

ATELIERS NUMERIQUES COLLECTIFS

les lundis de 14h à 17h

cycle débutants, avec la CARSAT Auvergne-Rhône-Alpes

- 8.04 Santé et mobilité
- 15.04 Assurance retraite **Animé par Jérôme Pourroy**
- 22.04 La CARSAT Rhône Alpes
- 29.04 Sites utiles au « bien vieillir » **SUR INSCRIPTION**

MIXAGE CAFÉ

SAINT VERAND

PROGRAMME VACANCES DE PRINTEMPS
DU 15 AU 18 AVRIL

10 - 17 ANS

APPORTE TON
PIQUE NIQUE

MARDI 16

10H - 12H Choco Philo :
thème : l'art c'est quoi ?
Atelier créatif : Crazy photo

14H - 17H

Après-midi
ludothèque à Saint Marcellin
8 Jeunes maximum

OUVERT NON STOP
DE 10H à 17H

THÈME:
ON PREND L'AIR

JEUDI 18 / 9H - 17H

SORTIE
PONT EN ROYANS
8 jeunes maximum

LUNDI 15 / 10H-17H

En partenariat
avec le Centre de loisir Zebulon

SORTIE JOURNÉE VERCORS

Pique nique
Visite du village abandonné
à la Goulantière.
Jeux de groupe
Photos artistiques
Land art
8 Jeunes maximum

MERCREDI 17

10H - 12H

Cuisine :
Sushi - Maki - jus d'éto
(Pas de pique nique ce jour là)

14H - 17H

Foot déguisé et
Pom-pom girl and boy
(city stade de Saint-Verand)

Matin:

Visite de l'exposition
à la Halle.
Atelier artistique

Après-midi:

Rando-aquarelle
Dessin
Photo rando
Médiathèque

TARIF VACANCES
MIXAGE CAFÉ

QUOTIENT	Journée
DE 0 à 300	6,5 €
DE 301 à 600	7,5 €
DE 601 à 900	8,5 €
DE 901 à 1200	9,5 €
DE 1201 à 1500	10,5 €
DE 1501 à 1800	11,5 €
DE 1801 et +	11,5 €

+ 5 euros d'adhésion Mixage café par ans

DOCUMENTS A FOURNIR :

- Fiche sanitaire
- Quotient familial
- Attestation assurance RC
- Photocopie des vaccins

Inscription obligatoire

CONTACT :

04 76 38 82 19

mixage.cafe.jeunesse@gmail.com



> ATELIERS SCULPTURE ANIMALIÈRE

les vendredis 5/04 et 19/04

> ATELIER DE MISE EN VOIX

le samedi 6/04

> RANDO

les lundis 8/04 et 15/04

> YOGA DU RIRE

le samedi 13/04

> ATELIERS CULINAIRES

le vendredi 5/04 **COMPLET**

le mardi 9/04 **COMPLET**

le jeudi 18/04

DATES
A RETENIR

> MATINS POUSETTES - Yoga pour les enfants

le samedi 20/04

> ATELIER CRÉATION DE MINIS LIVRES INSOLITES

le samedi 20/04

> SORTIE AU MUSÉE DE L'EAU

À PONT-EN-ROYANS

le mercredi 24/04

> ATELIER AROMATHERAPIE

animé par Myriam PELLET

les plantes aromatiques :

vertus, utilisation, préparation, infusion...

le mardi 21 /05

AVANT-
PREMIERE

IMPORTANT

Le Mixage Café n'étant plus ouvert
les samedis après-midis,
hors activités programmées,

LES BÉNÉVOLES SONT INVITÉS À
PROPOSER DES PROJETS

RAPPEL :

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

- Mixage Café : lundis et jeudis
- St Hilaire du Rosier : mardis
- St Antoine l'Abbaye : mercredis
- Chevières : vendredis

SUR RENDEZ-VOUS : 06 22 50 82 33

MixAge Café

ESPACE
DE VIE
SOCIALE

HORAIRES D'OUVERTURE

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

> Mardi et Jeudi 14h à 18h

PROGRAMME AVRIL

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



Instagram Facebook Mixage Café

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.

Chacun vient librement, sans inscription, le jour et à l'heure qui lui convient... 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 2024

de Janvier à Décembre

- **Adulte seul : 10€**
- **Famille (2 adultes + enfants) : 25€**
- **Ado / enfant / bébé : 5€**
- **Bénéficiaires RSA : gratuit**

Les animations sont en majorité gratuites, seule une cotisation annuelle sera demandée. Les boissons ne sont pas gratuites mais à prix libre.

Ceci afin de continuer à faire vivre le Mixage



Mercredi 10.04 :

14h>17h **APRÈS-MIDI FAMILLE** (Jeux de ludothèque et atelier cuisine)
14h>15h Jeux numériques - apporte ta console

14h30>16h **ATELIER THÉÂTRE D'IMPRO** (7/17 ans)

Vendredi 12.04 :

18h30>21h30 **SOIRÉE JEUNES** (CM2 et 11/17 ans) - *Sur inscription*
Repas partagé

Samedi 13.04 :

13h30 **YOGA DU RIRE**, animé par les Fous du rire :
Jean-Pierre, Gladys et Vanessa - *Sur inscription*

Lundi 15.04 :

13h15 **RANDO** - *Sur inscription*
encadrée par Alain, bénévole et guide de montagne
Cascade d'Izeron - 10kms et 200 m de dénivelé

Jedi 18.04 :

14h>17h **ATELIER CULINAIRE** - *Sur inscription*
Pains garnis salés ou sucrés (apporter votre garniture)

Vendredi 19 avril :

14h>17h **ATELIER SCULPTURE ANIMALIÈRE (PARTIE 2)** :
Mise en situation des créations dans le jardin du Mixage Café
Venez avec votre appareil photo (reflex numérique ou smartphone) pour tester la pratique de la photogrammétrie

Samedi 20.04 :

9h30>11h30 **MATINS POUSETTES** (0 à 4 ans)
Yoga pour les enfants, animé par Vanessa Bertomeu
Jeux libres

15h30>17h30 **ATELIER CRÉATION DE MINIS LIVRES INSOLITES**
avec l'artiste Annie Waquant - *Sur Inscription* (Public adultes)

17h30 **LECTURES / GOÛTER POÉSIES** de Thérèse Cigna

Mercredi 24.04 :

10h>17h **SORTIE À PONT-EN-ROYANS** - *Sur inscription*
Visite libre du « Musée de l'eau » et atelier à la Halle
Tarif : 4€/adulte et 2€/enfant

le coin des livres

des livres à emprunter et à rapporter pour le partage

Romans, polars, documentaires, poésie, BD et livres jeunesse

vous pouvez, aussi, apporter des livres que vous avez aimés

coups de ♥ Junior

"Les vacances du petit Nicolas" - Sempé-Gosciny
"La découverte de l'Amérique" - Géronimo Stilton

CODE COULEURS : Les p'tits + du mois
Sorties

Famille
Jeunes

LES ATELIERS DÉCOUVERTES POUR SÉNIORS (+60 ans)

- **ATELIER MÉMOIRE** animé par Nathalie DECTOT **COMPLET**
lundis 8 et 22 Avril de 9h45 à 10h45
- **ATELIER SOPHROLOGIE** animé par Isabelle CUSAC
lundi 29 Avril de 9h30 à 11h
- **ATELIER MOBIL' SPORT** **COMPLET**
activités sportives et adaptées en partenariat avec Malakoff
lundi 29 Avril de 10h30 à 12h
- **YOGA** animé par Christophe DEFILIPPI **COMPLET**
mardis 2 - 9 - 23 et 30 Avril de 10h à 11h30
- **ATELIER DYNAM' SENIORS** animé par Christelle BLANC **COMPLET**
mardis 2 - 9 - 23 et 30 Avril de 16h à 17h
- **ATELIER DÉBAT DISCUSSION** animé par Gisèle MILAN
jeudis 4 - 11 et 25 Avril de 9h30 à 10h30
- **ATELIER ÉCRITURE** animé par Gisèle MILAN
jeudis 4 - 11 et 25 Avril de 10h30 à 12h
- **ATELIER THEATRE D'IMPRO** animé par Benjamin HUET
jeudi 25 Avril de 14h à 15h30
- **BALADE ZEN** encadrée par Amélie DESROCHES
vendredi 26 Avril de 14h à 17h

LES ATELIERS RÉCURRENTS

- ATELIER AIGUILLES / COUTURE** avec Muriel
Tous les Lundis de 14h à 17h, **sauf le lundi 15 Avril**
→ confection de tabliers japonais et travaux aiguilles libres
- JARDINER ENSEMBLE** avec Joseph, Brigitte, Denis
Tous les Mardis de 14h à 17h
- JEUX DE CARTES**
Tous les Mardis de 14h à 18h
- MÉDITATION** avec Christophe - *sur inscription*
Tous les Mercredis de 17h à 18h15
- DANSE EN LIGNE**
Tous les Jeudis de 9h30 à 10h30
- DENTELLE AUX FUSEAUX** avec Paquita
Tous les Jeudis de 14h à 18h