



FORUM **INFO**81

LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS DE RUEIL-MALMAISON - *Avril - Mai - Juin 2025*



19

VISITE
France Miniature



21

SORTIE
Visite d'une chocolaterie



22

LOISIRS CRÉATIFS
Mosaïque

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



Escapades à Honfleur | Aquagym | Gym douce | Wifi | Forum en avant première

ACTIVITÉS

8

Ciné-débat | Théâtre | Généalogie | Initiation belote | Mot de passe | Initiation tarote | Papotage tricotage | Plaisir des mots | Forum Café | Atelier anti-stress | Atelier jardinage



JEUX

12

Trivial pursuit | Jeux divers | Concours belote | Loto passion | Rami | Tarot | Baccalauréat | Skip-Bo | Azul | Rummikub chiffres | Yam's | Rummikub lettres | Skyjo | Pyramide | Scrabble en duplicate



Micro-folie | Le Louvre ésoérique | Les légendes du Paris maudit | Bowling | Les femmes d'exception dans Paris | L'eau de Mélisse | Macérât et baume huileux | France Miniature | Musée de Rodin | Paristartour n°6 | Visite d'une chocolaterie

LOISIRS CRÉATIFS

22

Ateliers mosaïque



AGENDA

23

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

LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS DE RUEIL-MALMAISON • *Avril - Mai - Juin 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**: Ludvine Sombert / **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 - Jean-Luc lavigne & Mariane Kanté / **Impression**: Estimprim

Édito

Madame, Monsieur,

chers Amis.

Avec toute l'équipe municipale, permettez-nous de vous souhaiter un excellent trimestre, riche en rencontres et du plaisir de se retrouver à la Maison de l'Autonomie.

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

Nous reprogrammons la sortie ayant été la plus demandée lors du trimestre précédent, c'est-à-dire le Paris Star Tour qui va vous emmener sur les traces de vos artistes préférés dans le centre de Paris et plus spécifiquement sur l'Île Saint Louis et l'Île de la Cité.

Nous débuterons le trimestre par un endroit culturel bien connu de vous tous : la Micro-folie où vous aurez le plaisir d'apprendre des choses insoupçonnées dans le domaine des nouvelles technologies. Vous prendrez ensuite la direction de notre capitale où vous apprendrez à découvrir et à décrypter les symboles ésotériques cachés sur la façade d'un des musées les plus visités au monde : le Louvre. Une deuxième séance à la micro-folie vous sera ensuite proposée. À la fin de ce mois d'avril, nous retournerons dans la ville-lumière où vous découvrirez les légendes du Paris maudit à travers un itinéraire dans le centre.

Le traditionnel bowling trimestriel vous sera proposé 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. Le mois de mai commencera à Paris pour rendre un hommage mérité à certaines femmes oubliées de notre histoire. Une semaine plus tard, nous prendrons à nouveau la direction de la micro-folie et le même jour, vous découvrirez les secrets de l'eau de mélisse. Le lendemain, la ferme du Mont-Valérien vous donnera la possibilité de fabriquer vos propres soins de beauté.

Dans la deuxième partie du mois de mai, le Forum Seniors vous donnera l'occasion de retourner une dernière fois dans le trimestre à la micro-folie et vous pourrez retrouver les principaux monuments français dans le parc France Miniature.

Le mois de mai se terminera au musée Rodin pour admirer les œuvres du célèbre sculpteur.

Et pour clore ce trimestre, nous vous emmènerons dans une chocolaterie où le goût et la forme de ces chocolats ne vous laisseront certainement pas indifférents.

Seront également au programme les traditionnelles animations comme la belote, le loto, le tricot, la généalogie, 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,
Chère 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

Le Forum Seniors vous propose des voyages. N'hésitez pas à vous renseigner.



ESCAPADE À HONFLEUR

**DU MARDI 16 AU
VENDREDI 19 SEPTEMBRE 2025**

Séjour de 4 jours et 3 nuits

Présentation du séjour le jeudi 10 avril à 14h
à la Maison de l'Autonomie

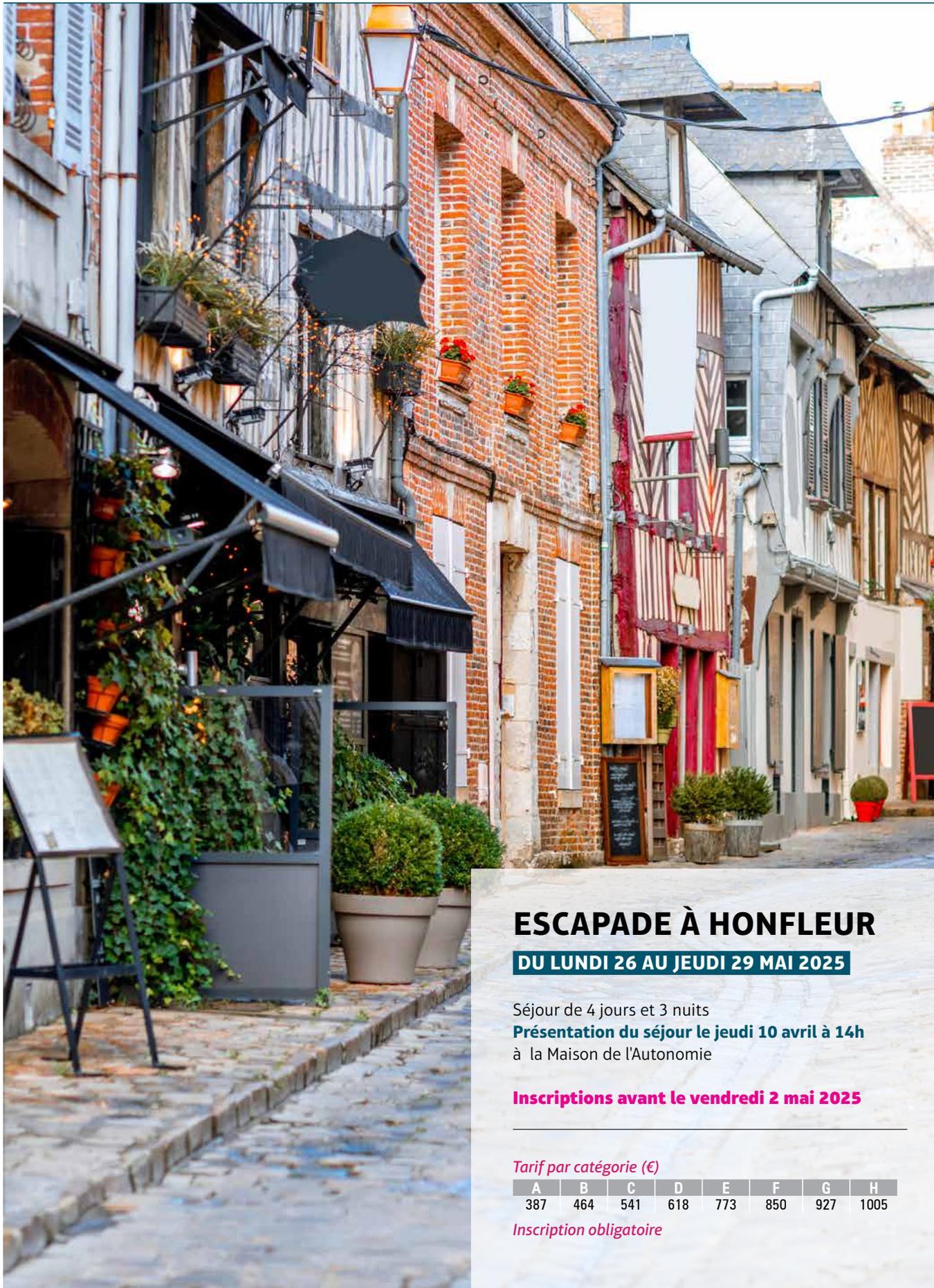
Séjour réservé aux tranches de quotient A, B et C
Inscriptions avant le jeudi 14 août 2025

Tarif par catégorie (€)

A	B	C
---	---	---

En cours d'élaboration

Inscription obligatoire



ESCAPADE À HONFLEUR

DU LUNDI 26 AU JEUDI 29 MAI 2025

Séjour de 4 jours et 3 nuits

Présentation du séjour le jeudi 10 avril à 14h
à la Maison de l'Autonomie

Inscriptions avant le vendredi 2 mai 2025

Tarif par catégorie (€)

A	B	C	D	E	F	G	H
387	464	541	618	773	850	927	1005

Inscription obligatoire

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 ou de non-présentation au Rendez-vous convenu, 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	3,7	4,4	5,1	5,8	6,6	7,3

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
0,8	1	1,2	1,5	1,7	1,9	2,2	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

MARDI 10 JUIN 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.**

 Médiathèque Jacques-Baumel
Sans inscription



- 1. Isabelle
- 2. Nathalie
- 3. Didier
- 4. Véronique



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 du journal



LES MARDIS 1^{ER} AVRIL, 6 MAI & 3 JUIN
De 14h à 17h

CINÉ-DÉBAT

Gratuit

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 MERCREDIS 9, 23 & 30 AVRIL,
7 & 14 MAI, 4, 11 & 25 JUIN**
**LES VENDREDIS 4, 11 & 25 AVRIL,
9 & 16 MAI, 13 & 20 JUIN**
De 9h à 12h

THÉÂTRE

Gratuit

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 Jean Menuet
Inscription obligatoire



ATELIER GÉNÉALOGIE

Créez votre arbre et découvrez votre histoire...

Contactez notre animateur Didier afin de connaître le contenu des séances.

GROUPE 1 (GROUPE « EXPERT ») :
LES JEUDIS 3 & 24 AVRIL

GROUPE 2 (GROUPE « INTERMÉDIAIRE ») :
LES JEUDIS 10 AVRIL & 5 JUIN

GROUPE 3 (GROUPE « DÉBUTANT ») :
LES JEUDIS 17 AVRIL & 12 JUIN

De 9h à 12h

Tarif par catégorie (€) et à la séance :

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

Médiathèque Jacques-Baumel
Inscription obligatoire



Gratuit



LES VENDREDIS 4 AVRIL, 16 MAI & 13 JUIN

De 9h30 à 11h45

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 obligatoire

VENDREDI 11 AVRIL & JEUDI 12 JUIN

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 !



 Maison de l'Autonomie
Inscription obligatoire



LES VENDREDIS 11 & 25 AVRIL, 20 JUIN

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^e siècle en Europe.

 Centre socio-culturel Riber
Inscription obligatoire

VENDREDI 11 AVRIL

De 14h à 16h

Gratuit

PAPOTAGE CROCHET

Venez apprendre à faire du crochet ou finir vos travaux. Pour passer un bon moment de partage en papotant.

 Maison de l'Autonomie
Inscription obligatoire



> Modalités d'inscriptions au dos du journal

LUNDI 14 AVRIL & JEUDI 15 MAI

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



MERCREDI 23 AVRIL & MARDI 27 MAI

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



**MARDI 22 AVRIL
LES JEUDIS 15 MAI
& 19 JUIN**

De 10h à 12h

FORUM CAFÉ

Gratuit

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 VENDREDIS 25 AVRIL & 27 JUIN

De 14h à 16h

Gratuit

PAPOTAGE TRICOTAGE

Venez papoter et échanger les secrets autour de vos fabrications !

 Maison de l'Autonomie
Inscription obligatoire





JEUDI 24 AVRIL & LUNDI 12 MAI

De 14h à 16h30

Gratuit

ATELIER JARDINAGE

Venez vous rapprocher de la nature et faire vous-même vos plantations. Accompagnés d'un spécialiste, vous pourrez ainsi apprendre à créer votre potager ou votre parterre de fleurs et participer à l'entretien.

● ● Maison de l'Autonomie
Inscription obligatoire

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 MERCREDIS 2 AVRIL & 14 MAI

De 14h à 16h30

Gratuit

TRIVIAL PURSUIT®

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



VENDREDI 4 AVRIL

De 14h à 16h30

Gratuit

JEUX DIVERS

Venez passer un moment sympathique autour d'un jeu de société que vous aurez choisi.



CONCOURS DE BELOTE

LES MERCREDIS 2 AVRIL, 28 MAI & 4 JUIN

De 14h à 16h

 Tarifs par catégorie (€) :

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

LOTO PASSION

LES MERCREDIS 16 AVRIL, 21 MAI & 11 JUIN

De 14h à 16h

 Tarifs par catégorie (€) :

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

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



LUNDI 7 AVRIL
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.



MARDI 8 AVRIL
MERCREDI 30 AVRIL
De 14h à 16h

Gratuit

TAROT

Pour les initiés de ce jeu de cartes.

LES MERCREDIS 9 & 30 AVRIL
JEUDI 17 AVRIL & LUNDI 30 JUIN
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.



MERCREDI 9 AVRIL
& LUNDI 28 AVRIL
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.



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 15 & 22 AVRIL

De 14h à 16h

Gratuit

Nouveauté

AZUL

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



MERCREDI 18 AVRIL

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.



JEUDI 24 AVRIL

De 14h à 16h

Gratuit

Nouveauté

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.



LES MERCREDIS 23 AVRIL & 7 MAI

De 14h à 16h

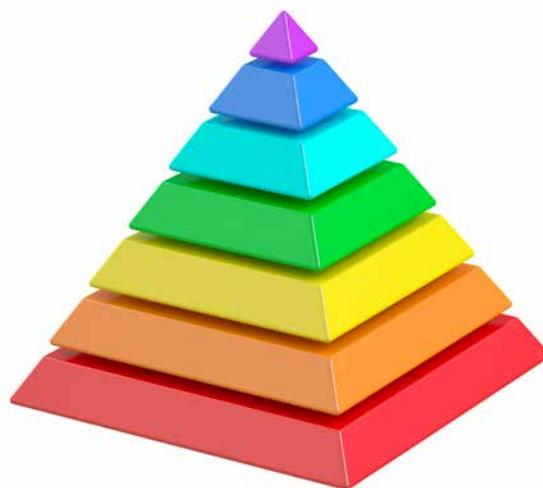
Gratuit

Nouveauté

RUMMIKUB LETTRES

Le Rummikub lettre est une variante du célèbre jeu de société rummikub, qui met cette fois-ci l'accent sur la maîtrise des mots et des lettres, au lieu des chiffres. Ce jeu combine la réflexion, la stratégie et une dose de créativité, séduisant ainsi les amateurs de jeux de mots tels que le scrabble ou mots croisés.

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



LUNDI 16 JUIN

De 14h à 16h

Gratuit

Nouveauté

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.

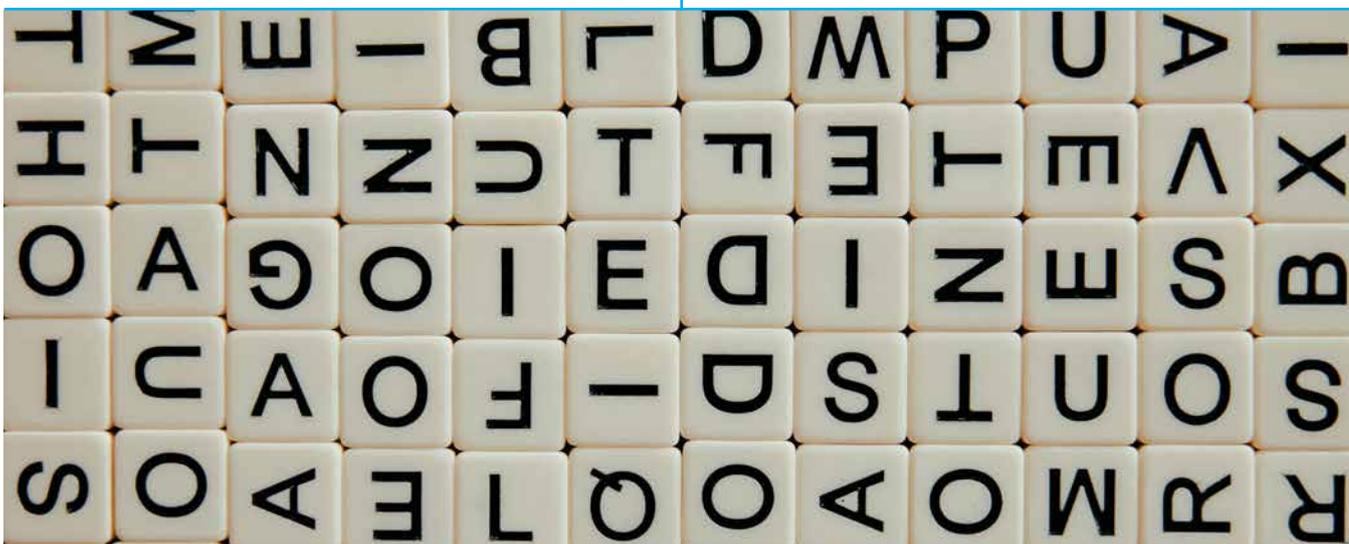
LUNDI 7 AVRIL & MERCREDI 4 JUIN

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.



MARDI 29 AVRIL

De 14h à 16h30

Gratuit

Nouveauté

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.

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 18 et 20 mars**.

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



LES MARDIS 1^{ER} & 8 AVRIL Cycle de 2 dates
LES MARDIS 13 & 20 MAI Cycle de 2 dates

MICRO-FOLIE

Gratuit
Nouveauté

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 (92)** - Fin de la prestation vers 18h
 Inscription obligatoire pour les deux dates d'un cycle.

JEUDI 3 AVRIL Après-midi

LE LOUVRE ÉSOTÉRIQUE

Nouveauté

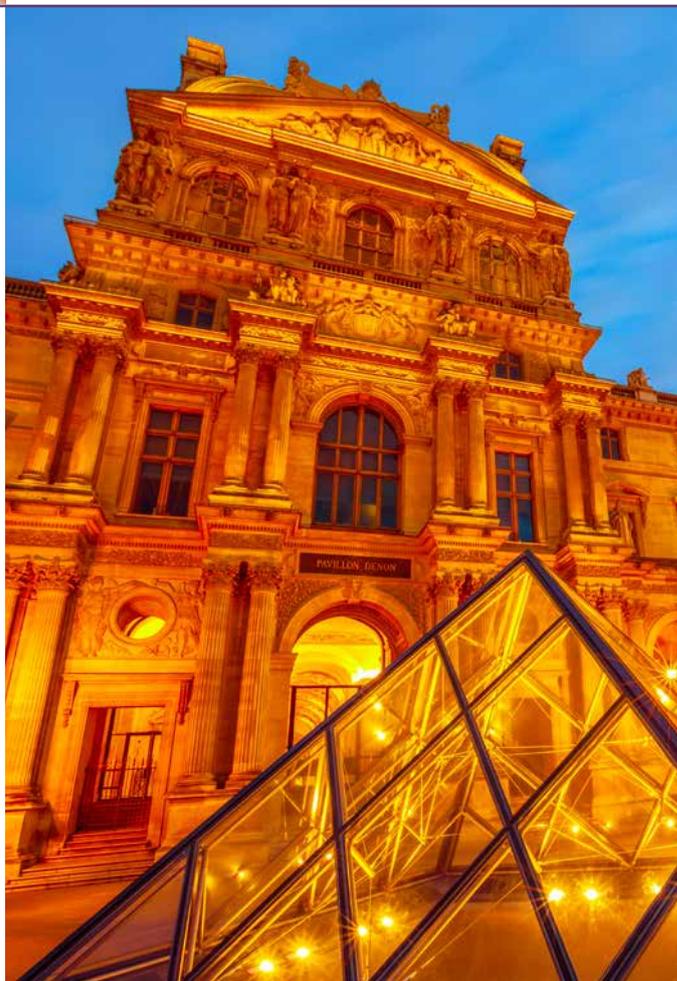
Lors de cette visite extérieure dans les cours du Louvre, le palais nous dévoile peu à peu sa face cachée. Votre guide vous invite à le suivre pour retracer l'histoire complexe de ce lieu emblématique et décoder les nombreux symboles présents sur sa façade. Nous reviendrons ainsi sur huit siècles d'Histoire et d'histoires, au cours desquels tous les régimes politiques participèrent à la transformation de l'édifice, de nos anciens rois à nos modernes présidents, tous très au fait de la symbolique ésotérique. Les façades sont truffées de signes que seuls les initiés peuvent déchiffrer. Vous ne verrez plus le Louvre du même œil. Une visite originale et instructive, qui enchantera les curieux !

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

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
9,2	11	12,9	14,7	18,3	20,2	22	23,8

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 18 et 20 mars.**

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



LUNDI 28 AVRIL *Après-midi*

Nouveauté

LES LÉGENDES DU PARIS MAUDIT

C'est au centre de Paris que votre guide vous donne rendez-vous pour une balade insolite au cœur du Paris maudit. Au programme de cette sortie exceptionnelle : une visite autour des étranges légendes et des curieuses anecdotes qui ont ponctué l'Histoire de la capitale à travers les siècles. Du barbier sanglant aux portes du Diable de Notre-Dame, en passant par l'ancien cimetière des Innocents, la Ville Lumière dévoile peu à peu sa face cachée et mystérieuse.

Une déambulation passionnante et hypnotique !

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

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
10,7	12,9	15	17,1	21,4	23,5	25,7	27,8

Inscription obligatoire

MARDI 29 AVRIL *Après-midi*

BOWLING

Reconduction

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

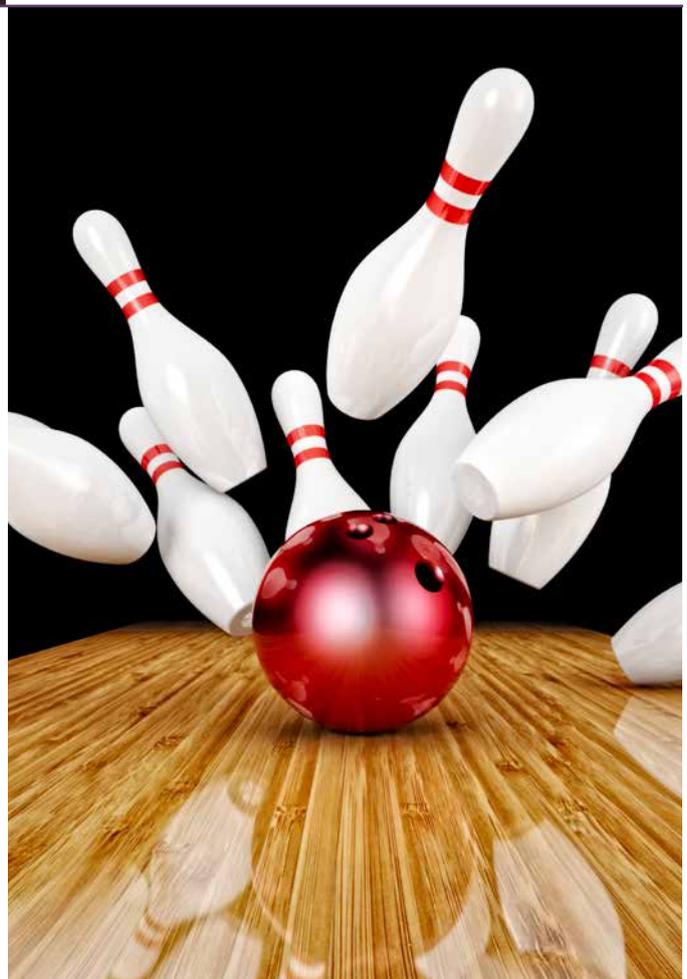
Si vous êtes le roi du strike ou si vous voulez faire un peu de sport, cette sortie est faite pour vous. À l'issue de deux parties où tous les regards seront tournés vers vous, vous pourrez peut-être repartir avec une petite médaille si vous finissez dans les trois premiers. C'est en tout cas tout le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

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

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
8,5	10,2	11,9	13,6	16,9	18,6	20,3	22

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 18 et 20 mars**.

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



LUNDI 5 MAI *Après-midi*

Nouveauté

LES FEMMES D'EXCEPTION DANS PARIS

Le destin exceptionnel de certaines femmes rendu longtemps invisible par les historiens et les gouvernements successifs semble ressurgir timidement depuis les années 2000. Leurs aînées y sont aussi pour quelque chose ! A Paris, par exemple sur les 6350 rues de la capitale, moins de 20% sont dévolues aux femmes depuis deux décennies, avec une dominante pour les saintes, les religieuses, les aristocrates, les reines et résistantes. Cependant, un bon nombre d'entre elles reste méconnu malgré leur génie et leurs combats à avoir transformé la société de leur temps. Femmes de l'ombre, pionnières en tout genre, nous décrypterons leur vie au gré d'un itinéraire principalement concentré dans les quartiers de la Rive Gauche. Depuis la Place de la Concorde jusqu'au Panthéon, nous rappellerons ces artistes, savantes, aventurières, résistantes, politiques, scientifiques, écrivaines, philanthropes, toutes aussi édifiantes que leurs égaux qui peuplent les livres d'Histoire.

Paris (75) - Attention : sortie en RER.

Prévoir l'achat d'un billet de transport aller/retour

Retour à la gare de Rueil vers 18h15

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
5,8	7	8,1	9,3	11,6	12,8	13,9	15,1

Inscription obligatoire

MARDI 13 MAI *Après-midi*

Nouveauté

L'EAU DE MÉLISSE

Louée par les médecins et diffusée par les gens de la Cour de Louis XIV, "l'eau-remède" acquiert un prestige croissant et le bouche-à-oreilles fait rapidement son effet dans l'entourage du Roi-Soleil. L'élixir franchit bientôt les frontières françaises et s'invite dans tous les palais d'Europe. Cela fait maintenant sept générations que les descendants de la famille Boyer perpétuent ce savoir-faire artisanal. Venez découvrir les secrets de fabrication de ce remède historique. À la fin de la visite, vous pouvez acheter des produits de l'Eau des Carmes. Prévoyez un sac pour emporter vos achats. **Nous vous conseillons également de vous couvrir afin de ne pas avoir froid lors de la visite.**

Carrières sur Seine (78) - Retour à la mairie vers 17h

Tarifs par catégorie (€) :

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

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 18 et 20 mars.**

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



MARDI 20 MAI Journée

Nouveauté

FRANCE MINIATURE

Le parc a exactement la forme de la carte de France et est orienté nord/sud. Les monuments sont positionnés aussi dans leurs régions. À vos boussoles ! Depuis plus de 10 ans, France Miniature oeuvre à la préservation de l'environnement. Pendant votre visite de la France, découvrez une faune et une flore préservées, des hôtels à insectes qui jalonnent le parcours et même une ruche cheminée qui permet d'observer les abeilles en toute sécurité, sans les déranger !

Apporter son propre pique-nique.

Élancourt (78) - Retour à la mairie vers 18h

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
9,1	10,9	12,7	14,5	18,1	19,9	21,7	23,5

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 18 et 20 mars.**

> Modalités d'inscriptions au dos du journal



JEUDI 22 MAI *Après-midi*

Nouveauté

MUSÉE RODIN

Le musée est dédié à Auguste Rodin, grand sculpteur français de la fin du XIX^e siècle, considéré comme le père de la sculpture moderne. Il a produit une oeuvre hors norme avec sa recherche sur les formes, la lumière et son expression de la sensualité, de l'érotisme mais aussi de la douleur. C'est aussi l'occasion de découvrir un bijou d'hôtel particulier du XVIII^e siècle et son parc de 3 ha.

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

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
12,5	15	17,5	20	25	27,5	30	32,4

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 18 et 20 mars.**

> Modalités d'inscriptions au dos du journal

MERCREDI 14 MAI Après-midi

Nouveauté
Gratuit

MACÉRÂT & BAUME HUILEUX

Dans le monde des soins naturels, les macérâts et les baumes huileux occupent une place de choix. Riches en principes actifs et simples à préparer, ces deux produits offrent des bienfaits extraordinaires pour la peau, les cheveux et le bien-être en général. Mais comment les distinguer, les préparer et les utiliser efficacement ?

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



MARDI 3 JUIN Après-midi

Reconduction

PARISTARTOUR N°6

Île Saint Louis et l'île de la Cité : sur les traces de vos stars préférées. Yves Montand et Simone Signoret, Jean Yanne, Serge Gainsbourg et Jane Birkin, Jean-Claude Brialy, Georges Moustaki, Claude Nougaro, Michèle Morgan, Guy Bedos, Pascal Sevran. Avec visite intérieure de l'Église Saint-Louis (obsèques JC Brialy). Avec accès intérieurs des adresses Montand/Signoret et Gainsbourg/Birkin (sous réserve d'accès).

● Paris (75) - Retour à la mairie vers 18h

Tarifs par catégorie (€) :

A	B	C	D	E	F	G	H
6,5	7,8	9	10,3	12,9	14,2	15,5	16,7

Inscription obligatoire

JEUDI 5 JUIN Après-midi

Nouveauté

VISITE CHOCOLATERIE

Créé par Pierre Colas il y a 50 ans dans le garage de sa maison située à Maule, cet établissement est devenu au fil du temps une véritable institution dans le monde du chocolat. Située aujourd'hui dans les anciens locaux de la police montée de Maule, ce sont ses trois enfants qui ont repris les rênes de l'entreprise et qui perpétuent l'excellence. Si vous aimez le chocolat, vous devriez ne pas résister aux créations thématiques proposées au fil du temps.

● Maule (78) - Retour à la mairie vers 17h

Tarifs par catégorie (€) :

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

Inscription obligatoire



> Modalités d'inscriptions au dos du journal

ATELIERS MOSAÏQUE

LES MARDIS 8 & 22 AVRIL, 13 & 27 MAI, 3 JUIN
LES MERCREDIS 2 & 16 AVRIL,
14 & 28 MAI, 4 JUIN

De 9h30 à 12h

Venez participer aux ateliers trimestriels « mosaïque » (jeux de couleurs et de formes, décidez 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 25x25 cm, épaisseur minimum 12 mm, prêt du matériel pour les débutants.

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

A	B	C	D	E	F	G	H
3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	11

 Maison de l'Autonomie



AVRIL

M	1	● Ciné-débat	Après-midi	p.8
		● Micro-Folie	Après-midi	p.16
ME	2	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Belote	Après-midi	p.12
		● Trivial poursuit	Après-midi	p.12
J	3	● Généalogie	Matin	p.8
		● Le Louvre ésotérique	Après-midi	p.16
V	4	● Initiation belote	Matin	p.9
		● Théâtre	Matin	p.8
		● Jeux divers	Après-midi	p.12
L	7	● Pyramide	Après-midi	p.15
		● Rami	Après-midi	p.13
M	8	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Micro-Folie	Après-midi	p.16
		● Tarot	Après-midi	p.13
ME	9	● Théâtre	Matin	p.8
		● Baccalauréat	Après-midi	p.13
		● Skyp-Bo	Après-midi	p.13
J	10	● Généalogie	Matin	p.8
V	11	● Théâtre	Matin	p.8
		● Initiation tarot	Matin	p.9
		● Crochet papotage	Après-midi	p.9
		● Mot de passe	Après-midi	p.9
L	14	● Plaisir des mots	Après-midi	p.10
M	15	● Azul	Après-midi	p.14
ME	16	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Loto	Après-midi	p.12
J	17	● Généalogie	Matin	p.8
		● Baccalauréat	Après-midi	p.13
V	18	● Rummikub chiffres	Après-midi	p.14
M	22	● Forum Café	Matin	p.10
		● Mosaïque	Matin	p.22
		● Azul	Après-midi	p.14
ME	23	● Théâtre	Matin	p.9
		● Anti-Stress	Après-midi	p.10
		● Rummikub lettres	Après-midi	p.14
J	24	● Généalogie	Matin	p.8
		● Atelier Jardinage	Après-midi	p.11
		● Yam's	Après-midi	p.14
V	25	● Théâtre	Matin	p.8
		● Initiation tarot	Matin	p.9
		● Tricotage papotage	Après-midi	p.10
L	28	● Les légendes du Paris maudit	Après-midi	p.17
		● Skyp-Bo	Après-midi	p.13
M	29	● Scrabble en duplicate	Après-midi	p.15
		● Bowling	Après-midi	p.16
ME	30	● Théâtre	Matin	p.9
		● Baccalauréat	Après-midi	p.13
		● Tarot	Après-midi	p.13

MAI

L	5	● Femmes d'exception dans Paris	Après-midi	p.18
M	6	● Ciné-débat	Après-midi	p.8
ME	7	● Théâtre	Matin	p.8
		● Rummikub lettres	Après-midi	p.14
V	9	● Théâtre	Matin	p.8
L	12	● Atelier Jardinage	Après-midi	p.11
M	13	● Mosaïque	Matin	p.22
		● L'eau de Mélisse	Après-midi	p.18
		● Micro-Folie	Après-midi	p.16
ME	14	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Théâtre	Matin	p.8
		● Trivial poursuit	Après-midi	p.12
		● Macérât et baume huileux	Après-midi	p.21
J	15	● Forum Café	Matin	p.10
		● Plaisir des mots	Après-midi	p.10
V	16	● Théâtre	Matin	p.8
		● Initiation belote	Matin	p.9
M	20	● Micro-Folie	Après-midi	p.16
		● France Miniature	Journée	p.19
ME	21	● Loto	Après-midi	p.12
J	22	● Musée Rodin	Après-midi	p.20
M	27	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Anti-Stress	Après-midi	p.10
ME	28	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Belote	Après-midi	p.12

JUIN

M	3	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Ciné-débat	Après-midi	p.8
		● Paristartour	Après-midi	p.21
ME	4	● Mosaïque	Matin	p.22
		● Théâtre	Matin	p.8
		● Belote	Après-midi	p.12
		● Pyramide	Après-midi	p.15
J	5	● Généalogie	Matin	p.8
		● Visite d'une chocolaterie	Après-midi	p.21
M	10	● Forum en avant-première	Après-midi	p.7
ME	11	● Théâtre	Matin	p.8
		● Loto	Après-midi	p.12
J	12	● Généalogie	Matin	p.8
		● Mot de passe	Après-midi	p.9
V	13	● Théâtre	Matin	p.8
		● Initiation belote	Matin	p.9
L	16	● Skyjo	Après-midi	p.15
J	19	● Forum Café	Matin	p.10
V	20	● Théâtre	Matin	p.8
		● Initiation tarot	Matin	p.9
ME	25	● Théâtre	Matin	p.8
V	27	● Tricotage papotage	Après-midi	p.10
L	30	● Baccalauréat	Après-midi	p.13

- ACTUS
- ACTIVITÉS
- LOISIRS CRÉATIFS
- JEUX
- VISITES

INFOS PRATIQUES

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

INSCRIPTIONS ET QUOTIENT 2025

IMPORTANT > Pour ceux qui ne l'ont pas fait en début 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.

DATES D'INSCRIPTIONS

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



Aux sports >

À partir du vendredi 21 mars à 14h, 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 mairie de village Mazurières / Buzenval.

Règlement uniquement par chèque.



Aux loisirs créatifs et aux activités > (généalogie, théâtre, loisirs créatifs)

Uniquement au Forum Seniors (autres activités au Forum Seniors et mairie de village Mazurières / Buzenval.

Le vendredi 21 mars de 14h à 17h

A à D Jeudi 27 mars de 14h à 17h

E à L Lundi 24 mars de 14h à 17h

M à Q Mardi 25 mars de 14h à 17h

R à Z Mercredi 26 mars 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 18 et 20 mars 2025.

À PARTIR DU 28 MARS, 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



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*

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

Vous pouvez également le consulter sur :
www.ccas-rueilmalmaison.fr

PROCHAIN NUMÉRO DU
FORUM INFOS⁸²
MI-JUIN 2025