

# Inter-vacances

PROGRAMME D'ACTIVITÉS  
DU 11 SEPTEMBRE AU 18 OCTOBRE



MAISON D'ÉDUCATION POPULAIRE  
des Grésilles



## Programme d'activités inter-vacances

Toute activité :

- nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4€
- se déroule soit à la Maison Castelnau (■), à l'Espace York (●), à l'Espace Galilée (▲) ou en 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 de l'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 ASC :

le pôle Animations Sociales et Culturelles est **TOUT PUBLIC**. Il propose des activités locales et des événements festifs adaptés pour tous sur le quartier des Grésilles. Ce pôle est composé d'un café citoyen, appelé le « K-Wa » et de l'Espace Pluriel-le 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 sont détaillées dans la plaquette annuelle.

### Le service ludothèque de l'Espace York

(●) est ouvert 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.

**Des permanences d'informations de l'Espace Galilée (▲)** sont ouvertes tous les jeudis et samedis matin de 10h à 12h.

En raison de notre séminaire d'équipe, **les 3 bâtiments de L'Essentiel-le seront fermés le 27 et 28 septembre.**

## Activités récurrentes

**L'Atelier du Vélo:** Atelier d'auto réparation solidaire, les mercredis après-midi de 14h à 17h, à l'Espace Pluriel-le (■).

### **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.

**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 complexe sportif d'Épirey(●).

**Projet exposition FRAC:** Un projet de médiation culturelle pour le Festival de Nuits d'Orient est en cours de préparation avec un groupe de seniors, plus d'informations prochainement.

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

**Atelier Gaming:** Animations pédagogiques et ludiques autour des jeux-vidéos, les jeudis de 18h à 19h à l'Espace York (■).

**Press'Essentiel-le:** Ateliers d'écritures d'articles, micros trottoirs et vidéos, les mercredis de 16h à 18h (■).



## Du 11 septembre au 18 octobre

### MERCREDI 11 SEPTEMBRE

sur le thème du vélo

- ▶ à 14h30, à l'Espace Pluriel-le ( ): **Atelier récup'** (fabrication d'attrape-rêves géants), à partir de 5 ans, sur inscription
- ▶▶▶ à 20h, à l'Espace Pluriel-le ( ): **Projection Ciné Plein Air** «1000 bornes, du Jura à Biarritz en vélo», suivi d'un temps d'échange

### MERCREDI 18 SEPTEMBRE

- ▶▶ de 14h à 17h: **sortie dijonnaise** (●), balade et manège Bareuzai, (accès manège jusqu'à 12 ans), sur inscription

### VENDREDI 20 SEPTEMBRE

- ▶ à 14h, au city ( ): **Soccer Five**

### SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- ▶ sortie **Karting** à Pouilly (●)
- ▶ de 9h à 12h : **Marche Nordique** (●), sur inscription

*Inscription à partir du lundi 09 septembre*

### MERCREDI 25 SEPTEMBRE

- ▶▶▶ de 14h à 17h au jardin Darcy : **Journée intergénérationnelle** (●), l'Essentiel-le y tiendra plusieurs stands (tricot, press'Essentiel-le, quiz musical...), événement organisé par la ville de Dijon

### VENDREDI 04 OCTOBRE

- ▶ à 12h30, au K-Wa ( ): **Kantine Végé**, 6€ le repas et sur inscription. Possibilité d'aider à l'atelier cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi.

### MERCREDI 02 OCTOBRE

- ▶ à 14h, à l'Espace Pluriel-le ( ): **atelier pyrogravure**, à partir de 7 ans, sur inscription
- ▶ de 14h à 16h ( ): **Atelier cuisine**

### SAMEDI 05 OCTOBRE

- ▶ de 9h à 12h : **Marche Nordique** (●), sur inscription



## MERCREDI 09 OCTOBRE

▶ à 14h au K-WA (■■■■) : **Atelier vannerie**  
(fabrication d'un pot à crayons),  
*sur inscription*

▶ de 14h à 16h : **Atelier cuisine**

## JEUDI 10 OCTOBRE

▶ à partir de 11h30 : **Repas des seniors**  
**suivis d'animations, 8€, sur inscription**

## SAMEDI 12 OCTOBRE – Octobre Rose

▶▶▶ dès 8h30 (départs différés) au  
départ de la Maison Castelnau (■■■■) :  
**Marche Rose**, 3 parcours de 3, 6  
et 11km (marche et course).

**Stand d'informations** et de prévention  
contre le cancer du sein à la Maison  
Castelnau.

## MERCREDI 16 OCTOBRE

▶ de 14h à 16h(■■■■) : **Atelier cuisine**

## VENDREDI 18 OCTOBRE

▶ de 18h à 20h (■■■■) : **Soirée jeunesse**

# CONTACTS

## Maison Castelnau et l'Espace Pluriel-le

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)

**Site internet** : [lessentiel-le.fr](http://lessentiel-le.fr)

TOUTE L'ACTUALITÉ  
SUR NOTRE SITE  
INTERNET ET RÉSEAUX  
SOCIAUX!

