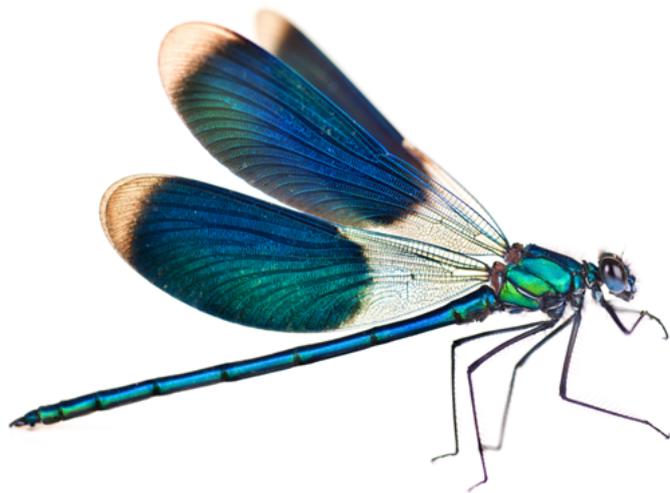
Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
13,9	16,6	19,4	22,2	27,7	30,5	33,2	36

Inscription obligatoire

Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur la liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester physiquement auprès du Forum Seniors **entre les 7 et 10 janvier.**

(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



**JEUDI 20 FÉVRIER** *Après-midi*

**Nouveauté**

## LE MONDE FASCINANT DES INSECTES

Depuis 2017, la Maison des insectes de l'Opie est ouverte à toutes et tous !

Venez rencontrer des insectes en vrai, qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs, au travers d'une visite ludique, sensible et qui bouscule les idées reçues.

Toutes les tailles, formes et couleurs sont au rendez-vous. Au cœur d'une scénographie originale, nous sommes là pour vous donner à voir les insectes d'un œil nouveau !

Découvertes et sensations fortes garanties !

●● **Carrières-sous-Poissy (78)** - Retour à la mairie vers 17h30

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
4	4,7	5,5	6,3	7,9	8,7	9,4	10,2

Inscription obligatoire



**LUNDI 3 MARS** *Après-midi*

**Nouveauté**

## MUSÉE NATIONAL DE LA MARINE

1748 est la date assignée à l'origine de la collection: l'encyclopédiste et inspecteur de la marine Henri-Louis Duhamel du Monceau offre au roi Louis XV la collection de modèles de navires et de machines portuaires qu'il a rassemblée dans les arsenaux. Installée en 1752 au premier étage du Louvre près de la salle de l'académie des Sciences, la «Salle de Marine», à caractère technique, a une vocation pédagogique à destination des élèves de l'école d'ingénieurs constructeurs de la Marine.

●● **Paris (75)** - Retour à la gare de Rueil vers 18h - Attention : sortie en RER. Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour.

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
0,9	1	1,2	1,4	1,7	1,9	2	2,2

Inscription obligatoire

Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur la liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester physiquement auprès du Forum Seniors **entre les 7 et 10 janvier**.

(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



**LUNDI 3 MARS** Journée

## LES CAVES MÉDIÉVALES DE PARIS

Nouveauté

Tout en suivant le tracé de la première enceinte médiévale (X-XI siècle), ce parcours permet d'aborder les premiers espaces urbanisés de la rive droite. Les lieux d'habitation étaient situés sur de légères éminences (monceaux) hors des crues de la Seine. Souvent étroits et avec peu d'étages, ils disposaient d'une cave pour compenser ce manque de place.

Si les maisons médiévales ont été démolies ce n'est pas le cas de toutes leurs caves, que les architectes ont parfois simplement recouvertes. Des vestiges, découverts et étudiés par des archéologues, sont encore présents. Ces caves renseignent sur les modes de vie et le développement de la ville à cette époque. C'est ainsi qu'elles ont souvent servi à stocker les marchandises notamment le long de la Seine, là où elles étaient débarquées. Du quartier Saint-Paul jusqu'aux abords du Louvre, ce parcours, ponctué de visites de 3 ou 4 caves médiévales vous plongera en plein cœur du moyen-âge. Il y a une vingtaine de marches pour accéder à chaque cave.

Un déjeuner au restaurant et même un goûter/dessert avec boisson sont également au programme en plus de votre visite de 2h

**Paris (75) - Retour à la gare de Rueil vers 18h - Attention : sortie en RER. Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour.**

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
29,4	35,3	41,2	47	58,8	64,7	70,5	76,4

Inscription obligatoire



**MARDI 4 MARS** Après-midi

## OPÉRA GARNIER

Nouveauté

Le faste du Second Empire

Temps fort du programme de rénovation urbaine du baron Haussmann au XIX<sup>e</sup> siècle, le nouvel Opéra de Paris reste encore aujourd'hui une référence internationale. Charles Garnier, inconnu lors de sa sélection au concours a réussi un bâtiment plein de modernité en veillant à une cohésion parfaite entre urbanisme, architecture et décors. Les plus grands peintres et sculpteurs officiels ont œuvré dans ce chef d'œuvre, symbole du Second Empire.

**Paris (75) - Retour à la gare de Rueil vers 17h45**

**Attention : sortie en RER. Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour.**

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
10,3	12,4	14,5	16,5	20,6	22,7	24,7	26,8

Inscription obligatoire

Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur la liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester physiquement auprès du Forum Seniors **entre les 7 et 10 janvier.**

(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



**LUNDI 10 MARS** Après-midi

**Nouveauté**

## LES ORIGINES DU CHRISTIANISME À PARIS

Depuis son établissement en tant que capitale de « la fille aînée de l'Église », Paris se structure autour du christianisme, une religion importée d'Orient au III<sup>ème</sup> siècle et de laquelle émergera la civilisation européenne.

Afin de plonger dans ses racines mystiques, votre guide, vous donne rendez-vous au pied du Panthéon, édifié à deux pas de l'antique point zéro de Lutèce. Vous marcherez dans les pas de Saint-Denis, premier évêque de la ville, qui fut décapité par les Romains et auprès duquel les rois de France voulurent se faire enterrer. Vous rendrez visite à Sainte-Geneviève, patronne de Paris, qui, par ses prières, sauva la cité de la fureur d'Attila et dont les reliques sont toujours vénérées. Vous arpenterez le quartier latin afin de découvrir comment s'est structurée l'Université médiévale et ses grandes figures intellectuelles comme Maître Albert, alchimiste et saint patron des savants chrétiens, Dante Alighieri ou encore Robert de Sorbon, fondateur de la Sorbonne. L'hôtel de Cluny, l'église Saint-Julien-le-Pauvre ou encore l'église Saint-Séverin nous révéleront leurs trésors et petits secrets bien cachés.

Enfin nous rejoindrons l'île de la Cité en passant devant la Sainte Chapelle, édifiée pour abriter la couronne d'épines du Christ avant de terminer au chevet de la cathédrale Notre-Dame. Une belle occasion d'évoquer son histoire et d'évoquer sa réouverture qui a eu lieu au début décembre de cette année. Une visite riche en histoire à la recherche du sacré de la Ville Lumière

 Paris (75) - Retour à la gare de Rueil vers 17h45

**Attention : sortie en RER. Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour.**

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
10,5	12,6	14,7	16,8	21	23,1	25,2	27,3

Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur la liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester physiquement auprès du Forum Seniors **entre les 7 et 10 janvier**.

(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



**JEUDI 13 MARS** Journée

**Nouveauté**

## LES FRIGOS DE PARIS

Les Frigos, centre d'art et de contre-culture, résiste vaillamment aux changements intenses du quartier. Le sud-est parisien, longtemps terre d'industries, a radicalement tourné le dos à ce passé pour voir émerger de nouveaux bâtiments ultra modernes.

Après un aperçu extérieur des lieux, la visite se poursuit par la rencontre avec un artiste dans son atelier qui présentera son travail ainsi que la vie quotidienne et les origines des Frigos afin de mieux comprendre les enjeux politiques et artistiques de ce lieu unique à Paris...

Le tour continue ensuite dans les étages afin de mieux découvrir les lieux et pour enfin ouvrir les portes généralement fermées dans ce milieu discret.

En fin de visite, il sera possible de prendre une consommation dans le bar caché des Frigos et de visiter l'expo temporaire dans la galerie d'art qui partage le local !

**Paris (75) - Retour à la mairie vers 17h30 - Attention : sortie en RER. Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour.**

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
9,3	11,1	13	14,8	18,5	20,4	22,2	24,1

Inscription obligatoire

**LUNDI 31 MARS** Après-midi

**Reconduction**

## BOWLING

Le forum seniors vous convie à un après-midi bowling.

Si vous êtes le roi du strike ou si vous voulez faire un peu de sport, cette sortie est faite pour vous. À l'issue de deux parties où tous les regards seront tournés vers vous, vous pourrez peut-être repartir avec une petite médaille si vous finissez dans les trois premiers. C'est en tout cas tout le mal que l'on vous souhaite.

**Saint-Gratien (95) - Retour à la mairie vers 18h**

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
5,6	6,7	7,8	8,9	11,1	12,2	13,3	14,4

Inscription obligatoire



(Modalités d'inscriptions au dos de la couverture du journal.)



## ATELIERS MOSAÏQUE

**LES MARDIS 21 ET 28 JANVIER, 4 ET 25 FÉVRIER ET 4 MARS**

**LES MERCREDIS 22 ET 29 JANVIER, 12, 19 ET 26 FÉVRIER**

De 9h30 à 12h

Venez participer aux ateliers trimestriels « mosaïque » (jeux de couleurs et de formes, décorez une table, un tableau, une boîte ...).

### Le nécessaire :

- une pince à mosaïque,
- une règle,
- de la colle,
- un crayon à papier,
- une gomme,
- une pince à épiler,
- un pinceau à colle,
- des lingettes bébé.

Pour les débutants une planche de bois de 25 x 25 cm, épaisseur minimum 12 mm, prêt du matériel pour les débutants.

 **Maison de l'Autonomie**

Participation trimestrielle - Tarifs par catégories et à la séance (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
3,3	4,4	5,4	6,5	7,6	8,7	9,8	10,8

## JANVIER

V	17	●	Forum café	Matin	p.6
		●	Crochet papotage	Après-midi	p.6
M	21	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Azul	Après-midi	p.9
		●	Ciné-débat	Après-midi	p.6
ME	22	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Baccalauréat	Après-midi	p.9
		●	Belote	Après-midi	p.9
J	23	●	Généalogie	Matin	p.7
V	24	●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Plaisir des mots	Après-midi	p.7
		●	Skyjo	Après-midi	p.9
M	28	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Azul	Après-midi	p.9
		●	Mot de passe	Après-midi	p.10
ME	29	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Loto	Après-midi	p.9
		●	Scrabble en duplicate	Après-midi	p.10
J	30	●	Généalogie	Matin	p.7
V	31	●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Tricotage papotage	Après-midi	p.8
		●	Trivial poursuit	Après-midi	p.10

## FÉVRIER

M	18	●	Azul	Après-midi	p.9
		●	Ciné-débat	Après-midi	p.6
ME	19	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Anti-stress	Après-midi	p.8
		●	Pyramide	Après-midi	p.10
J	20	●	Le monde fascinant des insectes	Après-midi	p.14
		●	Yam's	Après-midi	p.11
V	21	●	Initiation belote	Matin	p.8
		●	Skip-Bo	Après-midi	p.11
L	24	●	Scrabble en duplicate	Après-midi	p.10
M	25	●	Forum café	Matin	p.6
		●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Azul	Après-midi	p.9
		●	Mot de passe	Après-midi	p.10
ME	26	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Tarot	Après-midi	p.11
J	27	●	Généalogie	Matin	p.7
		●	Skyjo	Après-midi	p.9
		●	Trivial poursuit	Après-midi	p.10
V	28	●	Initiation tarot	Matin	p.8
		●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Tricotage papotage	Après-midi	p.8

## FÉVRIER

M	4	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Château de Monte-Cristo	Après-midi	p.12
		●	Micro-folie	Après-midi	p.12
		●	Pyramide	Après-midi	p.10
M	5	●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Belote	Après-midi	p.9
J	6	●	Généalogie	Matin	p.7
		●	Baccalauréat	Après-midi	p.9
		●	Rummikub chiffres	Après-midi	p.11
V	7	●	Initiation tarot	Matin	p.8
		●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Scrabble en duplicate	Après-midi	p.10
M	11	●	Trivial poursuit	Après-midi	p.10
		●	Micro-folie	Après-midi	p.12
ME	12	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Loto	Après-midi	p.9
		●	Fabrication du pain et visite des animaux	Après-midi	p.13
J	13	●	Généalogie	Matin	p.7
		●	Plaisir des mots	Après-midi	p.7
		●	Goûter conférence aux noces de Jeannette	Après-midi	p.13
V	14	●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Baccalauréat	Après-midi	p.9
L	17	●	Rami	Après-midi	p.11

## MARS

L	3	●	Musée national de la marine	Après-midi	p.14
		●	Les caves médiévales de Paris	Journée	p.15
M	4	●	Mosaïque	Matin	p.18
		●	Baccalauréat	Après-midi	p.9
		●	L'Opéra Garnier	Après-midi	p.15
ME	5	●	Théâtre	Matin	p.6
		●	Loto	Après-midi	p.9
J	6	●	Généalogie	Matin	p.7
		●	Forum en avant-première	Après-midi	p.5
V	7	●	Abalone	Après-midi	p.11
L	10	●	Les origines du christianisme à Paris	Après-midi	p.16
M	11	●	Anti-stress	Après-midi	p.8
		●	Ciné-débat	Après-midi	p.6
ME	12	●	Scrabble en duplicate	Après-midi	p.10
J	13	●	Les frigos de paris	Journée	p.17
V	14	●	Théâtre	Matin	p.6
ME	26	●	Théâtre	Matin	p.6
V	28	●	Crochet papotage	Après-midi	p.6
L	31	●	Baccalauréat	Après-midi	p.9
		●	Bowling	Après-midi	p.17

## LÉGENDES



# INFOS PRATIQUES

Le Forum Seniors s'adresse aux personnes âgées de 62 ans et plus.

## INSCRIPTIONS ET QUOTIENT 2025

**IMPORTANT :** À l'occasion du changement d'année, votre quotient 2025 doit être recalculé dans l'objectif de vous permettre de bénéficier d'un éventuel tarif dégressif. À cet effet, nous vous remercions de nous présenter **votre carte d'identité, votre dernier avis d'imposition, un justificatif de domicile de moins de trois mois** et un RIB lors de vos inscriptions du 1<sup>er</sup> trimestre 2025.

## DATES D'INSCRIPTIONS

Sur la période d'inscriptions -, le nombre de places par personne est limité.



### Aux sports :

À partir du vendredi 10 janvier à 9h30, pour les nouveaux inscrits, en fonction des places restantes.

**Un certificat médical de moins de 3 mois sera demandé pour valider votre inscription pour l'année scolaire 2024/2025. Uniquement au Forum Seniors.**



### Aux sorties :

La date à laquelle vous pouvez vous inscrire dépend de la première lettre de votre nom de famille.

#### Au Forum Seniors

Règlement par chèque ou espèces (faire l'appoint)

#### Et en Mairies de village

Règlement uniquement par chèque.



### Aux loisirs créatifs et aux activités :

(généalogie, théâtre, loisirs créatifs)

**Uniquement au Forum Seniors** (autres activités au Forum Seniors et mairies de villages).

Le vendredi 10 janvier de 14h à 17h

**A à D**

Lundi 13 janvier de 14h à 17h

**E à L**

Mardi 14 janvier de 14h à 17h

**M à Q**

Mercredi 15 janvier de 14h à 17h

**R à Z**

Jeudi 16 janvier de 14h à 17h

Pour les reconductions, seules les personnes inscrites sur liste d'attente de la précédente programmation sont prioritaires. Elles peuvent se manifester en se présentant physiquement au Forum Seniors entre les 7 et 10 janvier.

**À PARTIR DU 17 JANVIER**, pour tous les loisirs, inscriptions uniquement au Forum Seniors, en fonction des places disponibles.



## HORAIRES DU FORUM SENIORS

**Fermé les après-midi des vacances scolaires.**

LUNDI		
MARDI	9h à 11h45	13h30 à 17h30
MERCREDI	9h à 11h45	13h30 à 17h30
JEUDI	9h à 11h45	13h30 à 17h30
VENDREDI	9h à 11h45	13h30 à 17h30

**Uniquement jusqu'à 17h pour les règlements**

Le journal « Forum Infos » est à votre disposition au Forum Seniors, à la Maison de l'Autonomie, à l'Hôtel de ville, en Mairies de village, au CCAS et au restau-club Robert-Debré.

Vous pouvez également le consulter sur :  
[www.ccas-rueilmalmaison.fr](http://www.ccas-rueilmalmaison.fr)



## ANNULATIONS AUX SORTIES, ACTIVITÉS...

**Annulation pour raison médicale :** remboursement sur présentation d'un certificat et d'un RIB pour les sorties et les activités (remboursement dans un délai de 15 mois environ).

**Annulation sans raison médicale :** remboursement si l'annulation a lieu au plus tard 15 jours avant la date de la sortie ou de l'activité ou de l'atelier.

*Direction des Affaires Sanitaires et Sociales  
Maison de l'Autonomie - Forum Seniors*

*10 ter rue d'Estienne-d'Orves  
92500 Rueil-Malmaison  
01 41 39 88 00*

*[villederueil.fr](http://villederueil.fr)*

PROCHAIN NUMÉRO DU  
**FORUM INFOS**

MI-MARS 2025