

Programme d'activités  
de l'inter-vacances

du 6 novembre  
au 22 décembre



L'Essentiel-le

# Inter-vacances

«L'automne raconté à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été.»

De Georg Christoph Lichtenberg

# Informations

Toute activité :

- nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4 € à l'exception des activités Hors Les Murs ;
- se déroule à la Maison Castelnau, sauf précision dans le programme : Espace York (■), Espace Galilée (▲) et Hors Les Murs (●) ;
- avec moins de 4 participants sera modifiée ou annulée.

**Pôle Jeunesse** : les activités proposées sont ouvertes aux adhérents de L'Essentiel-le, de **11 ans (ou entrée en 6<sup>e</sup>) à 25 ans**. Le programme plus détaillé par semaine sera distribué par les animateurs. Pour rappel les horaires d'Accueil Jeunes sont le mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h, le mercredi de 14h à 19h et le samedi de 14h à 17h.

**Pôle DSL** : le pôle Développement Social Local est **TOUT PUBLIC**. Il propose des activités et des événements adaptés à l'ensemble des adhérents de la structure. Ce pôle est composé d'un café citoyen, appelé le « K-WA » qui se situe à la Maison Castelnau.

**Pôle Famille et intergénérationnel** : les activités familles proposées comprennent obligatoirement **un enfant et un accompagnant (parent, grand-parent, etc)**. La restriction d'âge dépend des activités proposées. Et les **activités seniors** sont généralement sur inscription.

**Pôle APT** : les Activités Pour Tous sont également **TOUT PUBLIC** et se spécialisent dans les activités sportives et culturelles. Toutes ces activités que vous pouvez essayer sont détaillées dans la plaquette annuelle.

**La ludothèque de l'Espace York (■)** est ouverte du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h pour jouer sur place et emprunter des jeux ! Pour jouer sur place, les enfants de moins de 16 ans, non accompagnés d'un adulte, doivent avoir une autorisation parentale.

**Le Kiosque d'informations et la « Free Prix » (friperie) de l'Espace Galilée (▲)** seront ouverts tous les jeudis et samedis matins de 10h à 12h.

**Inscriptions à partir du 2 novembre**



# Activités récurrentes

**Le Street workout**: exercices de musculation au poids du corps et avec petit matériel, tous les mercredis à partir de 16h30, sur le spot des Grésilles d'Épirey(●).

**La Natation**: éducation aux techniques de nages, tous les mercredis à partir de 18h30 à la piscine des Grésilles(●).

**L'Atelier du Vélo**: Atelier d'auto réparation et de réparation solidaire, les mercredis après-midi à partir de 14h.

**La BricothèK**: atelier de bricolage les mercredis après-midi à partir de 14h.

**Jouons à York**: découverte d'un jeu de société à plusieurs, tous les samedis après-midi à l'Espace York (■).

**Aidant - Numérique**: un accompagnement individuel est proposé pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, prise de rendez-vous, dossier administratif, etc.), tous les mardis de 16h à 18h.

**CLAS**: (Le contrat local d'accompagnement à la scolarité): tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h30 à 19h30 au collège Champollion (●).

## **L'Accueil Jeunes**:

### **Mardi**

→ de 16h à 17h: **Kiosque**, toutes les informations de l'Accueil Jeunes

### **Mercredi et samedi** après-midi

→ **Projet Street Art** (réalisations de fresques sur panneaux, meubles, tableaux, pochoirs)

→ **Projet « La Fabricothèk et toi »** (atelier de bricolage)

→ **Projet Press'Essentiel-le** (ateliers d'écritures d'articles, micros trottoirs, vidéos.)

→ **Atelier Pêche et Nature**: activité loisir pour découvrir l'environnement et apprendre à pêcher

→ **Sorties** à la demi-journée ou journée (cinéma, théâtre, concert, musée, activités sportives, etc.)

### **Jeudi**

→ de 17h à 19h: **« Jeudi mon projet »**, l'équipe est à votre écoute pour vous aider à réaliser vos rêves

→ de 18h à 19h à l'Espace York: **Atelier Gaming**

→ de 19h à 21h30 à Jean Marion (●): **Futsal**

### **Vendredi**

→ de 17h à 19h: **« Tout est permis »**, des jeux variés, ludiques, géants et originaux vous seront proposés

→ de 17h à 18h30: **« Doum thak »**, initiation aux percussions orientales

**Pour plus de renseignements, s'informer auprès des animateurs à la Maison Castelnau ou au 03 80 71 55 24**



## Pôle Famille et intergénérationnel

- **Mercredi 8 novembre** :  
→ de 10h à 11h à l'Espace York (☐) :  
**Atelier créatif d'automne**  
pour les tout-petits de moins de 4 ans
- **Mercredi 15 novembre**  
→ à 14h30 : **Sortie au musée Mulot et Petitjean et atelier pain d'épice** (●), sur inscription, à partir de 4 ans
- **Mercredi 22 novembre**  
→ de 16h à 18h à l'Espace York (☐) :  
**Décoration de lumignon**, à partir de 4 ans
- **Jeudi 23 novembre**  
→ **Repas seniors** suivi d'un temps d'échange dans le cadre du label Dijon ville des Aînés, sur inscription, 8€
- **Samedi 25 novembre**  
→ Sortie à la journée au **marché de Noël de Montbéliard** (●), sur inscription, à partir de 3 ans, tarif unique 4€

## Pôle Développement Social Local (DSL)

- **Mercredi 8 novembre**  
→ de 14h à 17h au K-WA :  
**Atelier découverte mosaïque**, sur inscription
- **Mercredis 15 et 22 novembre**  
→ de 14h à 16h à l'Espace York (☐) :  
**Création d'un conte illustré**  
à partir de 7 ans
- **Jeudi 16 novembre**  
→ à 18h30 : **Ciné indien** en VOSTFR, sur inscription et à partir de 12 ans
- **Vendredi 17 novembre**  
→ à 12h30 : **Kantine végétarienne**, 6€ le repas et sur inscription. Atelier cuisine sans inscription le matin pour préparer la Kantine du midi.
- **Samedi 18 novembre**  
→ de 14h à 17h : **Atelier création filtre Snapchat**, sur inscription à partir de 11 ans  
→ de 18h à 20h : **Soirée jeux de rôle** sur inscription et à partir de 9 ans
- **Mercredi 29 novembre**  
→ de 14h à 17h à l'Espace Galilée (☐) :  
**Atelier Cuisine** dans le cadre des Nuits d'Orient et d'ailleurs, sur inscription, à partir de 6 ans

## Pôle Activités Pour Tous (APT)

- **Samedi 16 novembre**  
→ de 9h à 12h :  
**marche nordique** (●) *sur inscription*

*Sauf précisions, toutes les activités se déroulent à la Maison Castelnau  
→ 11 rue Castelnau,  
21000 Dijon*



Sauf précisions, toutes  
les activités se déroulent  
à la Maison Castelnau  
→ 11 rue Castelnau,  
21000 Dijon

## Pôle Développement Social Local (DSL)

- **Samedi 02 décembre**  
→ de 14h à 17h à l'Espace York (☐):  
**Quizz/Jeux** à partir de 9 ans
- **Mercredi 13 décembre**  
→ à 14h **Ateliers DIY\***:  
fabrique ton sapin de Noël
- **Vendredi 22 décembre**  
→ de 18h à 21h à l'Espace York (☐):  
**Soirée jeux de société**, réservation conseillée

DIY\*: It Yourself : fais-le toi-même »

L'Essentiel-le participe  
au **festival des Nuits d'Orient  
et d'Ailleurs**. Au programme:  
**lightpainting, ateliers  
de cuisine, jeux de société,  
conférence, initiation à la danse,  
atelier de fabrication  
de magnets et cabaret  
oriental**. Pour plus d'informations,  
retrouvez le programme au sein de nos  
accueils et sur nos réseaux sociaux.

## Pôle Famille et intergénérationnel

- **Mercredi 06 décembre**  
→ de 10h à 11h à l'Espace York (☐):  
**Atelier créatif de Noël**  
pour les tout-petits de moins de 4 ans
- **Mercredi 06 décembre**  
→ de 14h à 16h30 à l'Espace Galilée (☐):  
**Atelier créatif Magnet**, dans le cadre  
des Nuits d'Orient et d'ailleurs, sur inscription,  
à partir de 6 ans
- **Mercredi 13 décembre**  
→ à 14h30: Sortie au **marché de Noël**  
de place de la République de Dijon,  
sur inscription
- **Mercredi 20 décembre**  
→ de 15h à 19h30: **Fête de Noël**,  
animations suivies d'un spectacle
- **Jeudi 21 décembre**  
→ Repas seniors, sur inscription, 8€

# Festival des Nuits d'Orient et d'ailleurs

du 25 nov  
au 09 déc

# Contacts

**Maison Castelnau:**

**11 rue Castelnau, 21000 Dijon**

**Téléphone: 03 80 71 55 24**

**Espace York:**

**33 boulevard des Martyrs**

**de la Résistance, 21000 Dijon**

**Téléphone: 03 80 73 51 09**

**Espace Galilée:**

**6 place Galilée, 21000 Dijon**

**Mail: [contact@lessentiel-le.fr](mailto:contact@lessentiel-le.fr)**



**FRMJC**

Fédération Régionale des MJC  
Bourgogne  
Franche-Comté