

PROGRAMME INTER - VACANCES



L'Essentiel-le

du 03 janvier
au 05 février 2026



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 :

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



Projet Fresque et collage:

en collaboration avec l'artiste Elléa et l'association Zutique Productions, réalisation d'une fresque intérieur sur plusieurs séances, les mercredis de 16h30 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 (■).

Aidant - Numérique:

un accompagnement individuel est proposé pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, dossier administratif, etc.), tous les jeudis de 10h à 12h, sur rendez-vous, à l'Espace Galilée (■).

«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 (■).

Multi-sports inclusif:

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 (■).

Du 03 janvier au 05 février

SAMEDI 03

ET DIMANCHE 04 JANVIER

- ▶ Toute la journée, à la Maison Castelnau (■) : **Double tournoi d'échecs** (championnat de Côte d'Or Jeunes / 1^{er} Tournoi des Rois)

MERCREDI 07 JANVIER

- ▶ à 14h, à l'Espace Galilée(■) : **Atelier Mosaïque**, *à partir de 7 ans, sur inscription*

JEUDI 08 JANVIER

- ▶ à partir de 12h15, à l'Espace Galilée(■) : Édition spéciale « Mixez-vous ! » avec un **atelier d'expression**, *temps convivial, groupe d'échange et d'histoire*
- ▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Galilée(■) : « **Jeu papote, tu tricotes** », *jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude*

SAMEDI 10 JANVIER

- ▶ à 18h au Palais des sports(●) : **Match JDA-Nanterre**

MARDI 13 JANVIER

- ▶ de 17h à 20h(●) : **Marche nordique nocturne**

MERCREDI 14 JANVIER

- ▶ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée(■) : **Initiation jeux**

JEUDI 15 JANVIER

- ▶ à 12h30, à la Maison Castelnau(■) : « **Je Popote** », *repas seniors suivi d'animation, à partir de 50 ans, sur inscription, 8€*

- ▶ de 17h à 19h, à l'Espace York (■) : **Atelier sensibilisation réseaux sociaux, temps écran, génération numérique**

SAMEDI 17 JANVIER

- ▶ toute la journée, à la Maison Castelnau(■) : **Stage de L'Orchestre des Quartiers** avec l'O.D.B

- ▶ à 18h au Palais des sports(●) : **Match JDA-Chalon**

MERCREDI 21 JANVIER

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■) : **Initiation à la cricut** (*machine de découpe et personnalisation d'objets*)
- ▶ de 16h à 18h, à l'Espace Galilée (■) : **Escape Game**

JEUDI 22 JANVIER

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

VENDREDI 23 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, sur inscription

SAMEDI 24 JANVIER

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

MERCREDI 28 JANVIER

- ▶ de 14h à 16h, à L'Espace Galilée (■) : **Création de baume de massage** et découverte des techniques d'auto-massage

MERCREDIS 28 JANVIER ET 04 FÉVRIER

- ▶ de 14h à 16h, à la Castelnau (■) : **Initiation à la cricut** (*machine de découpe et personnalisation d'objets*)

JEUDI 29 JANVIER

- ▶ à 14h30 à la Maison Castelnau (■) : **Loto seniors** accompagné d'un goûter galette, à partir de 50 ans, sur inscription

MERCREDI 04 FÉVRIER

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier Broderie**, à partir de 11 ans, sur inscription

JEUDI 05 FÉVRIER

- ▶ de 9h à 10h, dans les écoles du quartier (●) : **Café famille «À la découverte de la ludothèque», ouvert à tous les parents ayant des enfants scolarisés sur le quartier des Grésilles**
- ▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Galilée (■) : **«Jeu papote, tu tricotes», jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude**

ATELIERS
**Cap
Bien-être**

Cap Bien-être

« Apprenez à gérer votre stress et vos émotions au quotidien pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres »

Cap Bien-être s'adresse à **toutes les personnes de 60 ans et plus**. Il s'agit d'un parcours composé de **4 étapes collectives d'environ 2h45** chacune, suivies d'un **entretien individuel avec l'animateur**. Les séances se déroulent par groupe d'une dizaine de participants.

De 14h à 16h45 à la Maison Castelnau(■) :

▶ **Lundis 19 et 26 janvier, 02 et 23 février**

Plus de renseignements auprès des animateurs Catherine et Hervé.

Exposition Indicible



DU 06
AU 28 FÉVRIER

Dans le cadre du festival Modes de Vie l'exposition « Indicible » est présentée à l'Espace Galilée.

Il s'agit d'une **exposition photographies sonores tout public**: créations issues des ateliers menés par les artistes Lucile Hoffmann et Cécile Thévenot, Cie BaOmen avec des enfants de Dijon.

► **Vernissage**, le jeudi 5 février à 17h30 à l'Espace Galilée (■)

Répare ta trott'

Atelier de réparation et entretien avec Étienne pour tout véhicule électrique (trottinette, vélo, draisienne, gyropode, skateboard, scooter).

► Tous les mercredis de 14h à 16h30 à l'Espace Pluriel-le (—)



CONTACTS

**Maison Castelnau
et l'Espace Pluriel-le**
11 rue Castelnau, 21 000 Dijon

Espace York
33 boulevard des Martyrs
de la Résistance, 21 000 Dijon

Espace Galilée
6 place Galilée, 21 000 Dijon

Téléphone : 03 80 71 55 24

Mail : contact@lessentiel-le.fr

Site internet : lessentiel-le.fr

Avec le soutien de :

