

# PROGRAMME INTER-VACANCES



L'Essentiel-le



*C'est la reprise  
des activités  
à L'Essentiel-le !*

**DU 15 SEPTEMBRE  
AU 17 OCTOBRE**

# 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 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 (▲).



**Atelier bricolage:** Création de jardinières, panneaux d'affichage, et d'autres éléments pour participer aux finitions de la serre qui a été construite cet été, à partir de 14h les mercredis à l'Espace Pluriel-le (■).

**Bricothèk:** Prêt de matériel de bricolage, le mercredi de 10h à 12h sur rendez-vous à l'Espace Pluriel-le (■).



**Atelier du vélo:** Atelier participatif et solidaire. Venez réparer votre vélo, à partir de 14h les mercredis à l'Espace Pluriel-le (■).

**Multi-sports:** Activités sportives (futsal et 3<sup>e</sup> 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 (●).



# Du 15 septembre au 02 octobre

## MERCREDI 17 SEPTEMBRE

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (▲): **Atelier mosaïque**  
*sur inscription, à partir de 7 ans*
- ▶ de 14h à 16h, à la Maison Castelnau (■): **Atelier sur la gestion des émotions**

## JEUDI 18 SEPTEMBRE

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

## VENDREDI 19 SEPTEMBRE

- ▶ 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 24 SEPTEMBRE

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (▲): **Atelier vitrail (peinture sur bouteille)**, sur inscription, à partir de 6 ans

## MERCREDI 24 SEPTEMBRE

- ▶▶ à partir de 14h, au Jardin Darcy (●), **Journée intergénérationnelle** (jeux, activités sportives, créatives et musicales), organisée par la ville de Dijon, sur inscription

## VENDREDI 26 SEPTEMBRE

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

## SAMEDI 27 SEPTEMBRE

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

## MERCREDI 01 OCTOBRE

- ▶▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (▲): **Petit bricolage**

## JEUDI 02 OCTOBRE

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

# Du 08 octobre au 16 octobre

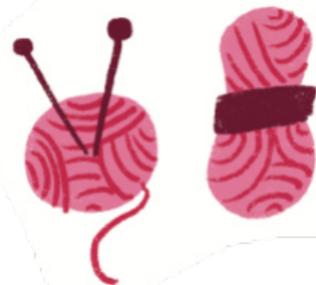
## MERCREDI 08 OCTOBRE

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



## VENDREDI 10 OCTOBRE

▶ 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 11 OCTOBRE

▶▶▶ **Octobre Rose**, programmation à venir  
▶ de 9h à 12h (●): **Marche Nordique**

## MERCREDI 15 OCTOBRE

▶▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■): **Atelier cuisine**



## JEUDI 16 OCTOBRE

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



# CONTACTS

## Maison Castelnau et l'Espace Pluriel-le

11 rue Castelnau, 21000 Dijon

## Espace York

33 boulevard des Martyrs  
de la Résistance, 21000 Dijon

## Espace Galilée

6 place Galilée, 21000 Dijon

**Téléphone :** 03 80 71 55 24

**Mail :** [contact@lessentiel-le.fr](mailto:contact@lessentiel-le.fr)

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

TOUTE L'ACTUALITÉ  
SUR NOTRE SITE  
INTERNET ET RÉSEAUX  
SOCIAUX!



Avec le soutien de:

