

CAFE DES ANCIENS

Saison culturelle et de loisirs

2025-2026





Les gardiens du temps

*Ils ont vu danser les saisons,
Tissé des rires, porté des noms,
Leurs mains racontent mille histoires,
Éclairent nos pas, veillent le soir.
Dans leurs regards, tant de reflets,
Les jours anciens, les jours parfaits,
Ils sont mémoire, ils sont repère,
Nos phares doux, nos cœurs de terre.
Aimons-les fort, chérissons-les,
Offrons-leur joie, instants de paix,
Car chaque aîné, chaque visage,
Est un trésor, un héritage.*

L. Pénélope

Edito

Nos aînés sont la mémoire vivante de notre société, porteurs d'une richesse d'expériences et de savoirs qui méritent d'être valorisés. Pourtant, trop souvent, ils sont confrontés à l'isolement ou à un manque d'offres adaptées à leurs envies et besoins.

Face à ce constat, la municipalité a souhaité agir en proposant, en collaboration avec la Maison des Loisirs et de la Culture (MLC), un programme annuel dédié aux séniors. Pensé pour leur bien-être, leur épanouissement et leur place au cœur de la cité, ce programme accessible à tous vise à favoriser les rencontres, la découverte et le partage à travers des activités variées : culture, loisirs, sport, sorties et moments de convivialité.

Notre engagement est clair : aucun senior ne doit être mis de côté. Nous avons un devoir de reconnaissance et de solidarité envers celles et ceux qui ont construit et façonné notre ville. Ce programme, fruit d'un travail collectif, est un pas de plus vers une société plus inclusive, où chacun, quel que soit son âge, trouve sa place et peut continuer à s'épanouir.

Nous espérons que vous serez nombreux à nous rejoindre dans cette belle aventure, faite de rencontres et d'échanges.

Gilles Studnia
Maire

Isabelle Trappier

Adjointe au Maire déléguée
A la Petite enfance, au Social,
et aux Séniors et Handicap

Jean Steenebruggen

Président de la MLC



CULTURE



Les spectacles proposés par le SACA sont ouverts à nos séniors sans limite d'âge qu'ils soient Nonnais-bretêchois ou pas.

Réservations et paiement auprès de la MLC par téléphone au 01 34 62 54 65

ou par mail à mlcsaintnom@hotmail.com

Mode de paiement :

Chèque, espèces ou carte bancaire

| | |
|---|--------------------------|
|  | Musique |
|  | Mercredi 15 octobre 2025 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

VOYAGE MUSICAL AVEC LES FRÈRES JARRY

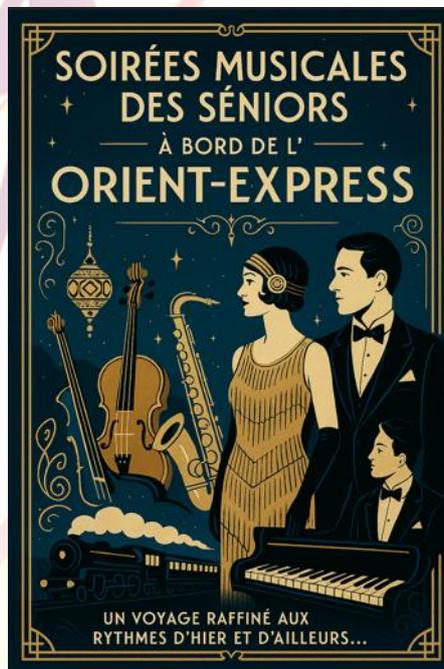


Deux musiciens hors pair venus spécialement pour égayer votre après-midi et réveiller en vous des beaux souvenirs et une nostalgie heureuse. Thomas au piano et Damien au violoncelle ont hâte de vous rencontrer !

| | |
|---|---------------------------|
|  | Musique |
|  | Mercredi 19 novembre 2025 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

VOYAGE MUSICAL À BORD DE L'ORIENT EXPRESS PREMIÈRE ÉTAPE...

*Avec Cecilia Meltzer, Artiste lyrique et Comédienne et
Pablo Penamaria, Guitariste, Clarinettiste et Comédien*



Qui n'a jamais rêvé de voyager à bord de l'Orient Express ? Emblématique train de luxe qui relie Paris à Istanbul, il est bien plus qu'un simple moyen de transport. Il incarne l'élégance, le raffinement, le luxe, et l'histoire.

En alliant musique et voyage, le projet propose une expérience sensorielle unique à bord de l'Orient Express, alliant musique et voyage. Il vise à immerger les spectateurs dans un univers sonore qui fusionne l'art musical et les cultures rencontrées tout au long du trajet, entre Paris et Istanbul. Chaque étape du

voyage sera accompagnée de performances musicales adaptées, allant de la musique classique pour les montagnes alpines à la musique traditionnelle pour les sections orientales, en passant par du jazz ou des musiques de films pour les moments de détente.

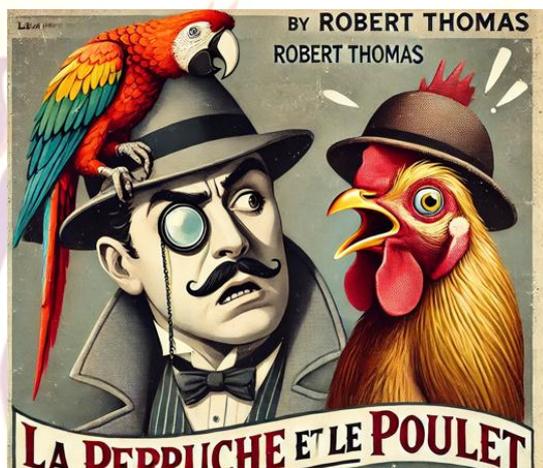
| | |
|---|--------------------------|
|  | Théâtre |
|  | Mercredi 3 décembre 2025 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

LA PERRUCHE ET LE POULET

De Robert Thomas d'après Jack Popplewell

Mise en scène : Daniel Annotiau

La Compagnie des deux rives



Dans le bureau du notaire Maître Rocher, Mlle Alice la standardiste fait régner la bonne humeur. Son esprit d'à-propos va hélas, être mis à rude épreuve. Alors qu'elle va fermer l'étude, elle découvre le corps poignardé de son patron !! Elle appelle la police et s'évanouit !! Lorsqu'elle revient à elle ... le mort s'est envolé !! Elle doit affronter

la fureur du commissaire Grandin dit "tête de fer" en qui elle reconnaît un copain de jeunesse. Ensemble ils vont mener l'enquête ... ou plutôt elle met régulièrement des bâtons dans les jambes de son co-équipier !! Qui a tué le notaire ? Une cascade de surprises et un dénouement tout à fait imprévu prouveront au policier "le poulet" que son amie la bavarde "perruche" avait raison.

Ensemble ils arrêteront le coupable ...

| | |
|---|---------------------------------|
|  | Théâtre |
|  | Mercredi 14 janvier 2026 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

UNE HEURE ET DEMIE DE RETARD

De Gérard Sibleyras et Jean Dell

Mise en scène de Sylvie Cens

La compagnie LéZardiZenscène



Laurence et Pierre sont invités à dîner. Rien de plus banal. Mais au moment de partir, Laurence a besoin de parler... Ça tombe mal, c'est

un dîner important.

Rien à faire, Laurence est bien décidée à dire ce qu'elle a sur le coeur. Pierre lui laisse cinq minutes...

Ça ne sera pas suffisant. 30 ans de vie commune valent bien une heure et demie de retard.

Tous les piments et petits poisons de la vie quotidienne y passeront. La pièce pourrait avoir pour sous-titre « Dissection comique de la vie d'un vieux couple ».

Un dialogue pétillant, des répliques qui font mouche pour ce couple au bord de la rupture, ou pas.

La vie tout simplement

| | |
|---|--------------------------|
|  | Lecture - Débat |
|  | Mercredi 18 février 2026 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

APOCALYPSE RÉPUBLICAINE

De et avec Bernard Pinet



Le psy Jean Maboul exerce dans un mystérieux village et pratique une Méthode Cosmo Tellurique en marge des acquis de Freud, Jung et Lacan. Dans son cabinet, on évoque sans langue de bois, ni paroles d'évangiles, les non-dits qui masquent les gros maux de l'humanité.

Au fil de 7 consultations, le déni est convoqué au Tribunal du Verbe qui cite comme témoins à charge, Voltaire, Aragon, Shakespeare, Hugo, Machiavel, Einstein et Cocteau, Un seul acteur donne vie aux 12 personnages de cette Apocalypse en 3 actes, qui révèle sans faux semblants, une vision transversale du siècle de tous les dangers, avec en prime, des rires inattendus...

La presse en parle :

« *Un moment de bonheur et de réflexion* »

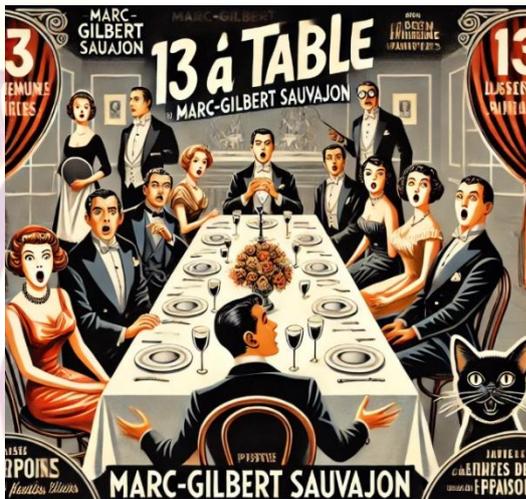
| | |
|---|-----------------------|
|  | Théâtre |
|  | Mercredi 18 mars 2026 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

TREIZE À TABLE

De Marc Gilbert Sauvajon

Mise en scène par Daniel Annotiau

La compagnie des deux rives



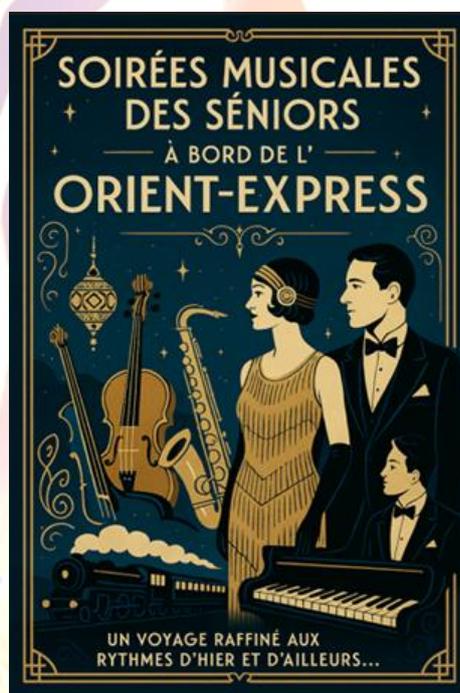
Antoine et Madeleine préparent le réveillon de Noël pour leurs invités. Ce réveillon doit être un excellent moment quand la superstitieuse Madeleine s'aperçoit qu'ils seront treize à table. Dès lors, Madeleine s'évertue à trouver un quatorzième invité ou à en décommander un, en l'occurrence un certain Dupailon qui éprouve toutes les difficultés à les rejoindre. Entretemps, les invités arrivent, patientent, se retirent. Au grand dam de Madeleine, le risque d'être " treize à table " demeure. Aussi, en fonction des circonstances, s'évertue-t-elle à encourager ou à décourager l'infortuné Dupailon.

Entre temps débarque une certaine Consuella, une sud-américaine voulant se venger d'Antoine pour l'avoir abandonnée autrefois...

| | |
|---|------------------------|
|  | Musique |
|  | Mercredi 15 avril 2026 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 8€ |

VOYAGE MUSICAL À BORD DE L'ORIENT EXPRESS DEUXIÈME ÉTAPE...

*Avec Cecilia Meltzer, Artiste lyrique et Comédienne et
Pablo Penamaria, Guitariste, Clarinettiste et Comédien*



Le projet propose une expérience sensorielle unique à bord de l'Orient Express, alliant musique et voyage. Il vise à immerger les spectateurs dans un univers sonore qui fusionne l'art musical et les cultures rencontrées tout au long du trajet, entre Paris et Istanbul. Chaque étape du voyage sera accompagnée de performances musicales adaptées, allant de la musique classique pour les montagnes alpines à la musique traditionnelle pour les sections orientales, en passant par du jazz ou des musiques de films

pour les moments de détente.

| | |
|---|----------------------|
|  | Danse |
|  | Mercredi 20 mai 2026 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | 10€ |

VOYAGEZ AU CŒUR DE LA DANSE ORIENTALE !

Avec la compagnie Ambre et Jasmin



Laissez-vous emporter par le charme envoûtant de la danse orientale lors de cet après-midi festif et unique ! Au programme : un spectacle où grâce à des mouvements gracieux et envoûtants, vous découvrirez toute la richesse de cette danse pleine de sensualité et de culture.

Mais ce n'est pas tout ! Vous aurez également l'opportunité de vous initier aux gestes fluides et délicats de la danse orientale grâce à une initiation spéciale, pensée pour vous ! Que vous soyez débutant ou déjà un peu familiarisé, vous serez guidé dans un voyage rythmé et joyeux.

Venez partager un moment de convivialité, de rires et de plaisir, dans une atmosphère chaleureuse et pleine de magie. C'est l'occasion de découvrir cette danse, de libérer votre corps et de célébrer ensemble l'énergie festive et l'élégance de la danse orientale.

| | |
|---|-----------------------|
|  | Conférence-Débat |
|  | Mercredi 10 juin 2026 |
|  | Salle JKM |
|  | 15h00 |
|  | Gratuit |

SI SAINT-NOM-LA-BRETÊCHE M'ÉTAIT CONTÉE...

*Présentée par Georges Pasty et Jean Steenbruggen
Avec la collaboration des Amis de Saint-Nom-la-Bretêche*



Une conférence-débat entre Nonnais-bretêchois pour découvrir ou redécouvrir la belle histoire de ce village niché au cœur de la plaine de Versailles.

Un travail de recherche historique minutieux qui vous sera restitué par des experts pour qui Saint-Nom-la Bretêche n'a plus de secrets...



LOISIRS



Le « Café des Anciens » est réservé
exclusivement aux Nonnais-bretêchois
âgés de 65 ans et plus

Tarif annuel d'adhésion à la MLC : 22€

**Tarif annuel de 28€ donnant accès aux après-midis de
« jeux libres », de 14h à 18h, les vendredis avec
possibilité d'aide informatique et les mardis.**

**Les ateliers de loisirs sont au tarif de 7€ pour les
adhérents et 10€ pour les non-adhérents à la MLC.**

**Le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire
auprès de la MLC à :**

Mail : mlcsaintnom@hotmail.com

Téléphone : 01 34 62 54 65

Mode paiement : chèque, espèces ou carte bancaire

PROGRAMME DES ATELIERS LOISIRS

| | |
|---|-----------------------------|
|  | Atelier d'écriture créative |
|  | Mardi 23 septembre 2025 |
|  | Salle Méliès |
|  | 14h-15h30 ou 15h30-17h |

A vous que les mots passionnent, intriguent, émerveillent, enthousiasment, amusent, surprennent aussi parfois...

Vous songez à vos heures perdues, à (re)prendre la plume et laisser couler votre imaginaire sur le papier blanc ?

Cette pause créative sera l'occasion de passer à l'action !

| | |
|---|-----------------------|
|  | Yoga du rire |
|  | Mardi 14 octobre 2025 |
|  | Salle Méliès |
|  | 14h-15h30 |

"Riez, détendez-vous, et profitez d'un moment de bien-être ! Rejoignez notre atelier *Yoga du Rire* spécialement conçu pour les seniors, un moment convivial et plein de joie ! Dans une atmosphère détendue et bienveillante, laissez-vous emporter par les bienfaits du rire. Cet atelier vous permettra de renforcer votre santé, stimuler votre énergie et tisser des liens avec d'autres participants, tout en vous amusant. Le *Yoga du Rire* est accessible à tous, sans besoin de prérequis, et vous garantit un véritable instant de plaisir et de relaxation. Venez découvrir comment le rire peut devenir un véritable outil de bien-être au quotidien !"

| | |
|---|----------------------------|
|  | Dessin/peinture |
|  | Jeudi 27 novembre 2025 |
|  | Salle Méliès |
|  | 13h30-15h30 ou 15h45-17h45 |

"Exprimez votre créativité et laissez parler votre imagination ! Participez à notre atelier *Dessin & Peinture* dédié aux séniors, un moment de détente et de création. Que vous soyez débutant ou passionné, cet atelier vous offre l'opportunité de découvrir ou redécouvrir le plaisir de l'art, tout en vous laissant guider par des techniques simples et accessibles. À travers des exercices ludiques et des thèmes inspirants, vous pourrez explorer vos talents artistiques, développer votre style et partager un moment chaleureux avec d'autres participants. Laissez vos pinceaux et crayons vous emmener dans un univers coloré et créatif !"

| | |
|---|------------------------|
|  | Musicothérapie |
|  | Mardi 16 décembre 2025 |
|  | Salle Méliès |
|  | 14h-15h30 ou 15h30-17h |

La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise la musique comme outil principal pour aider les individus à améliorer leur bien-être physique, émotionnel, mental et social.

| | |
|---|-------------------------------|
|  | Atelier Pâtisserie |
|  | Mardi 20 janvier 2026 |
|  | Salle Méliès |
|  | 13h30-15h ou 15h-16h30 |

Un moment tout en douceur et en gourmandise !
Venez mettre la main à la pâte dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Que vous soyez amateur de douceurs ou simplement curieux, cet atelier vous permettra de réaliser de délicieuses recettes faciles à refaire chez soi... et à partager !

| | |
|---|---------------------------------|
|  | Atelier mémoire |
|  | Mardi 17 février 2026 |
|  | Salle Méliès |
|  | 14h-15h30 ou 15h45-17h15 |

Expérimentez des exercices et astuces pour booster vos capacités d'attention et mieux mémoriser au quotidien. Vous comprendrez le lien entre la relaxation et la mémoire durant cet atelier.

| | |
|---|---|
|  | Atelier relaxation et gestion du stress |
|  | Mardi 17 mars 2026 |
|  | Salle Méliès |
|  | 14h-15h30 ou 15h45-17h15 |

Expérimentez différentes techniques de relaxation efficaces et complémentaires afin de mieux vous relaxer et gérer votre stress au quotidien.

| | |
|---|----------------------|
|  | Atelier de Cyanotype |
|  | Mardi 14 avril 2026 |
|  | Salle Méliès |
|  | |

Le cyanotype est un procédé photographique monochrome négatif ancien, par le biais duquel on obtient un tirage photographique bleu de Prusse, bleu cyan.

| | |
|---|-------------------|
|  | NIA |
|  | Mardi 19 mai 2026 |
|  | Salle Méliès |
|  | 14h-15h30 |

NIA « *Non Impact Aerobic* ». L'aérobic est souvent très agressif pour le corps. Notre animatrice vous propose donc une nouvelle méthode pour faire de l'aérobic sans impact douloureux sur vos articulations. Danse libre, relaxation, mouvements fluides, instants calmes mais aussi cardio, cette discipline convient à toutes tranches d'âge et permet d'évacuer tensions et stress dans le respect du corps de chacun.

| | |
|---|------------------------|
|  | Gymnastique sur chaise |
|  | Mardi 16 juin 2026 |
|  | Salle Méliès |
|  | |

"Bougez en douceur, améliorez votre bien-être !

Rejoignez notre atelier *Gymnastique sur Chaise* spécialement conçu pour les séniors, une activité douce et adaptée à vos besoins. Grâce à des exercices simples et efficaces, vous pourrez améliorer votre mobilité, renforcer vos muscles et retrouver de l'énergie, le tout dans une ambiance conviviale et bienveillante. Aucun besoin de se lever de sa chaise, chaque mouvement est pensé pour être accessible à tous, tout en favorisant la souplesse et la détente. Venez faire du bien à votre corps et à votre esprit dans cet atelier pensé pour votre bien-être !"

Un immense merci à toutes celles et tous ceux qui ont contribué à donner vie à ce programme dédié à nos aînés, que nous chérissons et dont nous souhaitons le bonheur, heureux de les voir prendre part activement à la vie de notre beau village.

