

Programme d'activités
de l'inter-vacances



du 10 janvier
au 16 février



Inter-vacances

« J'ai besoin de l'hiver. Car pendant que la nature se repose, l'esprit, lui, peut entrer en ébullition. »

Jan Sverak

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^e) 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.



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'Epirey (●).

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

Ladies boxing: cours de boxe à destination des femmes à partir de 18 ans, tous les lundis de 17h30 à 19h.

Jeu d'échecs: initiation, apprentissage et perfectionnement, tous les lundis à partir de 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'Atelier du Vélo: Atelier d'auto réparation et de réparation solidaire s'installe à l'espace Galilée (■) chaque mercredi après-midi de 14h à 17h (sauf le mercredi 7 et 14 février).

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.

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

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

Futsal: activités multi-sports au gymnase Jean Marion (●), les jeudis de 19h à 21h30.

Road Trip Nature: sorties (●) les mercredis et samedis pour découvrir des lieux et patrimoines en alliant la nature à la culture, l'histoire et le sport.

La Fabricothèk et toi: ateliers de bricolage, les mercredis et samedis.

Ateliers DIY* par l'association Unis cité: ateliers et jeux autour de la thématique de l'environnement en partenariat, tous les mercredis après-midi.

* *Do it yourself* «Faire par soi-même»



Pôle Activités Pour Tous (APT)

- **Lundi 8 et jeudi 25 janvier**
→ de 17h30 à 20h:
Marche nordique nocturne
(avec frontale) (●)

Pôle Développement Social Local (DSL)

- **Mercredi 10 janvier**
→ à 14h30: **Atelier créatif**
« fabrique ta suspension en macramé »,
sur inscription, à partir de 10 ans.
- **Samedi 13 janvier**
→ de 14h à 17h à l'Espace York(☐):
Création de puzzle, inscription conseillée, à partir de 6 ans
- **Mercredi 24 janvier**
→ de 14h30 à 17h: **Initiation à la linogravure**,
sur inscription, à partir de 8 ans
- **Vendredi 26 janvier**
→ de 18h à 20h à l'Espace York(☐):
Soirée jeux de société, inscription conseillée, à partir de 8 ans
- **Samedi 27 janvier**
→ de 14h30 à 16h30 à l'Espace York(☐):
Atelier créatif, à partir de 3 ans
- **Mercredi 31 janvier**
→ à 14h: **Atelier « leporello »** (livre accordéon)
dans le cadre du festival du Printemps des Poètes, sur inscription
- **Mercredi 31 janvier**
→ de 14h à 17h à la Médiathèque Champollion:
1^{er} rendez-vous ludibibli « livres, jeux et corps »

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



Pôle Famille et intergénérationnel

- **Mercredi 10 janvier**
→ de 10h à 11h à l'Espace York (●): **Atelier créatif** pour les tout-petits (moins de 4 ans)
- **Mercredi 17 janvier**
→ après-midi : **Sortie à Beaune** (Moutarderie Fallot et balade) (●), sur inscription, à partir de 6 ans
- **Mercredi 24 janvier**
→ de 10h-11h à l'Espace York (●): **Atelier créatif** pour les tout-petits (moins de 4 ans)
- **Jeudi 25 janvier**
→ de 11h45 à 14h: **Repas seniors**, sur inscription, 8€
→ à partir de 14h30: **LOTO des seniors**

Pôle Jeunesse

- **Mercredi 10 janvier**
→ **atelier cuisine** réalisation d'une bûche
→ Press mallette desinfox, chassez les fake news
- **Jeudi 11 janvier**
→ **Tournoi Futsal** au Gymnase Jean Marion (●)
- **Vendredi 19 janvier**
→ **soirée filles et cuisine indienne**
- **Vendredi 26 janvier**
→ **soirée Presse café**:
débat «La face cachée des réseaux sociaux»

*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 Famille et intergénérationnel

- **Samedi 03 février**
→ **Sortie cinéma** Cap Vert (●), sur inscription,
2€ adulte, 1€ enfant
- **Mercredi 07 février**
→ après-midi: **Sortie musée vie bourguignonne** (●),
sur inscription, à partir de 3 ans, rendez-vous 13h
à la Maison Castelnau
- **Mercredi 14 février**
→ de 15h à 17h à l'espace Galilée (◐):
Atelier cuisine crêpes, sur inscription
- **Jeudi 15 février**
→ de 11h45 à 14h: **Repas seniors** suivi
d'animations, sur inscription, 8€

Pôle Activités Pour Tous (APT)

- **Samedi 10 février:**
→ de 9h à 12h
marche nordique (●)

Pôle Développement Social Local (DSL)

- **Vendredi 2 février**
→ à 12h30: **Kantine végétarienne**,
sur inscription, 6€, possibilité de venir
aider à cuisiner le matin.
- **Vendredi 09 février**
→ de 18h à 21h à l'espace York (◐):
Soirée jeux de rôle,
sur inscription, à partir de 12 ans
- **Samedi 10 février**
→ de 15h à 17h à l'espace York (◐):
**Rendez-vous ludibibli « quiz bande
dessinée »**, à partir de 7 ans
- **Vendredi 16 février**
→ de 18h à 21h à l'espace York (◐):
Soirée bowling virtuel, sur inscription,
à partir de 6 ans et les adultes sont les bienvenus

Pôle Jeunesse

- **Mercredis 7 et 14 février**
→ temps de rencontres et d'échanges
avec des artistes locaux d'art
urbain dans le but de réaliser
une **fresque collective**
sur les murs et les portes
du garage de l'Espace
Pluriel-le.
- **Samedi 03 février**
→ de 14h à 17h:
Fête du jeu vidéo

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



FRMJC

Fédération Régionale des MJC
Bourgogne
Franche-Comté