



L'Essentiel-le



# Inter-vacances de printemps

DU 12 MARS AU 17 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 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.

## ► 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

**Sortie nature:** expérience sportive (randonnée, vélo, etc.) et visite, lieu et horaires à définir auprès des animateurs, chaque samedi après-midi (●).

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

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

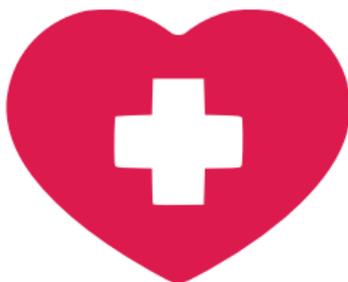
**Aidant - Numérique:** un accompagnement individuel est proposé pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, dossier administratif, etc.), tous les mardis de 16h à 18h, sur rendez-vous, à la Maison Castelnau (■).

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

**Percussions orientales:** Derbouka, Bendir, Karkaba... venez découvrir une multitude d'instruments orientaux avec cet atelier adapté à tous, avec un apprentissage oral des rythmes, basé sur les techniques de frappe et d'écoute. De 17h à 19h pour les débutants et de 19h à 21h pour les expérimentés, à la Maison Castelnau (■).



**Du 7 au 12 avril, semaine santé**



Cet événement est à l'initiative d'un habitant de l'atelier de quartier des Grésilles. L'Essentiel-le co-pilote ce projet.

Durant toute la semaine, plusieurs activités auront lieu au sein du quartier et sur nos différents espaces :

- ▶ **des portes ouvertes** des **Activités Pour Tous (APT)** à la Maison Castelnau (■) et Hors Les Murs (HLM) (●) : aquagym, fitness, cardio, kinésiologie, yoga, échecs, etc.
- ▶▶ **la découvertes de nouvelles activités** (sport, cuisine, conférence, etc.)

*Tout le programme détaillé et les modalités d'inscriptions seront transmises par la ville de Dijon. La communication complète arrive très prochainement !*

# Du 12 au 28 mars

## MERCREDI 12 MARS

▶ de 14h30 à 17h30, à l'Espace York (●) : **Rendez-vous Ludi-bibli « Cherche et trouve »**,  
à partir de 4 ans

▶ après-midi (●) : **Sortie cinéma cap vert**

▶ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée : **Atelier créatif**,  
à partir de 3 ans

## SAMEDI 15 MARS

▶ matin, au Cellier de Clairvaux (●) : **Inauguration du festival des « Printemps des poètes »**

▶ de 9h à 12h (●) : **Marche nordique**

## MARDI 18 MARS

▶ à 20h, au Cèdre (●) : **Spectacle « Tout-Moun »**,  
*danse contemporaine interculturelle, dans le cadre du festival « Art Danse », sur inscription, à partir de 10 ans*

## MERCREDI 19 MARS

▶ à 14h, à l'Espace Galilée (▲) : **Atelier création de bougie**,  
*sur inscription, à partir de 8 ans*

## JEUDI 20 MARS

▶ à 11h45, à la Maison Castelnaud (■) : **Repas senior** suivi d'animations, *sur inscription, 6€*

## VENDREDI 21 MARS

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

## MERCREDI 26 MARS

▶ de 14h à 17h (●) : **Sortie culturelle** à définir auprès des animateurs

▶ de 14h à 17h, à la Maison Phare (●) : « **À nous les médias** » stand photo par la press'Essentiel-le

▶ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée (▲) : **Bricolage propre**

## VENDREDI 28 MARS

▶ 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 la découverte du service ludothèque*

# Du 28 mars au 05 avril



## VENDREDI 28 MARS

- ▶ à partir de 17h30, à la Maison Castelnau (■) : **Loto traditionnel pour tous**, *tarifs*: adulte, 8€ les 6 cartons (5€ pour les adhérents), enfant (6-12 ans) 5€ les 6 cartons (2€ pour les adhérents). Paiement à l'inscription. *Horaires*: ouverture des portes à partir de 17h30 et début des jeux à 18h30. Restauration sur place et garderie possible pour les enfants de 2 à 5 ans.

## SAMEDI 29 MARS

- ▶ de 16h à 17h, à la Minoterie (●) : **Spectacle « Les Géantes »** dans le cadre du festival « Art danse », départ de la Maison Castelnau à 15h30

## MERCREDI 02 AVRIL

- ▶ de 14h à 17h (●) : **Sortie vélo pêche**
- ▶ de 14h à 17h, à la Maison Castelnau (■) : **Atelier cuisine**
- ▶ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée (■) : **Création d'un escape game** sur le thème de l'environnement

## JEUDI 03 AVRIL

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

## VENDREDI 04 AVRIL

- ▶ de 18h à 20h, à l'Espace York (●) : **Soirée jeux de société** sur le thème de « poisson d'avril », à partir de 7 ans, sur inscription

## SAMEDI 05 AVRIL

- ▶ de 14h à 16h, à la Maison Castelnau (■) : **Émission radio « les jeunes ont la parole »**
- ▶ de 16h à 18h (●) : **Sortie gaming**



# Du 08 au 11 avril



## MARDI 08 AVRIL

- ▶ de 10h30 à 11h30, à la Maison Castelnau ( ) : **Initiation au Munz Floor<sup>1</sup>**, sur inscription ♥
- ▶ à 14h, à la Maison Castelnau ( ), « **Le travail c'est la santé** », conférence gesticulée, sur inscription ♥
- ▶ de 16h à 17h, à la Maison Castelnau ( ) : **Atelier Chute** (prévention et pratique) ♥
- ▶ à 18h30, à la Maison Castelnau ( ) : **Spectacle « Trust me for a wild »**, pièce de théâtre dans le cadre du passe muraille avec le TDB (Théâtre Dijon Bourgogne), à partir de 13 ans, sur inscription

## MERCREDI 09 AVRIL

- ▶ de 9h à 12h, à la Maison Castelnau ( ) : **Musculation senior** ♥
- ▶ de 10h30 à 11h30 à la Maison Castelnau ( ) : **Initiation au TAO Vitalité<sup>2</sup>**, sur inscription ♥
- ▶ de 14h30 à 17h30, à la Médiathèque Champollion (●) : **Rendez-vous Ludi-bibli « Les 5 Sens »**, à partir de 5 ans

## MERCREDI 09 AVRIL

- ▶ de 14h à 17h, à la Maison Castelnau ( ) : **Création d'un escape game** sur le thème de l'environnement
- ▶ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée (▲) : **Découverte de jeux**

## VENDREDI 11 AVRIL

- ▶ à 12h30, à la Maison Castelnau ( ) : **Kantine végétarienne** avec une cuisinière diététicienne, 6€ le repas et sur inscription. Possibilité d'aider à l'atelier cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi ♥
- ▶ à 20h, au Théâtre Dijon Bourgogne (TDB) (●) : **Spectacle « Ombre Vorace »**, 2€, à partir de 10 ans, sur inscription



# Du 12 au 17 avril



## SAMEDI 12 AVRIL

- ▶ de 9h à 12h, à la Maison Castelnau (■), **Musculation pour Tous** ❤️
- ▶ de 9h à 10h, à la Maison Castelnau (■) : **Initiation au Munz Floor**<sup>1</sup>, sur inscription ❤️
- ▶ de 10h à 12h, à l'Espace Galilée (■) : **Master Class avec le chef cuisinier étoilé Angelo Ferrigno**, sur inscription ❤️
- ▶ de 11h30 à 12h30, à la Maison Castelnau (■) : **Initiation au TAO Vitalité**<sup>2</sup>, sur inscription
- ▶ Après-midi, au parc des Grésilles (●) : **Réalisation d'une émission de radio** par la Press'Essentiel-le ❤️

## MERCREDI 16 AVRIL

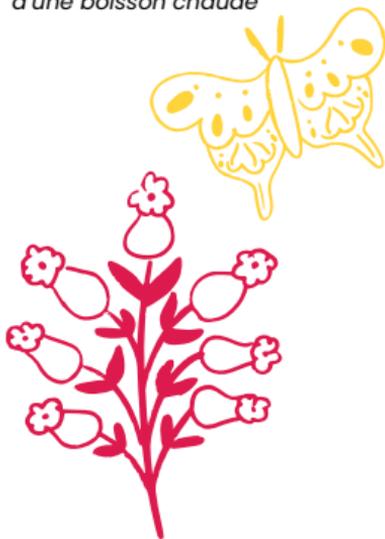
- ▶ à 14h, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier d'initiation à la mosaïque**, à partir de 8 ans, sur inscription
- ▶ de 14h à 17h (●) : **Sortie culturelle** à définir auprès des animateurs

## JEUDI 17 AVRIL

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

1. **Munz Floor**: mouvements spiralés doux en apparence qui tonifient et allongent vos muscles en profondeur, massent vos fascias de l'intérieur et réhydratent vos tissus fibrillaires

2. **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



# 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)

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



ACTIONS « UN DESSIN, UNE FLEUR, UN PEU DE BAUME AU CŒUR »  
DU SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS POUR LES RÉSIDENTS  
DES EHPADS DE CÔTE-D'OR



joyeux printemps

*Dessins réalisés par les adhérents  
de L'Essentiel-le et qui seront  
donnés aux résidents de plusieurs  
Ehpad de la Côte-d'Or pour  
le printemps.*

