

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juin 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

**MERCREDI 1,**  
**8, 15, 22 et 29**  
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

**JEUDI 2**  
9h30 à 13h30

### Cuisiner les légumes de printemps

Atelier adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**JEUDI 2**  
RDV 13h45  
sur place

### Palais des Beaux-Arts de Lille

Dans le cadre de Lille 3000 Utopia.

Exposition "La Forêt Magique", une expérience esthétique forte.

Sur inscription

Palais des Beaux-Arts Lille, métro ligne 1 arrêt Beaux-Arts

**SAMEDI 4**  
10h à 12h

### Semis et récoltes de printemps

Atelier nature adultes et enfants

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

**MARDI**  
**7 et 21**  
14h à 15h30

### Bouger en musique

Cardio, zumba, pilates, stretching... Prévoir une tenue adaptée, des baskets, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

+16 ans sur inscription

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine-Hellemmes

**MERCREDI 8**  
14h à 16h

### Atelier cuisine

Fondue chocolat/fruits dégustés sur place et réalisation de smoothies fruits de saison (apporter un contenant)

Adultes et enfants

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**JEUDI 9**  
9h30 à 13h30

### Poisson en Papillote

Atelier cuisine adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**JEUDI 9 et 16**  
13h30 à 16h

### Curio-cités artistiques

Poursuite des tableaux en peinture acrylique à la manière de David HOCKNEY

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**SAMEDI 11**  
10h à 12h

### Ensemencement de la mare

Atelier nature adultes et enfants

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

**SAMEDI 11**  
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

**LUNDI 13, 20 et 27**  
9h à 11h30

### Atelier petite couture et bricolage facile et utile

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**LUNDI 13, 20 et 27**  
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

**LUNDI 13**  
14h à 16h

### Atelier Mieux-être : l'activité physique comme outil du bien-être

Cet atelier, organisé autour de témoignages, permet à toutes de s'exprimer, se questionner, de trouver des réponses et des outils simples pour avancer.  
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine-Hellemmes

**MARDI 14**  
14h à 16h

### Un moment de bien-être

Soin des cheveux et fabrication d'un shampoing sec.  
**Atelier Socio-esthétique avec Morgane POLLET**  
HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

**MERCREDI 15**  
RDV à 13h45  
sur place

### UTOPIA LILLE 3000 : Tripostal Lille

L'exposition "Les Vivants" propose de transporter notre imagination afin de réinventer, avec empathie et humilité, une nouvelle cohabitation terrestre avec les plantes et les animaux. Une sortie pour regarder, admirer et écouter également une œuvre exceptionnelle "Le Grand Orchestre des Animaux"  
Tri Postal, métro ligne 1, arrêt Gare Lille Flandres

**JEUDI 16**  
9h30 et 13h30

### Gaspacho aux légumes

Atelier cuisine adultes sur inscription  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

**SAMEDI 18**  
10h à 12h

### Remise en état de "L'homme médicinal", les plantes qui soignent !

Atelier nature adultes et enfants  
La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

**LUNDI 20**  
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

**LUNDI**  
**20 et 27**  
13h30 à 16h

### Atelier petite couture et bricolage facile et utile

Tiers Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

**MERCREDI 22**  
14h à 16h

### Jeu de l'oie à la Chapelle d'Élocques

Viens réaliser des défis avec tes ami(e)s.

Atelier tout public

RDV rue Saint-Éloi–Hellemmes

**JEUDI 23**  
9h30 à 13h30

### Un brunch sucré et salé à Inersol

Atelier cuisine adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue–Hellemmes

**JEUDI 23 et 30**  
13h30 à 16h

### Curio-cités artistiques

Réalisation à l'encre et aquarelle de tableaux sur le thème de l'homme et les végétaux.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue–Hellemmes

**VENDREDI 24**  
8h30 à 11h

### Du Pain sur la Planche

Atelier découverte de fabrication de pain au levain Mélanie l'enfarinée vous transmettra son savoir-faire.

Atelier adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue–Hellemmes

**SAMEDI 25**  
10h à 12h  
et 14h à 17h

### Jardinage libre

Chantier participatif d'entretien et de nettoyage des parcelles.

Atelier tout public

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi–Hellemmes

**MARDI 28**  
14h à 15h30

### Bouger en musique

Cardio, zumba, pilates, stretching... Prévoir une tenue adaptée, des baskets, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

+16 ans sur inscription

Léo Lagrange 11, rue Fénelon–Hellemmes

**MERCREDI 29**  
14h à 16h

### CINÉ-GOÛTER : "Minuscule, la Vallée des Fourmis perdues"

Dans une paisible vallée, un pique-nique déclenche une guerre sans merci entre deux bandes rivales de fourmis convoitant le même butin : une boîte de sucres ! c'est dans cette tourmente qu'une jeune coccinelle va se lier d'amitié avec une fourmi noire et l'aider à sauver son peuple des terribles fourmis rouges... Un bijou d'animation à ne pas rater.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue–Hellemmes

**JEUDI 30**  
9h30 à 13h30

### Les fruits rouges en folie !

Atelier cuisine adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue–Hellemmes



Déguster son pain au levain  
Cuit dans un vrai four à pain  
Mélanie de "l'Enfarinée"  
vous transmet son savoir-faire

**Vendredi 24 juin, 8h30 à 11h**  
Atelier adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale  
12, rue Paul Lafargue-Hellemmes



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

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**  
T. 09 73 23 19 91 ou [espacesocioculturel@inserSol.fr](mailto:espacesocioculturel@inserSol.fr)  
Espace Socioculturel 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes  
[www.inserSol.fr](http://www.inserSol.fr) | InsetSol facebook

