



L'Essentiel-le

Inter-vacances d'hiver

DU 08 JANVIER AU 21 FÉVRIER



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 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 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.



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

Site internet : lessentiel-le.fr



Activités récurrentes



Multisport: activités multi-sports, les jeudis de 19h à 21h, au gymnase Jean Marion (●), édition basket tous les 3^e jeudis de chaque mois.

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, à la Maison Castelnau (●).

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 orales 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 (●).

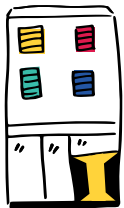


À l'Espace Gallée ()

Nouvelles animations

Au programme

- ▶ **les mercredis après-midis :**
ateliers créatifs, jeux, bricolage
ou encore de cuisine !
- ▶ **les jeudis et samedis matins**
« Mixez-vous! » : ateliers de cuisine
et de dégustation de soupes
participatives avec les légumes
du marché.



Janvier



MERCREDI 08 JANVIER

- ▶ de 14h à 16h, à la Maison Castelnau (■) : **atelier cuisine « galette des rois »**
- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (■) : **atelier création et impression d'un calendrier, à partir de 5 ans**

SAMEDI 11 JANVIER

- ▶ de 14h à 17h, à la Maison Castelnau (■) : **fête du gaming**
- ▶ de 14h à 19h, à la Maison Castelnau (■) : **stage Jiu-jitsu Brésilien, sur inscription**

LUNDI 13 JANVIER

- ▶ de 17h à 20h : **marche nordique nocturne**

MERCREDI 15 JANVIER

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (■) : **atelier de fabrication de tisanes naturelles, à partir de 6 ans, sur inscription**
- ▶ de 14h30 à 17h30, à la Médiathèque Champollion (●) : rendez-vous Ludi-bibli « **quizz BD, Comics et Mangas** », dès 8 ans

VENDREDI 17 JANVIER

- ▶ de 18h à 20h, à l'Espace York (■) : **soirée jeux de société, à partir de 7 ans, sur inscription**

SAMEDI 18 JANVIER

- ▶ de 19h à 23h (●) : **soirée JDA-Le Portel**

MERCREDI 22 JANVIER

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (■) : **après-midi rétro-gaming (jeux et création)**

JEUDI 23 JANVIER

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

SAMEDI 25 JANVIER

- ▶ de 14h à 17h (●) : **sortie patinoire**
- ▶ toute la journée : **stage de l'ODB** (Orchestre Dijon Bourgogne)

JEUDI 30 JANVIER

- ▶ à 18h, à la Maison Castelnau (■) : **« Parlons de parentalité », conférence sur la communication non-violente avec « Quelle Famille?! », thèmes abordés: le coucher, les devoirs et les jeux vidéos, accessible dès 6 ans (garde d'enfants possible sur place pour les plus petits).**

VENDREDI 31 JANVIER

- ▶ 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**



Du 1^{er} au 21 février



SAMEDI 01 FÉVRIER

- ▶ de 14h à 17h, au gymnase Boivin (●) :
Fête du Jeu de la Maison Jaune
(MJC-Centre social de Montachapet)
- ▶ de 18h à 23h (●) : **soirée Djamel**
Comedy Club

MARDI 04 FÉVRIER

- ▶ de 17h à 20h : **marche nordique nocturne**

MERCREDI 05 FÉVRIER

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (▲) :
petit bricolage

SAMEDI 08 FÉVRIER

- ▶ de 18h à 23h (●) : **soirée Hockey**

MERCREDI 12 FÉVRIER

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (▲) :
« En février, fais du crochet ! » (atelier
d'initiation et création en crochet), à partir
de 10 ans, sur inscription,
- ▶ de 14h30 à 17h30, à l'Espace York (●) :
rendez-vous Ludi-bibli **« Histoire**
à écouter et jouer », dès 2 ans

SAMEDI 15 FÉVRIER

- ▶ de 14h à 17h (●) : **sortie Trampoline Park**
- ▶ de 18h à 23h (●) : **soirée La Haine**
- ▶ de 9h à 17h : **championnat de Bourgogne**
Jeunes d'échecs

MERCREDI 19 FÉVRIER

- ▶ à partir de 14h, à l'Espace Galilée (▲) :
« Jeu fabrique » (animations autour du jeu)

JEUDI 20 FÉVRIER

- ▶ à 11h45, à la Maison Castelnau (■) :
repas senior suivi d'animations,
sur inscription, 6€

VENDREDI 21 FÉVRIER

- ▶ 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

