

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juillet et août 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

INSEROL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin-Lezennes

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu, Épine

**SAMEDI 2
10h à 12h**

"Jardinage libre"

Semis, repiquage, récoltes, entretien des parcelles...

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

**LUNDI 4
9h à 11h30 à l'Espace
13h30 à 16h à l'Épine**

Atelier petite couture et bricolage facile et utile

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

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

**LUNDI 4
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 5
12 et 19
14h 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 6
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
RDV 11h
sur place

Pique-nique dans le parc du Château de Robersart et visite du Musée de la Poupée et du Jouet ancien de Wambrechies

(Prévoir pique-nique et titres de transport).

Inscription obligatoire

Parc du Château de Robersart de Wambrechies

Bus ligne 90 sortie Mairie Wambrechies

JEUDI 7
9h30 à 13h30

Des sandwichs revisités pour vos pique-niques de cet été

Atelier cuisine adultes sur inscription

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 7
10h à 16h
covoiturage

Curio'cités artistiques

Découverte du LAM, Musée d'art moderne, d'art contemporain et d'art brut, pique-nique et aquarelle en extérieur.

Inscription obligatoire

Musée du LAM, 1 All. du Musée-Villeneuve d'Ascq

SAMEDI 9
14h à 18h

La Chapelle en Fête

Allée des Tilleuls, Entrée face au 45 rue Fénelon

Rue Saint-Éloi-Hellemmes

MERCREDI 13
12h à 17h

Journée en famille à la Chapelle d'Élocques

12h, Auberge Espagnole, chacun rapporte un plat salé ou sucré, et ses couverts (gobelet, assiette, couteau, fourchette).

14h à 17h, Ateliers avec Inersol, l'Inventaire et l'École et son Quartier.

RDV à La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

SAMEDI 16 et 23
10h à 12h

Jardinage : préparation zone B (mini-pépinière)

Défrichage, semis de phacélie et de sarrasin, zonage des orties.

RDV à La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

MARDI 19
14h à 16h

"Joli Camaïeu de vert"

Tableau en peinture acrylique avec des végétaux.

HOT-EL 30 rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 20
16h à 19h

Les Olympiades à la Chapelle d'Élocques

Nous vous proposons des mini jeux olympiades riches en émotion dans lesquels règnent la bonne humeur ! En partenariat avec les associations L'Inventaire, L'École et son Quartier et Léo Lagrange.

RDV rue Saint-Éloi La Chapelle d'Élocques avec son équipe

JEUDI 21 et 28
13h30 à 16h

Curio'cités artistiques

Réalisation d'une œuvre en relation avec la visite du LAM

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 23
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...

RDV à La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

LUNDI 25
8h45 à 17h

Les Prés du Hem le lac de toutes les aventures

Au cœur de 120 hectares de nature et autour d'un vaste lac, des dizaines d'activités ludiques, naturalistes et sportives vous attendent. Aux Prés du Hem à Armentières, l'aventure est à portée de main ! De l'incontournable parcours des Vanupieds au marais des contrebandiers, de la plage et sa baignade surveillée en passant par la réserve ornithologique : autant d'occasions de passer de bons moments en famille. Inscriptions nécessaires.

PAF : 2€ Inscriptions à l'EVS

RDV métro Mairie Hellemmes avec 1 titre de transport



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

MARDI 26
14h à 16h

Atelier cuisine en famille

Préparation d'un **Banana Bread** pour la sortie familiale à la mer.
Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue-Hellemmes

MERCREDI 27
RDV 8h45

À la mer, journée familiale à Bray-dunes

Pique-nique ou restauration sur place à votre charge n'oubliez pas les protections solaires (lunettes, crèmes, casquettes, tee-shirt) et jeux de plage.

PAF : 2€ Inscriptions à l'EVS

RDV 8h45 Espace des Acacias Métro Hellemmes

SAMEDI 30
et 6 août
10h à 12h

Aménagement d'un espace fleuri

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

Août

SAMEDI 6
10h à 12h

Réunion de concertation

Un temps d'échange 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

SAMEDI 13
10h à 12h

Bouturage des plantes aromatiques

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

SAMEDI 20
10h à 12h et
de 14h à 17h

Entretien des parcelles

Semis, repiquages des poireaux et autres, récoltes...

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes

SAMEDI 27
10h à 12h

Semis de roses trémières et plantation de bulbes de fleurs

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi-Hellemmes



LA CHAPELLE EN FÊTE



Samedi 9 juillet

Pour toute la famille (Gratuit)

- arts martiaux
- bouger en musique
- les anneaux olympiques
- course d'escargots
- les nains contre les escargots
- pétanque et Mailky
- visite des jardins
- tir à l'arc
- Biclou : réparation vélo
- calinothérapie arboricole
- encre végétale
- Oyas à enterrer
- l'heure du conte
- atelier boulange : fabrication et cuisson du pain au levain
- jus de fruits et de légumes
- tisanes
- tombola
- atelier sur la qualité de l'air
- buvette goûter...

De 14h à 18h

Allée des Tilleuls

Entrée face au 45 rue Fénélon

Rue Saint-Éloi - Hellemmes



Contact : 09 73 23 19 91 • espacesocioculturel@insersol.fr • [f insersol](https://www.facebook.com/insersol)



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

T. 09 73 23 19 91 ou espacesocioculturel@insersol.fr

Espace Socioculturel 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes

www.insersol.fr | Inersol facebook