

Programme d'activités de l'inter-vacances

Du 01 mai  
au 06 juillet



L'Essentiel-le

*Inter-vacances*

*Dernière ligne droite avant l'été! 3, 2, 1... Partez !*

# 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 citizen, 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 de l'Espace Galilée (▲)** sera ouvert tous les jeudis et samedis matins de 10h à 12h.



# Activités récurrentes

**L'Atelier du Vélo** : Atelier d'auto réparation solidaire, les mercredis après-midi de 14h à 17h.  
Rendez-vous au 06 01 92 92 80

**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.

**Kiosque** : borne d'informations chaque mardi, de 17h à 19h, tenue par les animateurs du pôle jeunesse.

**Projet Jardin** : jardinage et bricolage les jeudis et vendredis de 17h à 19h sur le carré de jardin dédié au pôle jeunesse.

**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 (●).

**Jardinage** : ateliers au jardin en famille tous les mercredis après-midi avec L'Accueil Jeunes.

# Mai & Juin

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 29 avril

## Pôle Jeunesse

### • Les mercredis

- après-midi: **Sortie Pêche** (●)
- + **Atelier nature ou cuisine**
- + **Atelier Press'Essentiel-le.**
- + **Atelier de rue** à l'Espace Pluriel-le

### • Les jeudis

- de 17h à 19h: **Ateliers numérique et découverte de jeux** (●)
- de 17h à 20h: **Soirée futsal** (●)

### • Les vendredis

- de 17h à 19h: **Atelier multi-sports**
- + **Initiation derbouka**

### • Les samedis

- de 17h à 19h: **sorties pêche et roadtrip** (●)
- de 17h à 22h: **Soirées sportives**

Toutes les activités jeunesse nécessitent une inscription auprès des animateurs.

## Pôle Famille et intergénérationnel

### • Jeudi 02 et 30 mai

- de 11h45 à 14h: **Repas des seniors** suivi d'animations, (prix défini à l'inscription)

### • Mercredi 15, 29 mai et 12 juin

- de 10h à 11h à l'Espace York (●):  
**Atelier pour les tout-petits**, moins de 4 ans
- l'après-midi au Stade Epirey (●): **Animations plein air**, pour toute la famille

# Mai & Juin

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 29 avril

## Pôle Activités Pour Tous (APT)

### • Jeudi 16 mai

→ à 18h30 : **Atelier motricité**,  
moins de 5 ans

### • Dimanche 26 mai

→ à 10h : **Tournoi rapide d'échecs**  
sur inscription au 06 36 54 37 20

### • Samedi 08 juin

→ à 20h : **Spectacle de Modern Jazz**  
au Théâtre des Feuillants (●)  
(places réservées)

### • Jeudi 13 juin

→ à 20h : **Spectacle Multi-danses**  
au Théâtre des Feuillants (●)  
(places réservées)

## Pôle Développement Social Local (DSL)

### • Samedi 04 mai

→ de 15h à 17h à L'Espace York (●) : **Atelier création papier à base de boîtes d'œufs**, dès 3 ans

### • Mercredi 15 mai

→ de 15h à 17h à L'Espace York (●) : **Atelier masques d'animaux**, dès de 3 ans

### • Mercredi 22 mai

→ de 15h à 17h à L'Espace York (●) : **Ludi-bibli, chasse au trésor**, dès 7 ans, sur inscription

### • Vendredi 24 mai

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

### • Mercredi 29 mai

→ de 15h à 17h au K-WA : **Atelier laine feutrée, Fabrique ton radis !**, dès 11 ans, sur inscription

### • Samedi 01 juin

→ de 15h à 17h à L'Espace York (●) : **Après-midi « Escape Game »** dès 10 ans, sur inscription

### • Vendredi 07 juin

→ de 18h à 20h30 à L'Espace York (●) : **Soirée - Apéro Harry Potter**, dès 8 ans, sur inscription

### • Vendredi 14 juin

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

### • Mercredi 19 juin

→ de 15h à 17h à L'Espace York (●) : **Atelier décors de théâtre**, dès 3 ans

# juillet

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 29 avril

## • Les mercredis

- après-midi: **Sortie Pêche (●)**  
+ **Atelier nature ou cuisine**  
+ **Atelier Press'Essentiel-le.**
- **Hors les Murs** à Espace Pluriel-le

## • Les jeudis

- de 17h à 19h: **Ateliers numérique et découverte de jeux (●●)**
- de 17h à 20h: **Soirée futsal (●)**

## • Les vendredis

- de 17h à 19h: **Atelier multi-sports**  
+ **Initiation derbouka**

Toutes les activités jeunesse nécessitent une inscription auprès des animateurs.

Pôle Jeunesse

## Pôle Famille et intergénérationnel

### • Jedi 04 juillet

- de 11h45 à 14h: **Repas des seniors** suivi d'animations, sur inscription, (prix défini à l'inscription)

## Pôle Activités Pour Tous (APT)

### • Mercredi 03 juillet

- à 14h: **Goûter- concert de piano**

## Pôle Développement Social Local (DSL)

### • Vendredi 05 juillet

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



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 : 07 50 55 82 60

## Espace Galilée

6 place Galilée, 21000 Dijon

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

## Réseaux sociaux :



L'Essentiel-le



@l\_essentiel\_le