

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **avril 2022**



inserSol
ensemble sociolidaire

**LUNDI et
MERCREDI
14h à 18h**

Biclou, atelier vélo de réparation participatif et solidaire

Accueil sur RDV au 09 73 23 19 91 ou 07 66 72 12 38

Biclou 1, bis rue François Marceau-Hellemmes

**SUR
RDV**

Besoin d'aide pour la rédaction de votre CV, lettre de motivation, candidater en ligne ou ouvrir vos comptes (CPF, Pôle-emploi...)

Notre atelier numérique est là pour vous conseiller et vous guider !

Renseignements au 09 73 23 19 91

INSERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin-Lezennes

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu, Épine

**SAMEDI 2
10h à 12h**

Venez faire l'inventaire de la biodiversité

La diversité des espèces vivantes (végétaux, animaux) présentes à la Chapelle d'Élocques !

Adultes et enfants

RDV rue Saint Éloi-Hellemmes

**SAMEDI 2
14h à 17h**

Réunion de concertation

Un temps d'échanges pour envisager ensemble le choix des ateliers, l'aménagement de la zone de convivialité, les temps festifs...

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

**LUNDI 4,
11 et 25
9h à 11h30**

Petite couture et Bricolage facile et utile

Et si vous réalisiez vous mêmes vos travaux de petite couture et objets de décoration ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**LUNDI
4 et 25
8h45 à 9h45**

Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.

En petit groupe sur inscription

Tiers Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

**LUNDI
4 et 25
13h30 à 16h**

Petite couture et Bricolage facile et utile

Et si vous réalisiez vous mêmes vos travaux de petite couture et objets de décoration ?

Tiers Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

LUNDI 25,
14h à 16h

Projet de rénovation et de customisation de l'accueil des meubles en bois de votre Espace de Vie Sociale

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

MARDI 5
12, 20 et 26
14h à 16h

Atelier 1.2

Techniques d'arts plastiques, projet de gravure sur bois lino... autour du portrait !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

MARDI 5
14h à 16h

Venez réaliser des recettes de produits d'entretien avec des produits naturels

Rapporter 2 contenants vides d'un litre.

Atelier adultes sur inscription

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI
6 et 27
11h à 12h

Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.

En petit groupe sur inscription

La Maison Bulle 304, rue Roger Salengro-Hellemmes

MERCREDI 6
13h30 à 16h

Ciné Goûter film "HUGO CABRET"

Dans le Paris des années 30, Hugo est un orphelin de 12 ans qui vit dans une gare. Son passé est un mystère et son destin une énigme. De son père, il ne lui reste plus qu'un étrange automate dont il cherche la clé en forme de cœur qui pourrait le faire fonctionner. En rencontrant Isabelle, il a peut-être trouvé la clé, mais ce n'est que le début de l'aventure...

Adultes et enfants

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 7
9h30 à 13h30

Couscous à la manière de Nadia

Atelier cuisine adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 7
13h30 à 16h

Découverte de la serre urbaine aquaponique

Système qui combine l'aquaculture conventionnelle (élevage d'animaux aquatiques) avec l'hydroponie (culture des plantes dans l'eau) dans un environnement symbiotique. Curieux et innovant !

RDV 13h30, Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes ou 13h55, Centre de Santé l'Espoir 25, Pavé du Moulin

JEUDI 7
14, 21 et 28
13h30 à 16h

Curio'cités artistiques

Poursuite du projet autour des portraits de femmes de l'artiste Titouan Lamazou.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 9
10h à 12h

À la découverte des oiseaux de nos jardins

Présentation, observation et écoute des oiseaux communs !

Adultes et enfants

RDV rue Saint-Éloi-Hellemmes

MARDI 12
14h à 16h

Activités manuelles récup'surprise

Atelier adultes et enfants sur inscription

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 13
14h à 16h

Atelier Cuisine

Pudding/crêpes et salade de fruits.

Parents et enfants sur inscription, places limitées

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 14
9h30 et 11h

Petit déjeuner en famille !

Parents et enfants sur inscription, places limitées

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

MERCREDI 20
14h à 16h

Viens préparer tes goûters maison et un tote bag avec un tee shirt que tu ne mets plus !

Parents et enfants sur inscription, places limitées

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

VENDREDI 22
14h à 16h

Time's Up : un jeu de société familial

Qui propose de réunir petits et grands. Le but est de deviner des objets, des animaux, et des professions en parlant, mimant, fredonnant des chansons ou faisant des bruitages !

Parents et enfants sur inscription, places limitées

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 23
10h à 12h

Semis et plantations de légumes d'été et nettoyage de la spirale aromatique.

La Chapelle d'Élocques, rue Saint-Éloi-Hellemmes

LUNDI 25
9h30 à 13h30

Et si le Plaisir était la meilleure solution pour votre Santé !?

Venez découvrir la « **Nouvelle Diététique** » avec les solutions simples, faciles, et gourmandes pour améliorer votre alimentation au quotidien dans les ateliers de Thomas Wattel. Parce qu'on ne vit que pour prendre du plaisir, vous y apprendrez les aliments à mettre en avant et surtout comment les déguster.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue-Hellemmes

MARDI 26
14h à 16h

Peau neuve et soin du visage, un moment de bien-être !

Atelier socio-esthétique animé par Morgane Pollet

Adultes sur inscription, places limitées

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 27
14h à 16h

Sortie culturelle au Musée d'Histoire Naturelle de Lille

L'exposition ZOOSCOPE vous invite à voir le monde à travers le regard d'animaux. Équipé d'un casque de réalité virtuelle, vous serez invité à prendre conscience de différentes perceptions qui existent dans la nature, et ainsi (re)découvrir notre environnement.

Adultes et enfants sur inscriptions

JEUDI 28
9h30 à 13h30

Tarte au citron meringue à la manière de Lamia

Atelier cuisine adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

VENDREDI 29
9h à 12h

Fabrique de l'emploi

Forum sur l'insertion par l'activité économique.

Tiers Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

SAMEDI 30
14h à 18h

Fête de la Filature

Présentation du projet Constellation Nature porté par InserSol/AJOnC, découverte du jardin médiéval (Plantes médicinales) et réalisation de petits sachets senteurs.

La Filature Angle Sentier du Curé/JR Degrevé

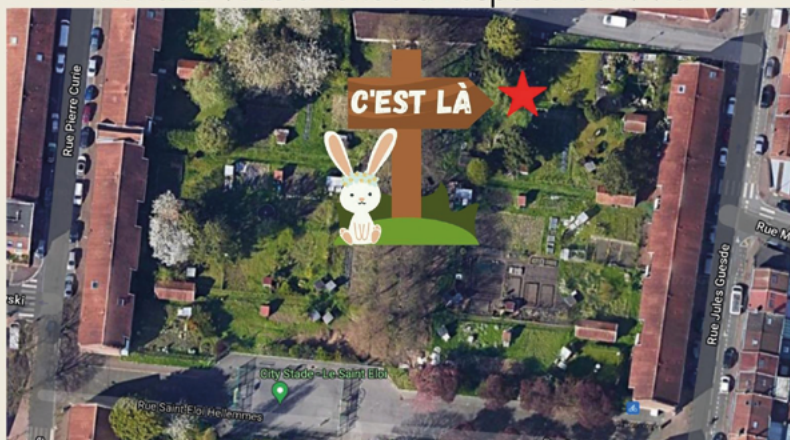
Constellation nature - Chapelle d'Elocques à Hellemmes



Grande chasse à l'œuf

Samedi 16 avril 2022

Ouvert à tous les enfants jusque 10 ans
Rendez-vous à 10h30 à l'espace convivial



11h30 : Inauguration de la zone conviviale en musique

12h : Auberge espagnole (amenez vos plats et boissons à partager)
+ soupe des habitants jardiniers

Après-midi : petits jeux (pétanque, jeux anciens, molky, ...) selon la météo



La désinfection des mains
est nécessaire en début d'atelier.
Merci de votre compréhension !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
T. 09 73 23 19 91 ou espacesocioculturel@inersol.fr
Espace Socioculturel 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes
www.inersol.fr | Inersol facebook