

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mai 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

**LUNDI 2,
9, 16, 30
9h à 11h30 à REVS
13h30 à 16h à l'Épine**

Atelier Petite couture et bricolage facile et utile

Et si vous réalisez vous mêmes vos travaux de petite couture et objets de décoration.

9h à l'Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

13h30 au Tiers Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

**LUNDI 2,
9, 16, 30
14h à 16h**

Projet de rénovation et de customisation des meubles en bois de votre Espace de Vie Sociale !

Encadré par une intervenante arts plastiques de l'Atelier 2.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**MARDI 3,
10, 17, 24, 31
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

**MERCREDI 4,
11, 18 et 25
11h à 12h**

Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.

La Maison Bulle 304 rue Roger Salengro-Hellemmes

MERCREDI 4
RDV 9h30 EVS
covoiturage

Emmaüs Wambrechies

Trouver des objets à recycler et à customiser !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 5
9h à 13h30

Couscous party à la manière de Chahrazade et Fatima

Atelier cuisine sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**JEUDI 5,
12 et 19**
13h30 à 16h

Curio'cités artistiques

Découverte de l'artiste David Hockney, l'arrivée du printemps en Normandie, tableaux en peinture acrylique en s'inspirant de son œuvre.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 7
10h à 12h

Déambulation à la découverte des arbres remarquables de la Chapelle d'Élocques

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

MARDI 10
14h à 16h

Une pause bien-être, soin des ongles et du corps

Atelier encadré par Morgane Pollet, socio-esthéticienne.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 11
14h à 16h

Ciné goûter : "Le garçon qui dompta le vent"

Contre toute attente, un jeune Malawite de 13 ans invente un système ingénieux pour sauver sa famille et son village de la famine.

Adultes et enfants

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 12
9h30 à 13h30

Recettes mijotées de grand-mère

Atelier cuisine sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 14
10h à 12h

Repiquages des semis et entretien du jardin

Adultes et enfants

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

SAMEDI 14
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...

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

MARDI 17
14h à 16h

Journée internationale de lutte contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie

Ciné débat : "Petite Fille" Film documentaire un hymne à la tolérance déchirant et magnifique de sensibilité.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 18
14h à 16h

Customisation d'un pot en terre cuite, déco rigolote et utile

Atelier créatif en famille !

Parents et enfants

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes



“**Le respect des mesures sanitaires est obligatoire ainsi que les inscriptions aux ateliers**”

JEUDI 19
9h30 et 13h30

Poulet aux olives à la marocaine

Atelier cuisine sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 21
10h à 12h

Jardin libre

Application huile de lin sur mobilier de jardin, pose petits panneaux indicatifs, accrochage gîte à chauve-souris...

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

LUNDI 23
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, diététicien. 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

SAMEDI 28
10h à 12h
et 14h à 17h

Chantier participatif

Renouvellement de la bâche de la mare.

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

MARDI 31
15h à 19h

Journée internationale pour la santé des femmes

Atelier "Biclou", initiation au vélo avec l'ADAV, atelier couture, exposition de l'atelier "Curio'cités artistiques", participation de l'association la santé des femmes, l'inventaire, le CCAS, le CIBB...

Tiers Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

#JMEurope



Mai 2022

LE JOLI MOIS DE L'EUROPE EN FRANCE

Débats / Gastronomie européenne / Expositions / Films / Concerts /
Concours photos / Visites de projets / Forum ...

Tout le programme sur www.jolimoisdeleurope.eu

l'Europe
s'engage
en France

U FRANCE22
PRÉSIDENCE FRANÇAISE
DU CONSEIL DE L'UNION
EUROPÉENNE

EUROPE
DIRECT

Cofinancé par le
fonds européen de
développement
régional et le Fonds
social européen.



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@insersol.fr
Espace Socioculturel 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes
www.insersol.fr | Insersol facebook