

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
- 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

Nos coups de ♥

Destins tragiques à la Bérarde

de Claude Barnier

L'auteur, fin connaisseur du haut-Vénéon, fait habilement ressurgir un passé que certains auraient préféré oublier, le tout sur fond d'emballage climatique

Le temps d'un tour près des nuages

de Jean Dherbey

Été comme hiver, en s'engageant parfois au-delà du raisonnable, Timo suivra son propre chemin, le temps d'un tour près des nuages. Sa façon à lui d'honorer tous ces hommes rudes et sa terre chargée d'histoire.

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

MISE EN VALEUR d'un atelier animé par un bénévole

Le Mixage Café et Gladys vous proposent un rdv mensuel
autour du **YOGA DU RIRE**.

Cette pratique combine **rire intentionnel** et **respiration yogique (pranayama)**, afin de favoriser le bien-être physique, mental et émotionnel.

ses bienfaits :

- > Réduit le stress et l'anxiété
- > Stimule la joie de vivre et l'énergie positive
- > Améliore la santé physique (respiration, circulation, immunité)
- > Renforce la confiance en soi et les relations humaines

**Retrouvez Gladys le samedi 22 .11 à 14h
au Mixage Café**

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
DÉCEMBRE 2025**

SE RENCONTRER
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.

Rappel !

Mercredi 3.12 :

14h>16h **ATELIER THÉÂTRE** Moteur, ça joue ! (pour 8-15 ans)

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

Jeudi 4.12 :

15h>18h **PERMANENCE P'TITE BIBLI**

accueil et conseils par les bénévoles de la P'tite Bibli

Présentation, échanges et dépôts de livres

Vous pouvez apporter des livres que vous aimez, que vous avez envie de partager....

Vendredi 5.12 :

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

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

Samedi 6.12 :

9h30>11h30 **MATINS POUSETTES** (0 à 4 ans)

A 9h30 : Comptines, histoires et yoga avec Vanessa Bertomeu

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

Dimanche 7.12 :

13h **RANDO** encadrée par Alain, guide de montagne - **Sur inscription**

autour du village d'Izeron vers les deux rivières + vue cascade

Dénivelé 150m environ - Durée 3h maxi

RDV parking de la salle des fêtes d'Izeron pour co-voiturage

Nouveau

Mercredi 10.12 :

14h>17h

DONNERIE SOLIDAIRE

Vêtements, objets, jeux..... Noël est bientôt là !

OUVERT À TOUS

Jeudi 11.12 :

À partir de

PERMANENCE P'TITE BIBLI

accueil et conseils par les bénévoles de la P'tite Bibli

Présentation, échanges et dépôts de livres

Vous pouvez apporter des livres que vous aimez, que vous avez envie de partager....

Vendredi 12.12 :

14h>17h

ATELIER CUISINE avec le groupe de bénévoles

18h>21h

CONSEIL DE JEUNES (des classes de 4ème au Lycéens)

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

A 20h

SPECTACLE AU DIAPASON

« My ladies rock variations » - Tarif 11€

Inscriptions auprès du Mixage Café

Lundi 15.12 :

13h30

RANDO encadrée par Marceline et Roland - **Sur inscription**

Col de Cassière au-dessus de Notre Dame de l'Osier

9kms et 250 m de dénivelé

Mercredi 17.12 :

14h>16h

ATELIER contes et aquarelle

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

Jeudi 18.12 :

14h>18h

FÊTONS NOËL ENSEMBLE ouvert à tous

À 14h

Atelier créatif « cartes de vœux » animé par Patricia (sur inscription)

À 15h

Lectures et chansons animés par les bénévoles de la P'tite Bibli

Goûter : **Michel Chancy** nous réglera avec sa bûche de Noël

Samedi 20.12 :

9h30>11h30

MATINS POUSETTES (0 à 4 ans)

A 9h30 : Comptines, histoires et yoga avec Pascale Brun

A 10h30 : : Jeux libres, conseils et partages avec Isabelle Cusac

14h>15h30

YOGA DU RIRE animé par Gladys - **Sur inscription**

CODE COULEURS :

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



FERMETURE :

Le Mixage Café sera fermé
du mardi 23.12 au dimanche 4 Janvier inclus.

Toute l'équipe vous souhaite
de très belles fêtes de fin d'année



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

> « 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

LES ATELIERS DÉCOUVERTES POUR SÉNIORS (+60 ans)

BIEN-ÊTRE animé par Patricia VEHIER

Lundi 8.12 de 10h à 11h

SCRAPBOOKING animé par Patricia GILIBERT

Mardi 16.12 de 9h à 12h

YOGA animé par Christophe DEFILIPPI

Mardis 2 - 9 - 16 et 23.12 de 10h à 11h

MÉMOIRE animé par Nathalie DECTOT

Lundi 1er et 15.12 de 9h45 à 11h

CULINAIRE animé par Sandra BOIS

Mardi 2.12 de 10h30 à 13h30

ÉCRITURE animé par Gisèle MILAN

Jeudis 4 - 11 et 18.12 de 10h30 à 12h

DYNAM'SÉNIORS animé par Amélie DESROCHES

Vendredis 5 et 19.12 de 10h30 à 11h30

BALADE ZEN animée par Amélie DESROCHES

Vendredi 19.12 de 14h à 16h30

DATES
POUR
CE MOIS-CI