



Inter-vacances

PROGRAMME D'ACTIVITÉS
DU 04 NOVEMBRE AU 20 DÉCEMBRE



Programme des Nuits d'Orient

du 8 novembre au 7 décembre



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^e) 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 :

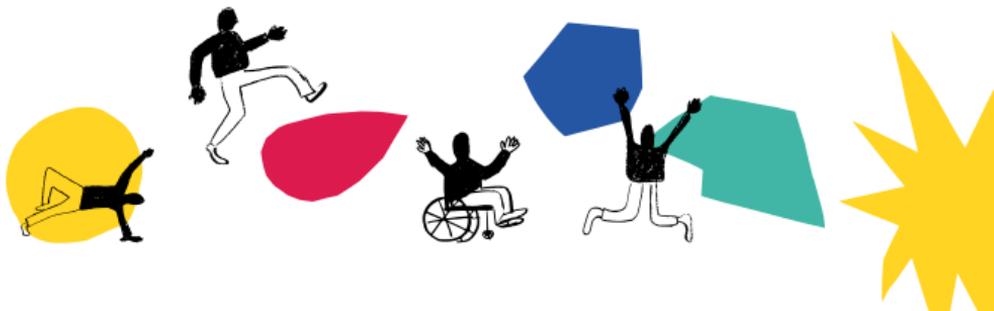
les Activités Pour Tous sont également **TOUT PUBLIC** et se spécialisent dans les activités sportives et culturelles. Toutes ces activités sont détaillées dans la plaquette annuelle.

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.



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, sur rendez-vous, 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 complexe sportif d'Épirey(●).

Projet exposition FRAC: Projet de médiation culturelle pour le Festival des Nuits d'Orient avec un groupe de seniors, les vendredis de 10h à 12h à l'Espace Galilée (■).

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

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

Atelier Gaming: Animations pédagogiques et ludiques autour des jeux-videos, 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, à la Maison Castelnau (■).

« La brigade des Nuits d'Orient »: Ateliers cuisine animés par des professionnels de la cuisine et du service, préparation du repas des Nuits d'Orient, les mercredis de 14h à 16h (groupe constitué), à la Maison Castelnau (■).



du 09 novembre au 18 décembre

SAMEDI 09 NOVEMBRE

▶ après-midi (●) : **sortie ciné**
« **Sur un Fil** »

▶ à 19h (●) : **soirée match**
Handball – coupe d'Europe
féminine

MERCREDI 13 NOVEMBRE

▶ de 16h à 18h, à la Maison
Castelnau (■) : **atelier**
broderie numérique

SAMEDI 16 NOVEMBRE

▶ à 9h (●) : **marche nordique**
▶ à 19h (●) : **soirée Basket**
JDA et soirée Hockey

JEUDI 21 NOVEMBRE

▶ à 11h45, à la Maison
Castelnau (■) : **Repas**
Senior suivis d'animations,
sur inscription, 6€

MERCREDI 20 NOVEMBRE

▶ à 14h, au K-Wa (■) :
initiation à la linogravure
(gravure et impression
artisanale), *sur inscription,*
à partir de 7 ans

SAMEDI 23 NOVEMBRE

▶ de 14h30 à 17h30, à l'Espace
York (■) : **rendez-vous**
Ludi-bibli « **jeux et lectures**
d'Orient », *à partir de 6 ans*

MERCREDI 27 NOVEMBRE

▶ à 20h : **sortie spectacle**
« **Chérifa** »

MERCREDIS 04, 11 ET 18

DÉCEMBRE

▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace
Pluriel-le (■) : **atelier**
création de puzzles en bois,
à partir de 10 ans

JEUDI 05 DÉCEMBRE

▶ sortie à Lyon (●) : **fête des**
lumières, *sur inscription, à*
partir de 14 ans, départ à 14h30
retour aux alentours de 2h30 du
matin

SAMEDI 07 DÉCEMBRE

▶ à 9h (●) : **marche nordique**

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

▶ de 14h30 à 17h30, à la
Médiathèque
Champollion (●) : **rendez-**
vous Ludi-bibli « **La Féérie** »,
à partir de 2 ans

▶ de 15h à 19h30, à la Maison
Castelnau (■) :
Kermesse de Noël,
animations suivis
d'un spectacle,
à partir de 3 ans

JEUDI 12 DÉCEMBRE

▶ à 11h45, à la Maison
Castelnau (■) :
repas senior suivi du Loto
des seniors,
sur inscription, 6€

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

▶ 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

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

▶ à 14H30, à la Maison
Castelnau (■) :
Ciné Noël, *à partir de 3 ans,*
sur inscription, projection
du film « Sirocco et le royaume
des courants d'air » de Benoît
CHIEUX

▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace
York (■) : **atelier créatif**
Noël, *à partir de 5 ans*
▶ à 19h (●) : **soirée Basket**
JDA

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

▶ à 14h, à la Maison
Castelnau (■) :
atelier de cuisine de Noël,
sur inscription
▶ de 14h à 18h : **sortie**
patinoire et marché
de Noël

Festival des Nuits d'Orient et d'ailleurs

Voyage Orien'thé

Mercredis et vendredis

master Class avec ATEF YOUNSI (musicien de OUD) : **ateliers musicaux** (musique orientale), les mercredis 20 et 27 novembre de 18h30 à 20h et les vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre de 19h15 à 20h30, à la Maison Castelnau (■), sur inscription.

Samedis 23 et 30 novembre

de 14h à 18h, à l'Espace York (■) : **jeux sur l'Orient**, libre accès tout l'après-midi

Samedi 23 novembre

de 9h30 à 12h à la Maison Castelnau (■) : **atelier cuisine asiatique** (préparation de gyozas et mochis), à partir de 12 ans, sur inscription

à 12h, à l'Espace Galilée (■) : **Inauguration de l'exposition** conçue de A à Z par les habitants du quartier et avec le FRAC (Fonds Régional d'Art Contemporain), accompagné d'un cocktail à la découverte des saveurs du grand Orient

après-midi (horaire à définir), à la Maison Castelnau (■) :
initiation à la danse orientale, à partir de 10 ans et sur inscription

Samedi 30 novembre

à 17h, à l'Espace York (■) : **spectacle « Les malices de Nassredine »** (contes et musique)

Mercredis 27 novembre et 04 décembre

à 14h, à la Maison Castelnau (■) : **atelier création de petite décoration** pour le Cabaret - **initiation au cyanotype** (processus d'impression photographique qui produit une impression de couleur cyan), sur inscription

Vendredi 29 novembre

à 18h30, à la Maison Castelnau (■) : **représentation de la pièce Dix Lions**, à partir de 14 ans. Cette pièce de théâtre permet d'explorer la question des couples binationaux. Mise en scène par Claire Tipy, elle retrace pendant une heure avec humour et poésie, la difficulté des couples binationaux à obtenir une reconnaissance administrative et officielle. Le verre de l'amitié sera offert à l'issue de la pièce.



Cabaret Oriental



Samedi 07 décembre



à la Maison Castelnau :
LES HABITANTS REFONT LEUR CABARET

Cette année, le cabaret Oriental des Grésilles retrouve sa forme originelle. Le temps de celle-ci, l'Essentiel-le se métamorphose en cabaret aux senteurs orientales. Place à l'enchantement et à l'imagination avec musique, danse, arts martiaux et saveurs d'ailleurs. Des mets exotiques seront intégralement préparés par des jeunes, des seniors, pour vous ravir autour d'un repas.

Ce projet culinaire de grande ampleur a démarré bien en amont du cabaret, puisque les professionnels de la cuisine et du service accompagnent le groupe de cuisiniers depuis la rentrée !

Événement sur inscription, à partir de 3 ans, 6€ par adulte et 3€ par enfant (de 3 à 12 ans). Vente des places à l'accueil de la Maison Castelnau, à partir du 18 novembre à 14h pour les adhérents et ouverte à tous à partir du 25 novembre à 14h.

▲ Une personne ne peut réserver que 5 places (4 + elle).
Les places sont nominatives.



**Les Nuits
d'Orient**

ET D'AILLEURS

CONTACTS

Maison Castelnaud et l'Espace Pluriel-le

11 rue Castelnaud, 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

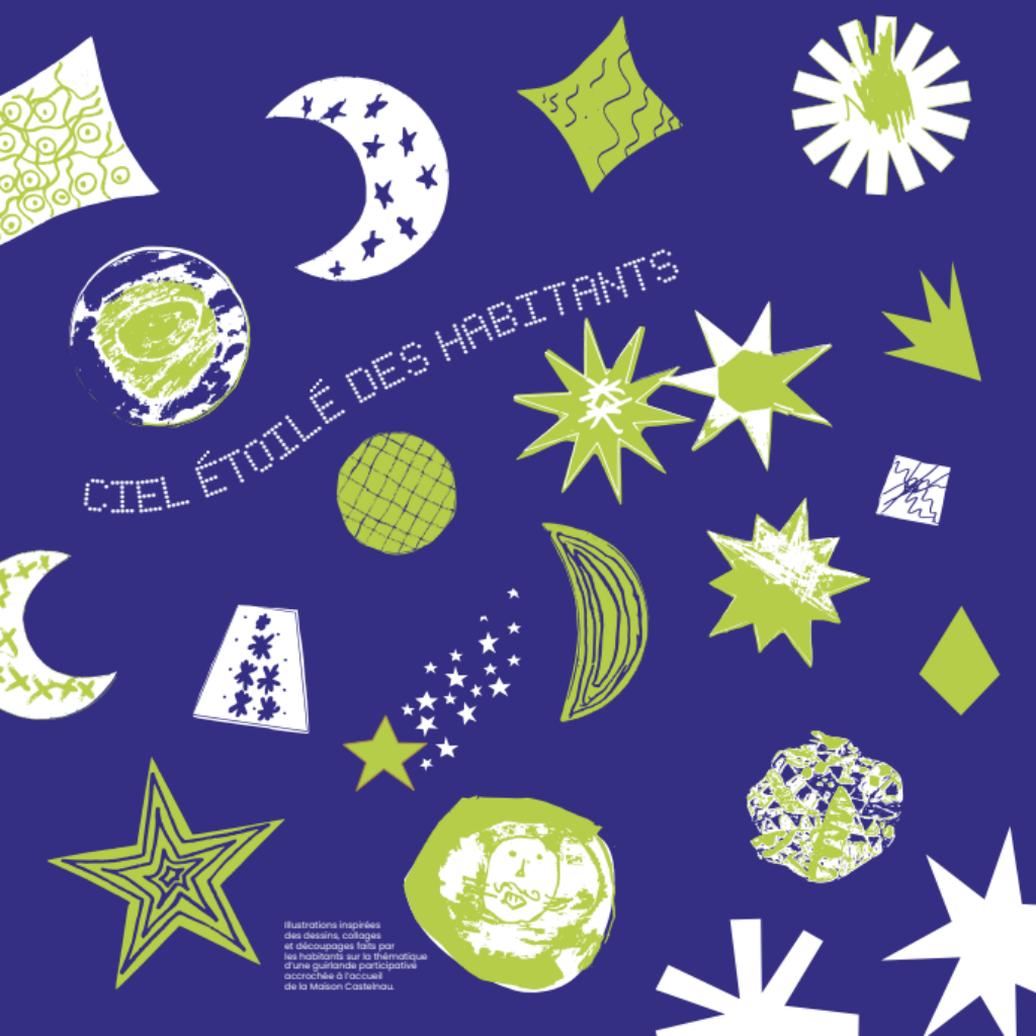
6 place Galilée, 21000 Dijon

Mail : contact@lessentiel-le.fr

Site internet : lessentiel-le.fr



CIEL ÉTOILLÉ DES HABITANTS



Illustrations inspirées
des dessins, collages
et découpages faits par
les habitants sur la thématique
d'une guirlande participative
accrochée à l'extérieur
de la Maison Castellana.