

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 (■).

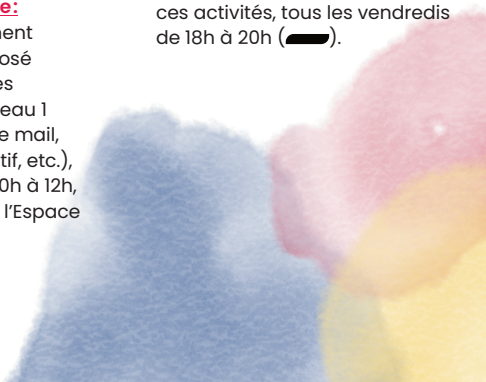
Aidant - Numérique:

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 Castelnaud (■) : **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 Castelnaud (■) : **Initiation à la cricut** *(machine de découpe et personnalisation d'objets)*

JEUDI 29 JANVIER

- ▶ à 14h30 à la Maison Castelnaud (■) : **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.

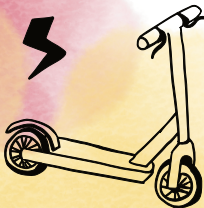
Il s'agit d'une **exposition photographies sonores tout public** : créations issues des ateliers menés par les artistes Lucile Hoffmann et Cécile Thévenot, Cie BaOmen avec des enfants de Dijon.

► **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 :

