

L'Essentiel-le

Inter-vacances du printemps à l'été

05 MAI AU 04 JUILLET



ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE
des Grésilles

Programme d'activités

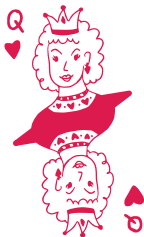


Toute activité :

- 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^e) à 25 ans. Le programme plus détaillé par semaine** sera distribué par les animateurs.



► Pôle Famille :

les activités familles proposées comprennent obligatoirement **un enfant et un accompagnant (parent, grand-parent, etc.)**. Activités par tranche d'âge.



► 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.

► 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.



Activités récurrentes

Ateliers tout-petits : ateliers créatifs pour les moins de 4 ans, les mercredis, de 10h30 à 11h30, à l'Espace York (■).

« Mixez-vous ! » : ateliers de cuisine et de dégustation de soupes ou smoothies participatifs avec les fruits et légumes du marché. Tous les samedis et jeudis de 10h à 12h, à l'Espace Galilée (■).

Ateliers de rue : animations créatives, ludiques et sportives pour tous. Alternance entre le stade Epirey (7 mai, 21 mai, 4 juin, 18 juin et 7 juillet) et le parc des Grésilles (14 mai, 28 mai, 11 juin et 2 juillet) (●).

Espace Pluriel-le : jardinage, bricolage et atelier de réparation de vélo à partir de 14h les mercredis au jardin de la Maison Castelnau (■).

Sortie piscine : les mercredis de 18h à 20h.

Multi-sports : Activités sportives (futsal et 3^e jeudi du mois basket) 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 (■).

Atelier mode et bien-être : les vendredis, de 18h à 20h à la Maison Castelnau (■).

Permanences numériques : Accès libre par le Cesam, les vendredis de 14h à 17h et Pimms Médiation Dijon avec la présence d'un médiateur, à partir du 14 mai, les mercredis de 14h à 17h, à l'Espace Galilée (■).



Du 10 mai au 06 juin



SAMEDI 10 MAI

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (▲) : **Atelier de réparation et maintenance de matériel** avec l'association Désobsolescence

LUNDI 12 MAI

- ▶ à 18h à la Maison Castelnau (■) : **Conseil Citoyen** Temps convivial entre habitants pour discuter collectivement de nouveaux projets pour le mieux vivre ensemble dans quartier. Toi aussi, tu veux te joindre à eux pour participer à la vie de ton quartier?

MARDI 13 MAI

- ▶ à partir de 14h, à la salle Devosge : **Sortie « Old new Fashion Recycl'âge »** (●), rendez-vous à 14h sur place, ou possibilité de nous y rendre en transport en commun (horaire à définir), sur inscription

MERCREDI 14 MAI

- ▶ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée (▲) : **Atelier boucles d'oreilles et bijoux en cuir**, à partir de 7 ans, sur inscription
- ▶ à partir de 14h, à la Maison Castelnau (■) : **Atelier parents et jeunes sur la thématique des « influenceurs »**
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie pêche**

SAMEDI 17 MAI

- ▶ de 9h à 12h, à Velars-sur-Ouche (●) : **Marche nordique**

MERCREDI 21 MAI

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (▲) : **Construction de jeux**
- ▶ de 16h à 18h, à la Maison Castelnau (■) : **Customisation de tee-shirts** par la press'Essentiel-le (préparation du reportage du projet « Épopée Tournesol » du 28 mai)

JEUDI 22 MAI

- ▶ de 8h30 à 10h30, dans les 3 écoles (Champollion, Flammarion et York) (●) : **Café famille** sur le thème de l'alimentation
- ▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Galilée (▲) : **« Jeu papote, tu tricotes »**, jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude

VENDREDI 23 MAI

- ▶ de 10h à 12h, à l'Espace York (■) : **Conviv' café** du PAD (Point d'Accès aux Droits), moment festif autour d'une boisson chaude et découverte du service ludothèque.
- ▶ à partir de 12h30, à la Maison Castelnau (■) : **Kantine végétarienne**, 6€ le repas et sur inscription. Possibilité d'aider à l'atelier cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi

MERCREDI 28 MAI

- ▶ de 9h30 à 10h30 à la Maison Castelnau (■) : **TAO de la Vitalité¹**
- ▶ de 14h à 18h : **reportage à vélo** sur le projet « Épopée Tournesol »

SAMEDI 31 MAI

- ▶ à 20h au Zenith (●) : **Spectacle « La HAINE »**

DU 04 AU 12 JUIN

- ▶ en soirée, au Théâtre des Feuillants (●) : **Spectacles de fin d'année inter-MJC**, horaires et contenu à définir

MERCREDI 04 JUIN

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (▲) : **Atelier de mosaïques**, sur inscription
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie vélo**

VENDREDI 06 JUIN

- ▶ soirée (●) : **Sortie mode**

¹**TAO Vitalité**: processus d'éveil vers cette nature oubliée, il invite à la conscience unitive, intègre l'aspect positif de l'art de vivre dans la pleine conscience du vivant et fait croître l'énergie vitale

Du 07 juin au 04 juillet



SAMEDI 07 JUIN

▶ sortie à la journée
à Mâlain (●) : **Fête des Sorcières**, théâtre fixe,
spectacles ambulants, musiques, jeux en bois et
automates, sur inscription, à partir de 3 ans

MERCREDI 11 JUIN

▶ de 9h30 à 10h30 à la Maison Castelnau (■) :
TAO de la Vitalité*
▶ à partir de 14h à l'Espace Galilée (■) : **Petit
bricolage**

JEUDI 12 JUIN

▶ à partir de 18h, à la Maison Castelnau (■) :
**Atelier de réparation et maintenance de
matériel** avec l'association Désobsolescence

SAMEDI 14 JUIN

▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier de
réparation et maintenance de matériel** avec
l'association Désobsolescence

LUNDI 16 JUIN

▶ de 18h à 20h, aux terrains de l'Université (●) :
Beach Volley

MERCREDI 18 JUIN

▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (■) :
Atelier cosmétiques DIY*
▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie pêche**

JEUDI 19 JUIN

▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Galilée (■) :
**« Jeu papote, tu tricotes », jeux, lectures
et activités manuelles autour d'une boisson chaude**
▶ de 18h à 20h Parc des Grésilles (●) : **Pétanque**

VENDREDI 20 JUIN

▶ à partir de 12h30, à la Maison Castelnau
(■) : **Kantine végétarienne**, 6€ le repas
et sur inscription. Possibilité d'aider à l'atelier cuisine le
matin pour préparer la Kantine du midi

SAMEDI 21 JUIN

▶ de 9h à 12h à Flavignerot (●) :
Marche Nordique

LUNDI 23 JUIN

▶ de 18h à 20h Terrains de l'Université (●) :
Beach Volley

MERCREDI 25 JUIN

▶ de 9h30 à 10h30 à la Maison Castelnau (■) :
TAO de la Vitalité*

JEUDI 26 JUIN

▶ de 18h à 20h, au parc des Grésilles (●) :
Pétanque

LUNDI 30 JUIN

▶ de 18h à 20h, aux terrains de l'Université (●) :
Beach Volley

MERCREDI 02 JUILLET

▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (■) :
Atelier créatif

JEUDI 03 JUILLET

▶ de 8h30 à 10h30, dans
les 3 écoles (Champollion, Flammarion et York)
(●) : **Café famille** sur le thème du bien-être
▶ de 18h à 20h, au parc des Grésilles (●) :
Pétanque

VENDREDI 04 JUILLET

▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (■) :
Conviv' café du PAD (Point d'Accès aux Droits),
moment festif autour d'une boisson chaude et la
découverte des activités de L'Essentiel-le.

*DIY: est une abréviation de la phrase « Do it yourself »
signifiant « Fais-le toi-même » en français.

Temps forts de l'association

FESTI #3 PLURIELLE

Festival de l'écologie
du 16 au 17 mai

Fête du jeu

soirée, animations et tournoi d'échecs
du 23 au 25 mai

Du 23 au 28 juin

GRÉSILLES musiques
du monde
en fête

