

Programme d'activités
de l'inter-vacances

Du 05 mars
au 12 avril



L'Essentiel-le

Inter-vacances

L'hiver se termine, sortez de votre coquille
et venez commencer le printemps aux Grèrilles !

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 Castelnaud, 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 (hors vacances).

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 Castelnaud.

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.

Les listes d'inscriptions sont ouvertes dès le lundi 26 février





Activités récurrentes

L'Atelier du Vélo : Atelier d'auto réparation solidaire, les mercredis après-midi de 14h à 17h

Aidant - Numérique :

Un accompagnement individuel est proposé pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, dossier administratif, etc.), tous les mardis de 16h à 18h. Autre créneau sur rendez-vous.

Jouons à York : découverte de jeux de société sur thème, tous les samedis après-midi à l'Espace York (🚗).

La BricothèK : atelier de bricolage les mercredis après-midi à partir de 14h, pour les parents et les enfants.

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

Fabrik ton jeu : Création d'un escape game sur la thématique de l'environnement avec les volontaires Unis Cité, tous les mercredis après-midi. Découverte et sensibilisation au jeu UNLOCK, les jeudis soir.

Le Street workout : à partir de 16 ans, 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 : à partir de 16 ans, 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 Collège : (Le contrat local d'accompagnement à la scolarité) : tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h30 à 19h30 au collège Champollion (●).

Mars

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

Les listes d'inscriptions sont ouvertes
dès le lundi 26 février

Pôle Activités Pour Tous (APT)

• Vendredi 9 et samedi 10 mars

→ **Championnat de France de Laido et Jodo** (●)
à Saint-Maur-des-Fossés (94210)

• Dimanche 17 mars

→ **Concours Régional de danse** au Palais
des Congrès à Dijon (●), groupe déjà constitué

• Samedi 23 mars

→ à 19h à la salle Devosges (●): **Soirée annuelle
pour les 70 ans des Compagnons du Barezai**,
spectacle et repas payants et inscription sur hello asso

• Samedi 30 mars

→ à 9h: **Marche Nordique** (●)

Pôle Développement Social Local (DSL)

• Judi 6 mars

→ à 18h30, au K-WA: **Échange suivi
du verre de l'amitié** avec l'association
« Grève Féministe » sur la journée internationale
des droits de la femme

• Vendredi 7 mars

→ à 18h30, au K-WA: **Vernissage exposition**
sur les conditions des femmes

• Samedi 9 mars

→ de 14h à 17h, à la Médiathèque Champollion:
**3^e Rendez-vous Ludi-bibli « Création
et déclamation de poèmes »**, à partir de 3 ans

• Mercredi 13 mars

→ de 14h à 16h, au K-WA: **Atelier de peinture sur céramique**
(personnalisation d'un mug), à partir de 7 ans, sur inscription

• Vendredi 15 mars

→ à 12h30, au K-WA: **Kantine végétarienne**, sur inscription,
6 €, possibilité de venir aider à cuisiner le matin

• Samedi 16 mars

→ de 15h à 17h, à l'Espace York (●): **Création de guirlandes**,
à partir de 3 ans

• Mercredi 20 mars

→ à 14h, au K-WA: **Atelier autour de l'écologie**
avec les Ambassadeurs du Tri, à partir de 6 ans, sur inscription

• Vendredi 22 mars

→ de 18h à 20h, à l'Espace York (●): **Soirée jeux de société**,
à partir de 8 ans, inscription conseillée

• Samedi 23 mars

→ de 15h à 17h, à l'Espace York (●): **Atelier fleurs de printemps
en papier**, à partir de 3 ans

• Vendredi 29 mars

→ à 19h: **Pièce de théâtre « Éductions Sentimentales »**
(durée 1h) proposée par le Théâtre Dijon Bourgogne, échange à l'issue
de la pièce autour d'un pot, à partir de 15 ans

• Samedi 30 mars

→ de 15h à 17h, à l'Espace York (●): **Atelier origami
pour Pâques**, à partir de 5 ans

• Mardi 5 mars

→ de 17h à 19h : **Lancement du Kiosque jeunesse** (maïs et marrons grillés) qui aura lieu tous les mardis

• Mercredi 6 mars

→ après-midi : Atelier Press'Essentiel-le « **Formation désinfox** »

• Samedi 9 mars

→ à la journée à Épinal : Sortie (●) au **Festival du jeu de société**

• Samedi 16 mars

→ Soirée : **Spectacles** (●) Bun Hay Mean et Grand Corps Malade

• Mercredi 20 mars

→ après-midi : **Ciné à domicile** + atelier à la Maison Phare « **À nous les médias** » (●)

• Samedi 23 mars

→ après-midi : **Sortie cinéma** (●)

• Jedi 28 mars

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

• Samedi 30 mars

→ **Sortie à la patinoire municipale** (●)

Toutes les activités jeunesse nécessitent une inscription auprès des animateurs.

Pôle Jeunesse

Pôle Famille et intergénérationnel

• Mercredi 06 mars

→ de 10h à 11h à l'Espace York (●) :

Atelier « Leporello » pour les tout-petits (2 à 5 ans), avec le collectif Laure et Amon,

• Samedi 09 mars

→ de 9h30 à 12h : **Sortie Festival du Printemps des Poètes** (●) au Cellier de Clairvaux, sur inscription

• Mercredi 13 mars

→ de 10h à 11h l'Espace York (●) : **Atelier pour les tout-petits** (moins de 4 ans)

• Mercredi 27 mars

→ de 14h30 à 16h30 : **Sortie Museum d'Histoire Naturelle** de Dijon (●), à partir de 6 ans

• Jedi 28 mars

→ de 11h45 à 14h : **Repas des seniors** suivi d'animations, 8€, sur inscription

• Vendredi 29 mars

→ à 19h : **Pièce de théâtre « Éducatons Sentimentales »** (durée 1h) proposée par le Théâtre Dijon Bourgogne, échange à l'issue de la pièce autour d'un pot, à partir de 15 ans

• Les mercredis

→ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Pluriel-le : **Atelier main verte** (jardinage), à partir de 5 ans

Averil

Pôle Jeunesse

• Mercredi 3 et 10 avril

→ après-midi: **Sorties pêche**

• Vendredi 12 avril

→ **Soirée filles**

Pôle Famille et intergénérationnel

• Mercredi 03 avril

→ de 10h à 11h à l'Espace York (☛): **Atelier pour les tout-petits** (moins de 4 ans)

• Mercredi 10 avril

→ de 15h00 à 16h30: **Sortie Escalade** à Climb Up, 5€ par adulte et 2€ par enfant, à partir de 3 ans, sur inscription

Pôle Développement Social Local (DSL)

• Vendredi 5 avril

→ à 18h30, à l'Espace Galilée (☛): **Vernissage exposition « Tête de fruits »** et dégustation du marché

• Mercredi 3 avril

→ de 14h à 16h, au K-WA: **Composition et impression d'affiches en lego**, à partir de 5 ans, sur inscription

• Samedi 6 avril

→ de 15h à 17h, à l'Espace York (☛): **Expériences de chimie simples**, à partir de 7 ans, inscription conseillée

• Mercredi 10 avril

→ de 15h à 17h, à l'Espace York (☛): **4^e Rendez-vous Ludi-bibli « Fête du printemps »**

• vendredi 12 avril

→ à 12h30, au K-WA: **Kantine végétarienne**, sur inscription, 6 €, possibilité de venir aider

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

Les listes d'inscriptions sont ouvertes dès le lundi 26 février



L'Essentiel-le

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

Réseaux sociaux :



L'Essentiel-le



@l_essentiel_le