

# PROGRAMME INTER - VACANCES



L'Essentiel-le

du 23 février au 3 avril



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<sup>e</sup>) 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 aux 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

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

**Multi-sports inclusif :** Avec l'association « Amicale Côte d'Orient des Handi Pétanque », jeux d'adresse (Boccia, fléchettes, etc.) et de motricité à destination des personnes en situation de handicap et leur famille mais aussi de tout autre personne qui désire pratiquer ces activités, tous les vendredis de 18h à 20h à la Maison Castelnau (■).

**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 (●).

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

**« Mixez-vous ! » :** ateliers de cuisine et de dégustation de soupes participatives avec les légumes du marché. Tous les jeudis et samedis à l'Espace Galilée (▲).

**L'Atelier du Vélo :** atelier d'auto réparation solidaire de vélos, trotinettes électriques et mécaniques, les mercredis après-midi de 14h à 16h, à l'Espace Pluriel-le (■).

**Jardinage :** Mise en place du jardin pour le printemps et aménagement de la serre, les mercredis après-midi à partir de 14h, à l'Espace Pluriel-le (■).



# ● Indicible



## Exposition Indicible

DU 06 FÉVRIER AU 07 MARS

Dans le cadre du festival Modes de Vie, l'exposition « Indicible » est présentée à l'Espace Galilée. Il s'agit d'une **exposition de photographies sonores tout public** : créations issues des ateliers menés par les artistes Lucile Hoffmann et Cécile Thévenot, Cie BaOmen avec des enfants de Dijon.

Ouverture les mercredis de 14h à 16h, jeudis de 10h à 12h, et samedis de 10h à 12h à l'Espace Galilée (■).

EXPOSITION



© L. Hoffmann

## Du 25 février au 20 mars

### MERCREDI 25 FÉVRIER

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■):  
**Jeux de société**, à partir de 7 ans

### VENDREDI 27 FÉVRIER

- ▶ 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, sur inscription

### SAMEDI 28 FÉVRIER

- ▶ de 14h à 17h (●): **Sortie à Trampoline Park**

### MERCREDI 04 MARS

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■):  
**Atelier broderie**, à partir de 10 ans, sur inscription

### JEUDI 05 MARS

- ▶ de 12h30, à la Maison Castelnau (■):  
**«Je Popote»**, repas seniors suivi d'un moment de partage autour des plantes pour apprendre à créer sa tisane maison, à partir de 50 ans, sur inscription, 8€
- ▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Galilée (■):  
**«Jeu papote, tu tricotes»**, jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude

### SAMEDI 07 MARS

- ▶ l'après-midi (●): **Sortie au Cinéma**

### MERCREDI 11 MARS

- ▶ de 14h, à l'Espace Galilée (■):  
**Atelier stop motion**, sur inscription, en collaboration avec la médiathèque Champollion
- JEUDI 12 MARS
- ▶ de 17h30 à 19h, à la Maison Castelnau (■): **Atelier hoaxbuster** (Plateforme collaborative contre la désinformation)

### SAMEDI 14 MARS

- ▶ de 14h à 17h (●): **Sortie à la patinoire**

### MERCREDI 18 MARS

- ▶ de 14h, à l'Espace Galilée (■):  
**Atelier DIY**, Viens élaborer tes objets pour un marché de créateurs amateurs (bougies, couture, affiches, bee-wrap, etc), sur inscription, à partir de 8 ans
- ▶ après-midi, à la Maison Castelnau (■):  
**Atelier autour du sommeil**, dans le cadre de la semaine nationale de la petite enfance, à partir de 6 ans, horaires et informations complémentaires à venir

### JEUDI 19 MARS

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

### VENDREDI 20 MARS

- ▶ 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, sur inscription

## Du 23 mars au 01 avril

### LUNDI 23 MARS

- ▶ à 18h30 à la Maison Castelnau (—):  
**Conseil citoyen**, avec le le service Médiation  
Prévention de Dijon Métropole, engage une réflexion  
collective autour d'un projet de lutte  
contre les nuisibles

### MERCREDI 25 MARS

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (▲):  
**Atelier mosaïque**, à partir de 7 ans, sur  
inscription
- ▶ de 14h à 16h, à la Maison Castelnau (—):  
**Atelier hoaxbuster** (Plateforme collaborative  
contre la désinformation)

### SAMEDI 28 MARS

- ▶ de 9h à 12h (●): **Marche Nordique**
- ▶ de 19h30 à 22h30 (●): **Sortie match de  
basket JDA**

### MERCREDI 01 AVRIL

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (▲):  
**Escape Game** sur le tabac

Pour une programmation estivale de folie,  
**ce jeudi 02 et vendredi 03 avril**, l'équipe  
de L'Essentiel-le se réunit pour un temps  
de travail. Ainsi, certaines activités seront  
modifiées, vos animateurs vous tiendront  
informés de ces changements !

