

## LES ATELIERS RÉCURRENTS

Animés par des bénévoles

**CALLIGRAPHIE** avec Claire

*Lundi 2.02 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 (COMPLET)*

**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*

**JARDINER ENSEMBLE** avec l'équipe des jardiniers

*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
- Chevrières : 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

### Les Jeudis 5 – 12 – 19 et 26.02 de 17h à 19h : PERMANENCE P'TITE BIBLI

le GANG des livres vous accueille pour échanger sur vos lectures et vous conseiller.

C'est le moment d'apporter les livres que vous voulez offrir à La P'tite Bibli et de rejoindre le GANG si vous avez envie de nous aider.

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



## ESPACE DE VIE SOCIALE

### HORAIRES D'OUVERTURE

ACCUEIL LIBRE POUR TOUS

> Lundi, Mercredi, Jeudi

de 14h à 17h

> Mardi et vendredi 14h à 17h30

## PROGRAMME FÉVRIER 2026

SE RENCONTRER  
Jouer  
ÉCHANGER  
RÉALISER DES PROJETS

CREER  
PAPOTER  
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>



Ne pas jeter sur la voie publique

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.

### ADHÉSION 2026

de Janvier à Décembre

- Adulte : 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.

### Mardi 03.02 :

14h>17h

#### JARDINER ENSEMBLE

avec l'équipe de jardiniers bénévoles



### Mercredi 04.02 :

14h>16h

#### CAFÉ GOURMAND spécial chandeleur

Ouvert à tous

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

### Jeudi 05.02 :

17h>19h

#### PERMANENCE P'TITE BIBLI

### Vendredi 06.02 :

14h>17h

#### JEUX DE SOCIÉTÉ

vous pouvez apporter vos jeux préférés

Venez seul ou entre amis - activité maintenue à partir de 2 participants

### Samedi 07.02 :

9h30>11h30

#### MATINS POUSSETTES (0 à 4 ans)

A 9h30 : Comptines et histoires avec Sandrine Boudry

A 10h30 : Jeux libres, conseils et partages avec Elodie Cuvilliez

### Mardi 10.02 :

14h>17h

#### JARDINER ENSEMBLE

avec l'équipe de jardiniers bénévoles

### Jeudi 12.02 :

14h>16h

#### CAFÉ MORTEL

animé par Maria et Sandra - *Sur inscription*  
Le Café Mortel est un moment d'écoute, de partage où chacun peut s'exprimer, être écouté sans aucun jugement, ni commentaire.

C'est un temps où on peut témoigner de son vécu pour se retrouver, pour sortir du silence ce sujet tabou autour d'un café.

Gouter partagé : apportez des gâteaux, biscuits, boissons...

17h>19h

#### PERMANENCE P'TITE BIBLI

### Vendredi 13.02 :

14h>17h

#### ATELIER CULINAIRE

- *Sur inscription*  
Animé par le groupe de bénévoles

### Mardi 17.02 :

14h>17h

#### JARDINER ENSEMBLE

avec l'équipe de jardiniers bénévoles

### Jeudi 19.02 :

17h>19h

#### PERMANENCE P'TITE BIBLI

### Vendredi 20.02 :

14h>17h

#### JEUX DE SOCIÉTÉ

vous pouvez apporter vos jeux préférés

Venez seul ou entre amis - activité maintenue à partir de 2 participants

### Samedi 21.02 :

14h>15h30

#### YOGA DU RIRE

animé par Gladys - *Sur inscription*

### Lundi 23.02 :

A 13h30

#### RANDO

encadrée par Marceline et Roland - *Sur inscription*  
Roland mènera la rando en partant de la Cumane et en montant aux terres blanches. 3h/3h30

### Mardi 24.02 :

14h>17h

#### JARDINER ENSEMBLE

avec l'équipe de jardiniers bénévoles

### Mercredi 25.02 :

14h>16h

#### MERCREDI POUR TOUS

jeux traditionnels du monde et d'autrefois

Ouvert à tous : famille, parents, enfants, jeunes et séniors

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

### Jeudi 26.02 :

14h>16h

#### ATELIER NUMÉRIQUE

: maîtriser les bases du tableur (LibreOffice Calc, Excel) - *Sur Inscription* :

- comment créer un tableau et le mettre en forme.

- le tableur : une calculatrice améliorée

- les principales formules

Venir avec son ordinateur

17h>19h

#### PERMANENCE P'TITE BIBLI

### Vendredi 27.02 :

14h>17h

#### JEUX DE SOCIÉTÉ

vous pouvez apporter vos jeux préférés

Venez seul ou entre amis - activité maintenue à partir de 2 participants

18h>21h

#### SOIRÉE JEUNES

(CM2/6ème et 5ème) - *Sur inscription*

Repas partagé (éviter sodas, bonbons et nourriture trop grasse)

### CODE COULEURS :

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



IL N'Y AURA PAS D'ACTIVITÉS SPÉCIALES JEUNES PENDANT LES VACANCES DE FÉVRIER.

TOUTES LES ACTIVITÉS HABITUELLES SERONT DONC MAINTENUES.

### Maîtriser les bases du tableur (LibreOffice Calc, Excel)

- Créez un tableau et le mettre en forme
- Le tableur : une calculatrice améliorée
- Les principales formules

Venez découvrir et apprendre à utiliser cet outil

A Saint-Vérand - Mixage Café

Mardi 26 février 2026 à 14h (accès à partir de 13h45)

Pour un atelier collectif de 2h environ

Venez découvrir et apprendre à utiliser cet outil

Atelier ouvert à tous, venir avec son ordinateur.

Réservation : 04 76 82 19 / 06 52 19 32 56  
mixage-cafe@saint-verand-38.fr



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

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

Vendredi 3 Avril à 20h - Tarif à venir

### > « LES GROS PATINET BIEN »

Vendredi 24 Avril à 20h - Tarif à venir

### > « ETRANGES ETRANGERS »

Dimanche 7 Juin à 16h à Beauvoir en Royans

Tarif : GRATUIT



### PENSEZ A PRENDRE VOTRE ADHÉSION 2026

Les dons sont également les bienvenus pour aider au bon fonctionnement du Mixage Café.  
Nous remercions déjà chaleureusement, les généreux donateurs du mois de Janvier.