

LES ATELIERS RÉCURRENTS

Animés par des bénévoles

KHI CONG avec bâton de bambou avec Jean-Pierre
Les Lundis de 14h à 15h15

ATELIER AIGUILLES - COUTURE - TRICOT avec Muriel
Les Lundis de 14h à 17h - Travaux aiguilles libres
Sauf le 20.10

JARDINER ENSEMBLE avec Joseph, Brigitte, Denis
Les Mardis de 14h à 17h

JEUX DE CARTES : TAROT Les Mardis de 14h à 17h30

MÉDITATION avec Christophe - sur inscription
Les Mercredis de 17h à 18h15

DANSE EN LIGNE - Tous les Jeudis de 8h45 à 10h15

DÉBAT DISCUSSION - Les Jeudis de 9h30 à 10h30

STRETCHING étirements musculaires actifs et passifs avec Peter
Les Jeudis de 10h30 à 11h30 *hors vacances scolaires*

DENTELLE AUX FUSEAUX avec Paquita
Les Jeudis de 14h à 18h

IMPORTANT

Le Mixage Café est ouvert le samedi après-midi,
uniquement pour les activités programmées.

**LES BÉNÉVOLES SONT INVITÉS À
PROPOSER DES PROJETS**

RAPPEL :

Les jours et lieux de présence
de Jérôme, conseiller numérique :

- Mixage Café : lundi et jeudi
- Saint Hilaire du Rosier : mardi
- Saint Antoine l'Abbaye : mercredi
- Chevières : vendredi

SUR RENDEZ-VOUS : 06 22 50 82 33



**des livres pour tous
à lire sur place ou à emprunter**

disponibles aux heures d'ouverture
du Mixage Café

Nos coups de ♥

« Poémons-nous dans les bois »

Anthologie de poésie

67 poètes nous disent la forêt, les arbres et la nature

« Le soliloque des arbres » - Joëlle Moyroud

Vous pouvez rencontrer cette autrice tous les samedis au marché
de Saint-Marcellin où elle tient un stand de livres d'occasion.
Elle sera bientôt notre invitée

ACCUEIL ET PERMANENCE P'TITE BIBLI :

accueil et conseils sur les livres de notre micro bibliothèque

>> le Jeudi 9 Octobre de 14h à 18h :

vous pouvez apporter vos livres et en emprunter

Expo photos : « jeux des arbres »

en présence de l'artiste Xavier Coquelet

Présentations de livres sur la nature

Venez, également, emprunter des livres
pendant les heures d'ouverture du Mixage Café

NOTRE PARTENARIAT AVEC LE DIAPASON CONTINUE EN 2025-2026 (réservé uniquement à nos adhérents) :

> **MY LADIES ROCK VARIATIONS »**

Vendredi 12 Décembre à 20h

Tarif : 11€

> **« ALICE GUY AU PAYS DES MERVEILLES »**

Vendredi 3 Avril à 20h

Tarif à venir

> **« LES GROS PATINENT BIEN »**

Vendredi 24 Avril à 20h

Tarif à venir

> **« ETRANGES ETRANGERS »**

Dimanche 7 Juin à 16h à Beauvoir en Royans

Tarif : GRATUIT

AVANT-
PREMIERE

MixAge café

ESPACE
DE VIE
SOCIALE

HORAIRES D'OUVERTURE

> Lundi, Mercredi et Jeudi
de 14h à 17h

> Mardi et Vendredi
de 14h à 17h30

**PROGRAMME
OCTOBRE 2025**

JE RENCONTRE
Jouer CRÉER
ECHANGER PAPOTER
RÉALISER DES PROJETS
APPRENDRE
Partager ses passions



3 Rue de l'église
38160 SAINT VERAND

04 76 38 82 19

mail : mixage-cafe@saint-verand-38.fr

http://mixagecafe.wixsite.com/ccas



Mixage Café



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de
la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.

LE MIXAGE CAFÉ EST OUVERT

À TOUS LES HABITANTS DU SUD GRESIVAUDAN :

Familles, bébés, enfants, jeunes, adultes de tous âges.

Du lundi au vendredi, **chacun vient librement**, sans inscription, entre 14h et 17h... Pour discuter, faire un jeu, rencontrer d'autres personnes, goûter, demander un coup de main, prendre une boisson...

Juste un moment ou tout l'après-midi, c'est comme vous voulez.

ET MÊME QUAND IL Y A D'AUTRES ACTIVITÉS PROGRAMMÉES.

Le MixAge Café est aussi un lieu participatif qui permet aux habitants de venir concrétiser un projet, partager leurs passions, devenir bénévoles d'un jour ou plus, s'ils le souhaitent.

COTISATION 2025

de Janvier à Décembre

- Adulte seul : 10€
- Ado / enfant / bébé : 5€
- Bénéficiaires RSA : gratuit



Les animations sont en majorité gratuites.

Une cotisation annuelle est demandée.

Le Mixage Café vous propose des boissons, en libre service. Une contribution, même modeste, est vivement appréciée pour continuer à faire vivre votre Espace de Vie Sociale.

Mercredi 1er.10 :

14h>16h **ATELIER THÉÂTRE** Moteur, ça joue !
Réservé aux jeunes 8-15 ans
Goûter partagé

Les enfants à partir du CM1 peuvent participer aux activités proposées sans la présence de leurs parents

Jeudi 2.10 :

14h>16h **SPECTACLE LECTURES MUSICALES**
« GOURMANDISES » (sur réservation)

Vendredi 3.10 :

14h>16h30 **JEUX DE SOCIÉTÉ** vous pouvez apporter vos jeux préférés
Venez seul ou entre amis
Activité maintenue à partir de 2 participants

Samedi 4.10 :

9h30>11h30 **MATINS POUSETTES** (0 à 4 ans)
Dans le cadre de la santé mentale
A 9h30 : Comptines, histoires et yoga avec Pascale Brun
A 10h30 : Jeux libres, conseils et partages avec Elodie Cuvillaz
10h>16h30 **PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS**
balade écriture, dessin, photos - *Sur inscription*

Lundi 6.10 :

13h30 **RANDO** encadrée par Marceline et Roland - *Sur inscription*
Saint Vêrand - 10 kms et 150m de dénivelé

Mercredi 8.10 :

14h>16h **ATELIER contes et aquarelle**

Pour tous - Goûter partagé

Les enfants à partir du CM1 peuvent participer aux activités proposées sans la présence de leurs parents

Jeudi 9.10 :

14h>18h **PERMANENCE P'TITE BIBLI**
accueil et conseils par les bénévoles de la P'tite Bibli
apportez vos livres et empruntez ceux qui vous plaisent
Expo photos : « jeux des arbres » en présence de l'artiste Xavier Coquelet
Présentations de livres sur la nature

Vendredi 10.10 :

14h>17h **ATELIER CUISINE** avec le groupe de bénévoles
18h>21h **SOIRÉE JEUNES** (CM2/6ème et 5ème) - *Sur inscription*
Repas partagé (éviter sodas, bonbons et nourriture trop grasse)

Samedi 11.10 :

9h30>17h **ATELIER MISE EN VOIX** animé par le comédien Henri Thomas
Lecture à voix haute - ouvert à tous - repas partagé
Sur inscription

Mercredi 15.10 :

14h>16h **ATELIER écriture** animé par Marie Boulter, écrivain
Pour tous à partir de 8 ans - *Sur inscription*

Vendredi 17.10 :

14h>16h30 **JEUX DE SOCIÉTÉ** vous pouvez apporter vos jeux préférés
Venez seul ou entre amis
Activité maintenue à partir de 2 participants
18h>21h **CONSEIL DE JEUNES** (des classes de 4ème au Lycéens)
Repas partagé (éviter sodas, bonbons et nourriture trop grasse)

Samedi 18.10 :

9h30>11h30 **MATINS POUSETTES** (0 à 4 ans)
Dans le cadre de la santé mentale et de la semaine de la parentalité
A 9h30 : Comptines, histoires et yoga avec Pascale Brun
A 10h30 : Jeux libres, conseils et partages avec Isabelle Cuzac



LE MIXAGE CAFÉ SERA RÉSERVÉ AUX
ADOS DU 20 AU 24 OCTOBRE.

LES ACTIVITÉS HABITUELLES, AU SEIN
DU MIXAGE CAFÉ,
SERONT DONC SUSPENDUES
TOUTE LA SEMAINE

Samedi 25.10 :

14h>15h30 **YOGA DU RIRE** animé par Gladys - *Sur inscription*

Jeudi 30.10 :

14h>16h30 **ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIF : Café IA**
animé par Jérôme
Pour mieux comprendre l'intelligence artificielle et ses impacts dans notre quotidien, venez échanger et débattre
Pour tous à partir de 12 ans - *Sur inscription (12 places)*

Vendredi 31.10 :

14h>16h30 **JEUX DE SOCIÉTÉ** vous pouvez apporter vos jeux préférés
Venez seul ou entre amis
Activité maintenue à partir de 2 participants

CODE COULEURS :

- Les p'tits + du mois
- Famille
- Jeunes
- La P'tite Bibli

LES ATELIERS DÉCOUVERTES POUR SÉNIORS (+60 ans)

MOBIL SPORT animé par Guillaume BREMOND

Lundis 6 et 13.10 de 15h30 à 16h30

BIEN-ÊTRE animé par Patricia VEHIER

Lundi 6.10 de 10h à 11h

SCRAPBOOKING animé par Patricia GILIBERT

Mardi 7.10 de 9h à 12h

YOGA animé par Christophe DEFILIPPI

Mardis 7 et 14.10 de 10h à 11h

MÉMOIRE animé par Nathalie DECTOT

Lundi 13.10 de 9h45 à 11h

CULINAIRE animé par Sandra BOIS

Mardi 14.10 de 10h30 à 13h30

ÉCRITURE animé par Gisèle MILAN

Jeudis 2 - 9 et 16.10 de 10h30 à 12h

CYANOTYPE animé par Jonathan FERRARA

Jeudi 16.10 de 14h à 17h30

DYNAM'SÉNIORS animé par Amélie DESROCHES

Vendredis 3 - 17 - 24 et 27.10 de 10h30 à 11h30

BALADE ZEN animée par Amélie DESROCHES

Vendredi 17.10 de 14h à 16h30

DATES
POUR CE MOIS-CI