

L'Essentiel-le



OCT.-NOV.-DÉC. 2026

NOUVEAUTÉ

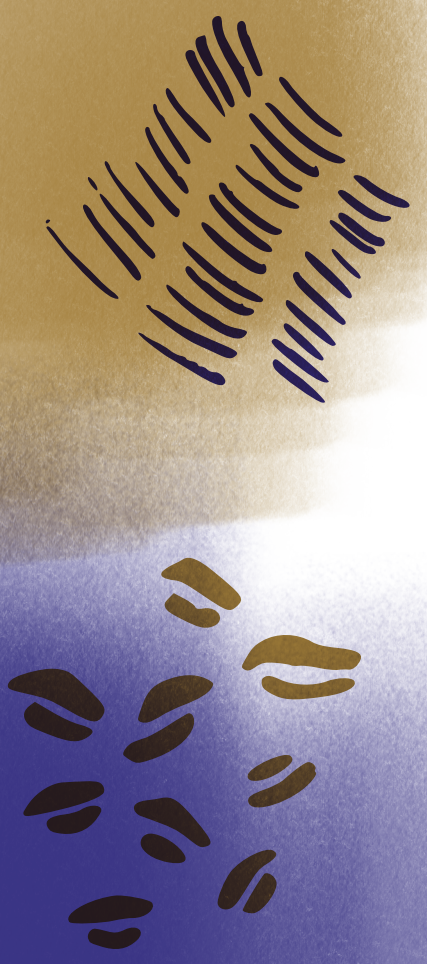
Inscription
en ligne!



Programme
du festival
des Nuits
d'Orient
et d'ailleurs
inclus

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Association d'Éducation Populaire des Grésilles



Légende

◆ ÉVÉNEMENTS,
SPECTACLES, CONCERTS

* ATELIERS CRÉATIFS,
CHANTIERS ET JEUX

● SORTIES

● SPORTS

☺ CUISINE, REPAS



TEMPS FORTS



L'automne à L'Essentiel-le

L'Essentiel-le, Association d'Éducation Populaire (MJC - Centre Social) du quartier des Grésilles à Dijon, propose des activités éducatives, pédagogiques, socioculturelles et sportives pour tous. Que vous soyez un crocodile, une girafe, un lapin ou encore un écureuil, vous êtes tous les bienvenus pour participer à nos actions au sein de nos espaces et lors de nos ateliers de rue.

Sommaire

● ACCUEIL JEUNES P.4

● ACTIVITÉS RÉCURRENTES P.6

● AGENDA P.7

● RECETTE
DE LA SAISON P.18

Accueil Jeunes (11-17 ans et 18-25 ans)

HORAIRES VACANCES SCOLAIRES

du lundi au vendredi de 10h-12h et de 14h-18h

HORAIRES HORS VACANCES SCOLAIRES

- mardi, jeudi, vendredi de 17h-19h
- mercredi de 14h - 19h
- samedi de 14h-17h

ESPACE D'ACCUEIL LIBRE

Les jeunes peuvent avoir accès à cet espace et aux diverses activités (sport, bricolage, musique, jeux, cuisine, activités artistiques, arts de rue, culture, écriture, etc.) pendant les horaires d'ouverture.

SORTIES, SOIRÉES ET SÉJOURS

Des sorties, soirées et séjours sont organisés avec la participation active des jeunes et régulièrement partagés avec d'autres structures.

Le programme détaillé est disponible auprès des animateurs.

LES NOUVEAUTÉS ET TEMPS FORTS

✳️ **Mardis hors-vacances de 17h30 à 19h: Atelier sérigraphie**

🍷 **Jeudis hors-vacances de 17h à 19h: Atelier cuisine**

✳️ **du 13 au 18 octobre à la Maison Castelnau: Fresque** avec le street artiste Jace. Atelier participatif avec les jeunes le 14 octobre et inauguration itinérante le 17 octobre.

✦ **Lundi 19 octobre de 10h à 12h: Agora** sur le thème de la pollution

✳️ **Samedi 28 novembre après-midi: Atelier mosaïque**, décoration collaborative

✳️ **Jeudi 03 décembre de 17h30 à 19h, à l'Espace York: Initiation broderie palestinienne**

✦ **Lundi 21 décembre, de 10h à 12h: Agora** sur le thème du dérèglement climatique et conférence sur l'I.A. à 17h.

Informations complémentaires

Les enfants doivent toujours être accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

Toute activité :

- nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4 € ;
- est susceptible d'être modifiée ou annulée en fonction de la météo, du nombre d'inscrits, etc.

Les inscriptions peuvent se faire au sein des nos accueils et en ligne sur la plateforme Silia :

- Pour le mois d'octobre, à partir du **jeudi 1^{er} octobre à 9h30** ;
- Pour les inter-vacances (novembre / décembre) et le festival des Nuits d'Orient, à partir du **lundi 19 octobre à 14h30** ;
- Pour les vacances de fin d'année, à partir du **lundi 1^{er} décembre à 14h30**.

NOUVEAUTÉ!

Inscription en ligne

À partir du 1^{er} octobre vous pouvez vous inscrire aux activités ponctuelles via l'application et le site internet « Silia ». Cette application est gratuite et téléchargeable sur le Play Store ou sur l'Apple Store. Les paiements se font uniquement à l'accueil et ne sont pas possibles en ligne.

Code d'accès à l'application: 13075450

Plus d'informations sur ce lien :

<https://www.silia.co/partenaires/l-essentiel-le>

N'hésitez pas à demander de l'aide si besoin !



Ateliers de rue et activités récurrentes

Du 1^{er} oct. au 18 déc.

* BRICOLAGE - EMPRUNT D'OUTILS

- JARDINAGE à l'Espace Pluriel-le

♥ lundis de 14h à 16h : jardinage et bricolage

♥ mercredis de 10h à 12h : atelier répare tout, *vous avez des meubles ou des objets que vous souhaitez réparer ? Essayons de les réparer ensemble !*

♥ mercredis de 14h à 16h : ateliers bricolage

♥ jeudis de 14h à 17h : atelier bricolage

♥ vendredis de 11h30 à 15h30 : jardinage, bricolage et repas partagé

Période scolaire

* ATELIERS DE RUE : animations créatives, ludiques et sportives pour tous

♥ lundis (5, 12 octobre, 9 et 23 novembre) de 16h30 à 18h30 devant l'école Champollion (allée de la Redoute / Bâtiment G)

♥ mercredis de 16h30 à 18h30 au complexe Epirey

♥ samedis de 15h à 17h au parc des Grésilles

🍲 MIXEZ-VOUS ! : Ateliers de cuisine et de dégustation de soupes participatifs avec les légumes du marché

♥ jeudis et samedis de 10h à 12h à l'Espace Galilée

* ATELIER TOUT-PETITS (- de 4 ans)

♥ Mercredis de 10h30 à 11h30 (*période scolaire*), vendredi (*période vacances*), à l'Espace York

Agenda

Inter-vacances du 7 octobre au 16 octobre - Inscription à partir du 1^{er} octobre à 9h30

Mercredi 7 octobre

* ATELIER SUR L'I.A. (*Intelligente Artificielle*) en partenariat avec les PEP CBFC
♥ de 14h à 16h, à la Maison Castelnau

* ATELIER CRÉATIF, les productions seront vendues au profit d'une association, dans le cadre de la Marche Rose du 10 octobre, inscription conseillée
♥ à partir de 14h, à l'Espace Galilée



Samedi 10 octobre

♦ MARCHE ROSE collective accessible à tous (environ 4km), vente solidaire de créations, temps d'échanges et stands de prévention à l'arrivée, inscription conseillée
♥ à 9h30, rendez-vous à la Maison Castelnau



Mercredi 14 octobre

* ATELIER CRÉATIF SPÉCIAL AUTOMNE, inscription conseillée
♥ à partir de 14h, à l'Espace Galilée

Octobre

Jeudi 15 octobre

🍲 « JE POPOTE », repas seniors,
dès 50 ans, sur inscription, 8 €

📍 à 12h30,
à la Maison Castelnau

✦ PROJECTION DU FILM

« Le Souffle du Dragon »
sur le thème d'Octobre Rose,
réservation conseillée

📍 à 14h30, à la Maison Castelnau

✦ ATELIER « DÉS FILS », jeux,
lectures et activités manuelles autour
d'une boisson chaude

📍 à partir de 14h30 à l'Espace Galilée

Vendredi 16 octobre

🍲 KANTINE VÉGÉTARIENNE,

sur inscription, 8 €, possibilité d'aider à l'atelier
cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi

📍 à 12h30, à la Maison Castelnau

Vacances du 19 au 30 octobre

Inscription à partir du 1^{er} octobre
à 9h30

Lundi 19 octobre

✦ AGORA JEUNES sur le thème de
l'Environnement, dans la continuité de
l'agora du mois d'avril et en s'appuyant sur les
sujets choisis par les jeunes pendant cette
dernière, nous aborderons le thème de la
pollution, réservé au pôle jeunesse

📍 de 10h à 12h, à la Maison Castelnau

Mardi 20 octobre

🍄 SORTIE À LA JOURNÉE À
BIBRACTE, visite du musée, du site
archéologique et atelier découverte, sur
inscription, dès 5 ans, prévoir un repas tiré du sac
ainsi que des chaussures et vêtements adaptés
(le terrain peut être boueux en cas de mauvais
temps), 5€ adulte, 3€ enfants

📍 rendez-vous à 8h à la Maison
Castelnau

Mercredi 21 octobre

✦ ATELIER CRÉATION DE
PHOTOPHORES ET DÉCORATIONS
D'HALLOWEEN, sur inscription

📍 de 14h30 à 16h30, l'Espace Galilée

Jeudi 22 octobre

🍲 ATELIER CUISINE GAUFRES
D'AUTOMNE façon carrot cake,
sur inscription

📍 de 14h30 à 16h30, à la Maison
Castelnau

Vendredi 23 octobre

🍄 SORTIE « PESTACLE
DE COMPTINES » au Bistrot de la Scène,
dès 3 ans, sur inscription, 2€/personne,
spectacle conseillé jusqu'à 8 ans

📍 rendez-vous à 9h15, à la Maison
Castelnau (départ groupé)

✦ ATELIER TOUT-PETITS (- de 4 ans)
📍 de 10h30 à 11h30 à l'Espace York

Mardi 27 octobre

🍄 SORTIE CINÉMA spéciale tout-
petits au CapVert, à partir de 3 ans, sur
inscription, 2€/adulte 1€/enfant
📍 le matin, horaires à définir

🍄 SORTIE À LA JOURNÉE À PARIS
visite cité de la science et la Villette,
sur inscription, 10 € pour les adultes,
5 € pour le 1^{er} enfant, 3 € à partir du 2^e
repas tiré du sac, poussette déconseillée
📍 rendez-vous à 7h, à la gare
de Dijon-Ville

✦ BAL DE LA PLEINE LUNE
bal intergénérationnel sur le thème
d'Halloween, venez déguisés, sur inscription
📍 à 14h30, à la Maison Castelnau

Mercredi 28 octobre

★ PETIT DÉJ ET DÉCOUVERTE DE LA BRICOTHÈQUE ET DES OUTILS

♥ de 10h à 12h, à l'Espace Pluriel-le

★ ATELIER BRICOLAGE ET PEINTURE, sur inscription

♥ de 14h à 17h, à l'Espace Galilée

◆ VISITE LIBRE DE LA « MAISON GÉANTE », animation ludo-pédagogique, la maison telle que la voit un enfant de 2 ans (les dimensions multipliées par 2, les poids multipliés par 6).

♥ de 14h à 16h15, à la Maison Castelnau

◆ SPECTACLE « AU PAYS DES DANGERS », spectacle tout-public

♥ de 16h15 à 17h, à la Maison Castelnau

Jeudi 29 octobre

🍷 ATELIER CUISINE SOUPE D'AUTOMNE, activité parents/enfants, sur inscription

♥ de 14h30 à 16h30, à la Maison Castelnau

★ ATELIER « DÉS FILS », jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude

♥ à partir de 14h30 à l'Espace Galilée

Vendredi 30 octobre

★ ATELIER TOUT-PETITS (- de 4 ans)

♥ de 10h30 à 11h30 à l'Espace York

◆ LUDOWEEN, ateliers créatifs, goûter, jeux, venez déguisés!

♥ de 14h30 à 17h30, à l'Espace York

Inter-vacances du 2 novembre au 18 décembre - Inscription à partir du 19 octobre à 14h30

Lundi 2 novembre

★ 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

♥ à 18h30, à la Maison Castelnau

Mercredi 4 novembre

◆ SPECTACLE « TOMBÉ DU NID »

Cie La Chouette Clairette,

spectacle adapté selon l'âge

♥ à 10h pour les 0-3 ans

♥ à 10h30 pour les 3-6 ans, à l'Espace York

◆ FLAMMARION S'ANIME ET SE DÉSENCOMBRE, en partenariat avec l'ICF et la Ville de Dijon, porté par le conseil citoyen

♥ à partir de 14h, au pied d'immeuble

★ ATELIER CV #1, apprendre à se connaître, dès 15ans, sur inscription, ouvert aux ados et adultes

♥ de 14h à 15h30, à la Maison Castelnau

Samedi 7 novembre

👫 MARCHE NORDIQUE, dès 12 ans accompagné, sur inscription (possibilité de transport et prêt de bâtons de marche)

♥ de 9h à 12h, rendez-vous à la Combe à la Serpent (Côté Observatoire)

Jeudi 12 novembre

★ ATELIER « DÉS FILS », jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude

♥ à partir de 14h30, à l'Espace Galilée

Novembre

Jeudi 12 novembre

♦ SPECTACLE « Quelle Famille ?! »
Cie Le Phare, spectacle tout-public pour
aborder avec légèreté le quotidien de la famille
♥ de 17h15 à 19h, à la Maison Castelnau

Samedi 14 novembre

♦ SPECTACLE « ANATOLE & LA
RONDE DES ÉMOTIONS »
Cie La Chouette Clairette, spectacle
musical et marionnette – jeune public, dès 4 ans,
♥ à 10h15, à la Maison Castelnau

Mercredi 18 novembre

* ATELIER CV #2, savoir se
présenter, dès 15ans, sur inscription,
ouvert aux ados et adultes
♥ de 14h à 15h30,
à la Maison Castelnau

Festival des Nuits d'Orient et d'ailleurs du 20 novembre au 5 décembre 2026

L'Essentiel-le participe chaque année
à ce festival organisé par la Ville
de Dijon.

Voyage Orien'thé

Vendredi 20 novembre

KANTINE VÉGÉTARIENNE, sur
inscription, 8€, possibilité d'aider à l'atelier
cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi
♥ à 12h30, à la Maison Castelnau

Samedi 21 novembre

MIXEZ-VOUS ! Atelier de cuisine
participatif, recette de Baklava (pâtisserie
orientale), sur inscription
♥ de 10h à 12h, à l'Espace Galilée

ATELIER DE PERSONNALISATION
D'UN SERVICE À THÉ,
sur inscription, dès 8 ans
♥ de 15h à 16h30, à l'Espace Galilée

Mercredi 25 novembre

ATELIER CUISINE « CORNES
DE GAZELLE », sur inscription, dès 11 ans
♥ à 14h, à la Maison Castelnau

ATELIER CRÉATIF, initiation à une
pratique artistique comme la gravure ou une
technique d'impression artisanale, plus de
détails prochainement, sur inscription, dès 8 ans
♥ de 14h à 16h, à l'Espace Galilée

Jeudi 26 novembre

« JE POPOTE », repas seniors
suivi d'une animation, dès 50 ans,
sur inscription, 8 €
♥ à 12h30, à la Maison Castelnau

DÉCOUVERTE DE JEUX VIDÉOS
sur le thème de l'Orient
♥ de 17h à 19h, à l'Espace York

Vendredi 27 novembre

SOIRÉE JEUX sur le thème de
l'orient, sur inscription, jeux à partir
de 7 ans et un espace pour les tout-petits
♥ de 18h à 20h à l'Espace York

Samedi 21 novembre

MIXEZ-VOUS ! Atelier de cuisine
participatif, recette de la Harira (soupe marocaine)
♥ de 10h à 12h, à l'Espace Galilée

Cabaret Oriental

Mercredi 2 décembre

ATELIER CUISINE ROULEAUX DE PRINTEMPS, *sur inscription, dès 10 ans*
♥ de 14h30, à l'Espace Galilée

Jeudi 3 décembre

ATELIER « DÉS FILS », *tuiles persanes en crochet (motif floral et coloré), réservé aux personnes initiées, sur inscription, pour les débutants atelier récup' création de lanterne, ouvert à tous*
♥ de 14h30, à l'Espace Galilée

Vendredi 4 décembre

✧ SOIRÉE « ENTRE ELLES », *prendre son propre matériel de beauté et prévoir une chanson pour la playlist de la soirée, sur inscription*
♥ de 18h, à la Maison Castelnau

Samedi 5 décembre

✧ CABARET ORIENTAL
♥ à partir de 18h30, à la Maison Castelnau

Le temps de cette soirée, l'Essentiel-le se métamorphose en cabaret aux senteurs orientales. Place à l'enchantement et à l'imagination avec musique et danse autour d'un repas de saveurs d'ailleurs !

Événement *sur inscription, à partir de 3 ans, 6€ par adulte et 3€ par enfant (de 3 à 12 ans).*
Vente des places à l'accueil de la Maison Castelnau, à partir du 16 novembre à 14h30 pour les adhérents et ouverte à tous à partir du 23 novembre à 14h. Une personne ne peut réserver que 5 places (4 + elle). Les places sont nominatives.

Mercredi 9 décembre

✧ ATELIER CRÉATION DE COURONNES DE NOËL, *sur inscription*
♥ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée

✧ ATELIER CV #3, organiser son CV, *dès 15ans, sur inscription, ouvert aux ados et adultes*
♥ de 14h à 15h30 à la Maison Castelnau.

Vendredi 11 décembre

✧ SORTIE À LA JOURNÉE À FLAVIGNY-SUR-OZERAIN, *repas au restaurant, sur inscription, 15 € par personne, informations complémentaires à venir*

Samedi 12 décembre

✧ MARCHE NORDIQUE, *dès 12 ans accompagné, sur inscription (possibilité de transport et prêt de bâtons de marche)*
♥ de 9h à 12h, rendez-vous rue André Patte (Flavignerot)

Mercredi 16 décembre

✧ KERMESS DE NOËL, *animations et spectacle tout-public*
♥ de 15h à 19h30, Maison Castelnau

Décembre

Jeudi 17 décembre

★ ATELIER « DÉS FILS », spécial
noël, bingo, goûter, lots à gagner et activités
manuelles, sur inscription
📍 à partir de 14h30, à l'Espace Galilée

🍷 « JE POPOTE », repas seniors
suivi d'une animation, dès 50 ans,
sur inscription, 8€
📍 à 12h30, à la Maison Castelnau

Mardi 22 décembre

✦ CINÉ NOËL, « La Bataille géante
de boule de neige 2 », dès 4 ans
📍 à 15h, à la Maison Castelnau

Vacances du 19 au 29 décembre

Inscription à partir
du 1^{er} décembre à 9h30

Samedi 19 décembre

★ SORTIE À LA JOURNÉE
À MOIRANS-EN-MONTAGNE, le matin
visite du musée du jouet et l'après-
midi festival « Noël au pays du jouet »,
sur inscription, repas tiré du sac, 5€ pour
l'adulte, 3€ par enfant, informations
complémentaires à venir

Lundi 21 décembre

✦ AGORA JEUNES sur le thème de
l'environnement, zoom sur le dérèglement
climatique, réservé au pôle jeunesse
📍 de 10h à 12h à la Maison Castelnau

✦ CONFÉRENCE SUR L'I.A.
📍 à 17h à la Maison Castelnau

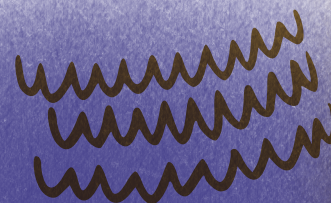
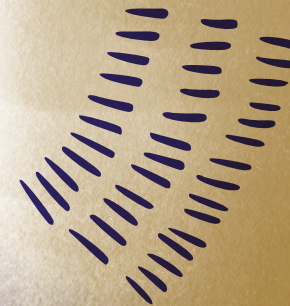
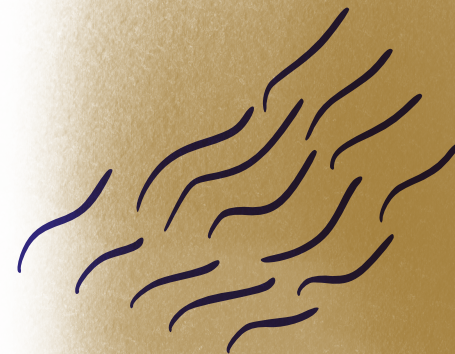
Mercredi 23 décembre

🍷 ATELIER CUISINE DE NOËL,
sur inscription
📍 de 9h30 à 12h à la Maison Castelnau

Mardi 29 décembre

🍷 ATELIER CUISINE DE NOËL,
sur inscription
📍 de 9h30 à 12h à la Maison Castelnau

✦ REPAS ET SOIRÉE SOLIDAIRE
DE FIN D'ANNÉE, sur inscription, prix libre,
informations complémentaires à venir
📍 de 19h à minuit, à la Maison
Castelnau



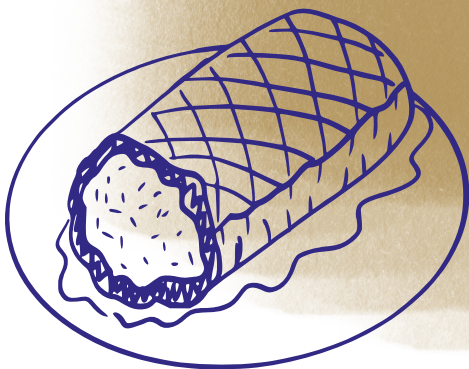
Recette de la saison

WELLINGTON VÉGÉTARIEN

1 Rôti pour environ 8 personnes

Ingédients:

- 1 pâte feuilletée
- 1/2 butternut coupé en gros cubes
- 1 oignon coupé finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 boîte (petite) de marrons
- 1 sachet d'épinards frais
- 1 boîte (moyenne)
de Champignons (ou frais)
- 1 poignée de raisins secs
- graines de tournesol (en option)
- Thym, sel, poivre...



Préparation:

- Tout cuire et mélanger en une farce.
- Faire une ballottine pour faciliter l'étape d'après.
- Dérouler la pâte feuilletée, disposer la farce au centre. Replier, retourner le tout et badigeonner de jaunes d'œufs.
- Cuire au four pendant 30 minutes à 190°.



*Recette réalisée au cours
d'un atelier cuisine famille.*

Notes:

Contacts

Maison Castelnau et l'Espace Pluriel-le

11 rue Castelnau, 21000 Dijon

Espace York

33 boulevard des Martyrs
de la Résistance, 21000 Dijon

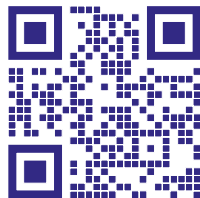
Espace Galilée

6 place Galilée, 21000 Dijon

Téléphone : 03 80 71 55 24

Email : contact@lessentiel-le.fr

Site internet : lessentiel-le.fr



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



Avec le soutien de :

