

LES ATELIERS RÉCURRENTS

Animés par des bénévoles

CALLIGRAPHIE avec Claire

Les Lundis 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 Brigitte, Denis, Yves et Sylvain

Reprise en Février, 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 ♥

Dentelles

de Catherine Pin

recueil de nouvelles, sensible et lumineux malgré les thèmes graves qu'il aborde.

Des diables et des Saints

de Jean-Baptiste Andréa

cette histoire commence il y a cinquante ans, dans une vallée coupée du monde. On y croise des diables et des Saints. Et des roses. (Ce texte fera l'objet d'une lecture musicale avec l'association Mezzo forte pour la Nuit Livresque)

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

MISE EN VALEUR d'un atelier animé par des bénévoles

Ce mois-ci, le Mixage Café, Maria et Sandra vous proposent un atelier exceptionnel, le **CAFÉ MORTEL**.

Un **café mortel** est une **rencontre conviviale** pour **parler librement de la mort**, autour d'un café, d'un thé ou d'un gâteau. L'objectif n'est **ni thérapeutique ni religieux**, et il ne s'agit pas non plus de promouvoir une vision particulière.

Le but est plutôt de :

- réfléchir ensemble à la mort et à la fin de vie,
- partager des expériences, des questions ou des points de vue,
- aider à mieux comprendre la mort pour **mieux apprécier la vie**.

Ces rencontres sont basées sur l'écoute, le respect et la confidentialité, et animées de façon neutre.

Si vous ne pouvez pas être présent ce jour-là, une 2ème rencontre est prévue le jeudi 12 Février

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
JANVIER 2026**

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.

Ne pas jeter sur la voie publique

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 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.

Mercredi 07.01 :

14h>16h **ATELIER CRÉATIF : fabrique ta couronne**
Ouvert à tous

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

Jeudi 08.01 :

À partir de **PERMANENCE P'TITE BIBLI**
15h>18h le GANG des livres vous accueille pour échanger sur vos lectures et vous conseiller. (Des invités surprise !)
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.

Vendredi 09.01 :

14h>17h **ATELIER CULINAIRE** - *Sur inscription*
Animé par le groupe de bénévoles

Lundi 12.01 :

A 13h30 **RANDO** encadrée par Marceline et Roland - *Sur inscription*
Du Mixage Hubert mènera la rando à la Garde en partant du cimetière de Brion. 10/11kms et environ 150m de dénivelé

Mercredi 14.01 :

14h>16h **JEUX DE SOCIÉTÉ** - Ouvert à tous
Les enfants à partir du CM1 peuvent participer aux activités proposées sans la présence de leurs parents

Jeudi 15.01 :

À partir de **PERMANENCE P'TITE BIBLI**
15h>18h le GANG des livres vous accueille pour échanger sur vos lectures et vous conseiller. (Des invités surprise !)
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.

Vendredi 16.01 :

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)

Dimanche 18.01 :

13h30 **RANDO** encadrée par Alain, guide de montagne - *Sur inscription*
Les contreforts d'Izeron et ses rivières
Dénivelé 200m environ - Durée 3h maxi
RDV parking de la salle des fêtes d'Izeron

Mercredi 21.01 :

14h>16h **ATELIER contes et aquarelle**
Les enfants à partir du CM1 peuvent participer aux activités proposées sans la présence de leurs parents

Jeudi 22.01 :

À partir de **PERMANENCE P'TITE BIBLI**
15h>18h le GANG des livres vous accueille pour échanger sur vos lectures et vous conseiller. (Des invités surprise !)
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.

Vendredi 23.01 :

14h>17h **JEUX DE SOCIÉTÉ** vous pouvez apporter vos jeux préférés
Venez seul ou entre amis - activité maintenue à partir de 2 participants
A 19h **NUIT LIVRESQUE** dans le cadre de l'opération nationale « les nuits de la lecture » sur le thème « **ville et campagne** » nous vous invitons à venir écouter, lire, chanter et jouer de la musique autour d'un apéro partagé

Samedi 24.01 :

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*

Mercredi 28.01 :

14h>16h **JEUX DE SOCIÉTÉ** - Ouvert à tous
Les enfants à partir du CM1 peuvent participer aux activités proposées sans la présence de leurs parents

PENSEZ A PRENDRE VOTRE ADHÉSION 2026

Les dons sont également les bienvenus
pour aider au bon fonctionnement du Mixage Café

Jeudi 29.01 :

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...

Vendredi 30.01 :

14h>17h **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
- Animation exceptionnelle

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 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)

ÉCRITURE animé par Gisèle MILAN

Jeudis 8 et 15.01 de 10h30 à 12h

MÉMOIRE animé par Nathalie DECTOT

Lundis 12 et 26.01 de 9h45 à 11h

BIEN-ÊTRE animé par Patricia VEHIER

Lundi 19.01 de 10h à 11h

DYNAM'SÉNIORS animé par Amélie DESROCHES

Vendredis 9-16 et 30.01 de 10h30 à 11h30

*Ce mois-ci,
nous clôturons les ateliers séniors de l'année 2025.
Les ateliers qui seront acceptés par la conférence des financeurs reprendront en Mars 2026.
Nous vous en informerons en temps voulu.
Surveillez votre boîte mail.*

DATES
POUR
CE MOIS-CI

COMPLET