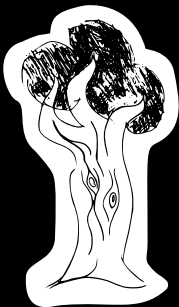
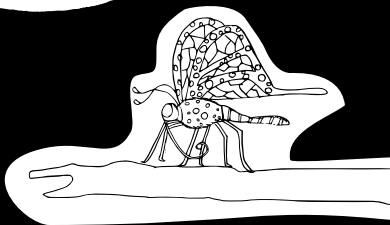


PROGRAMME INTER- VACANCES
DU 20 AVRIL AU 03 JUILLET



L'Essentiel-le



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 Castelnaud (■), 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 amateurs.

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 aux 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

Sérigraphie : Initiation à la sérigraphie (technique d'impression artisanale), tous les mardis de 17h à 19h à la Maison Castelnaud (■).

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 (■).

Espace Pluriel-le : Jardinage, bricolage et atelier de réparation de vélos à partir de 14h les mercredis au jardin de la Maison Castelnaud (■).

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 d'Epirey (●).

Permanences numériques Dijilink : Atelier numérique par Pimms Médiation Dijon du CESAM, en accès libre et avec la présence d'un médiateur, les mercredis de 14h à 17h. Atelier réparation et informatique avec Désobsolescence, le deuxième samedi du mois à partir de 14h, à la Maison Castelnaud (■).

Agenda du 22 avril au 22 mai

MERCREDI 22 AVRIL

- ▶▶▶ de 12h à 16h, au pied des immeubles rue Berthelot (●) : « **Berthelot s'anime et se désencombre** », repas partagé, nettoyage citoyen, ramassage d'enseignants, collecte de vêtements, espace jeux et création, foot, tisane et bar à sirops, repôt à la Maison Castelneau si mauvais temps
- ▶▶ de 14h, à la Maison Castelneau (■) : **Atelier création de CV**, sur inscription, à destination des 15-25 ans

22 AVRIL AU 02 MAI

- ▶ à l'Espace Galilée (■) : **Exposition Bandes-Dessinées** de Dijon Métropole.
Répond aux questions des habitants sur le thème de la grande concertation citoyenne du Plan Climat Biodiversité en 2023. Ouvert les jeudis et samedis de 10h à 12h et les mercredis de 14h à 16h.

JEUDI 23 AVRIL

- ▶▶ à partir de 9h, dans les écoles du quartier (●) : **Café famille « Le sommeil, toute une histoire »**
- ▶▶ de 12h30, à la Maison Castelneau (■) : « **Je Popote** », repas seniors suivi d'un bingo participatif (chacun ramène un lot), à partir de 50 ans, sur inscription, 8€

SAMEDI 25 AVRIL

- ▶ de 9h à 12h (●) : **Marche Nordique**
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie au centre ville de Dijon** avec les scouts guides de France

LUNDI 27 AVRIL

- ▶▶ de 13h30, à la salle Camille Claudel (●) : **Comédie** intitulée « **À petit pas** » dans le cadre de l'événement « Vieillir chez soi ». Venez découvrir l'histoire de Monsieur Rémy. Après son retour d'hospitalisation suite à une fracture du bassin, Monsieur Rémy va devoir remédier aux défauts de sa maison..., sur inscription, rendez-vous à 13h30 à la Maison Castelneau ou à 13h45 à la salle Camille Claudel

MERCREDI 29 AVRIL

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

JEUDI 30 AVRIL

- ▶▶ de 15h, à la salle Camille Claudel (●) : **Visite de « L'Appart »**, dans le cadre de l'événement « Vieillir chez soi ». Ce logement témoin offre une vision grandeur nature des solutions existantes pour adapter son logement, sur inscription, rendez-vous à 15h à la Maison Castelneau ou à 15h15 à la salle Camille Claudel

DU 28 AU 30 AVRIL

- ▶ Séjour (●) du groupe « Mon Quartier au Féminin » à Yvoire en Haute-Savoie, visites culturelles, croisières à bateau et détente.

SAMEDI 02 MAI

- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie nature** au lac Kir

MERCREDI 06 MAI

- ▶ après-midi (●) : **Conférence sur le sommeil** animée par Stéphanie MAZZA (conférencière et professeure de neuropsychologie), sur inscription, gratuit, réservé aux adultes, rendez-vous à 13h15 à l'arrêt de tram Grésilles-Trimolet
- ▶ de 14h à 16h à l'Espace Galilée (■) : **Initiation aux jeux de figurines**

SAMEDI 09 MAI

- ▶▶ de la journée, sortie à Semur-en-Auxois (●) : **Fête médiévale**, sur inscription, repas tiré du sac, à partir de 3 ans
- ▶ de 10h à 18h (●) : **Journée en forêt avec les scouts guides de France**

MERCREDI 13 MAI

- ▶ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier cuisine**
- ▶ de 16h à 18h, à la Maison Castelneau (■) : **Atelier Press'Essentiel-le** avec un journaliste de France TV qui viendra présenter son métier

SAMEDI 16 MAI

- ▶ de 9h à 12h (●) : **Marche Nordique**
- ▶ de 14h à 18h, à Arc-Sur-Tille (●) : **Sortie nature**

LUNDI 18 MAI

- ▶▶ de 18h30 à la Maison Castelneau (■) : **Conseil citoyen**, regroupement d'habitants qui discutent et mettent en place des projets pour la vie du quartier, ouvert à tous les habitants des Grésilles

MERCREDI 20 MAI

- ▶▶ de 14h à 18h, au stade Gaston Gérard (●) : **Tournoi de foot inter MJC**
- ▶▶ de 14h, à la Maison Castelneau (■) : **Atelier création de CV**, sur inscription, à destination des 15-25 ans

VENDREDI 22 MAI

- ▶▶ de 12h30, à la Maison Castelneau (■) : **Kantine végétarienne**, 8€ le repas et sur inscription. Possibilité d'aider à l'atelier cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi, sur inscription

Agenda du 27 mai au 02 juillet

MERCREDI 27 MAI

▶ à 14h, à la Maison Castelnau (■) : **Découverte de danses de Centrafrique** avec l'association Aide et Solidarité Centrafrique, sur inscription

JEUDI 28 MAI

▶ à partir de 9h, dans les écoles du quartier (●) : **Café famille « Que faire sur le quartier avec mon enfant? »**

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

SAMEDI 30 MAI

▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie escalade**

DIMANCHE 31 MAI

▶ de 9h à 18h, à la Maison Castelnau (■) :
Tournois d'Échecs, 5e Blitz des Grésilles, sur inscription

MERCREDI 3 JUIN

▶ de 14h à 18h à l'Espace Galilée (▲) : **Initiation aux jeux de figurines**

VENDREDI 05 JUIN

▶ de 17h15 à 19h15, à la Maison Castelnau (■) :
Animation avec le Planning Familial sur la vie affective et sexuelle des adolescents, à partir de 14 ans

SAMEDI 06 JUIN

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

JEUDI 12 JUIN

▶ de 17h15 à 19h15, à la Maison Castelnau (■) :
Animation avec le Planning Familial sur la vie affective et sexuelle des adolescents, à partir de 14 ans

MERCREDI 17 JUIN

▶ à 14h, à la Maison Castelnau (■) : **Atelier création de CV**, sur inscription, à destination des 15-25 ans

JEUDI 18 JUIN

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

VENDREDI 19 JUIN

▶ à 12h30, à la Maison Castelnau (■) :
Kantine végétarienne, 8€ le repas et sur inscription. Possibilité d'aider à l'atelier cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi, sur inscription

LUNDI 22 JUIN

▶ à 20h, au Théâtre des Feuillants (●) : **Spectacles multi activités et inter-structures**, places limitées, entrée gratuite sur réservation via WeeZEvent

MARDI 23 JUIN

▶▶▶ à 18h30, à la Maison Castelnau (■) :
Assemblée générale, soirée festive avec au programmes rapports moral, financier, repas, musique et animations surprises

MERCREDI 24 JUIN

▶▶ à 14h, à l'Espace Galilée (▲) : **Atelier tresses** avec l'association Aide et Solidarité Centrafrique, sur inscription
▶ de 14h à 17h (●) : **Sortie à la Cité de la Gastronomie** avec atelier cuisine et expositions

VENDREDI 26 JUIN

▶ de 18h à 21h (●) : **Demi-finale du tournoi de foot inter-mjc** suivie de l'installation d'un fan zone pour regarder le match France-Norvège à partir de 21h

DIMANCHE 28 JUIN

▶ à 18h, au Théâtre des Feuillants (●) : **Spectacle de danses et inter-structures**, places limitées, entrée gratuite sur réservation via WeeZEvent

MERCREDI 1ER JUILLET

▶▶ de 14h à 18h à l'Espace Galilée (▲) : **Initiation aux jeux de figurines**

JEUDI 02 JUILLET

▶ à partir de 9h, dans les écoles du quartier (●) :
Café famille « Séance bien-être et relaxation »
▶ à partir de 12h30 à l'Espace Pluriel-le (■) :
Barbecue suivi de musique du groupe C2G, repas seniors, à partir de 50 ans, modalités d'inscription à venir

Événements



Fête Mondiale DU JEU

DU 22 AU 23 MAI

L'Essentiel-le participe à la Fête Mondiale du Jeu. Les festivités commencent le vendredi par une soirée défis et se poursuivent le samedi avec de nombreuses animations autour du jeu pour petits et grands. Programme détaillé à venir!

FESTI #4
PLURIEL-LE
DU 05 AU 06 JUIN

Le Festi Pluriel-le est une **manifestation festive et ludique** pour sensibiliser aux principes de réutilisation, de valorisation des déchets et d'objectifs plus généraux de Solidarité et d'Écologie. Pour cette 4^e édition, les thématiques de **la fast fashion et de la consommation éthique** seront mises à l'honneur. Programme détaillé à venir!

GRÉSILLES | musiques du monde en fête DIJON

15 AU 20 JUIN
2026

MARDI 16 JUIN

▶ à partir de 18h, à l'Espace Pluriel-le (—):
Soirée des bénévoles suivie d'un concert des Dukes

MERCREDI 17 JUIN

▶▶▶ à 14h sur la promenade de la redoute (●): **Après-midi festive et ludique** avec des ateliers créatifs, des jeux, rendez-vous ludi-bibli, animation autour de la déficience visuelle, musique, etc.

JEUDI 18 JUIN

▶ à 10h, à l'Espace York (☐): **matinée des tout-petits** pour décorer la ludothèque, ouvert aux moins de 4 ans et crèche, réservation conseillée

VENDREDI 19 JUIN

▶▶▶ à partir de 18h, à l'Espace Pluriel-le (—): **Chorale Arc-En-Ciel** du centre socio-culturel de l'Acodège suivi d'un verre de l'amitié

SAMEDI 20 JUIN

▶▶▶ à partir de 16h, au parc des Grésilles (●): **Tous au parc**, buvette, Press'Essentiel-le, atelier créatif, maquillage, espace de matricité, jeux géants en bois, etc.

CONTACTS

Maison Castelnau et 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

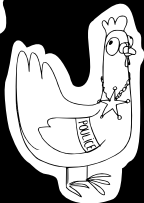
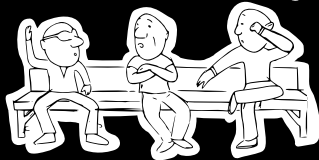
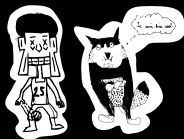


Avec le soutien de:





Les Grésilles



En partenariat avec l'artiste Eléa Fouchard @Journisse et Zutique Productions, une vingtaine de jeunes ont été investis dans la réalisation d'une fresque intérieure en collage.

Cette fresque, sur le thème du quartier des Grésilles, est entièrement en noir et blanc avec des illustrations et mesure 3m de haut par 15m de long ! Voici un échantillon des croquis des jeunes. N'hésitez pas à passer à la Maison Castelneau pour venir la voir !