

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **octobre 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 1
10h à 12h

Jardinage

Réalisation d'un massif de bulbes pour un printemps fleuri.

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

SAMEDI 1
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 3
10 et 24**
9h à 12h

Vous avez dit Machine à coudre ?

Et si vous réalisez vous-même vos travaux de petite couture...

Lundi 3, 10 et 24 de 9h à 12h à l'Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

Lundi 10 de 13h30 à 16h au Tiers-Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

LUNDI 10
13h30 à 16h

**MARDI 4
11 et 25**
14h à 16h

Atelier 1.2

À la découverte de Techniques d'arts plastiques, avec une intervenante professionnelle.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

MARDI 4
14h à 16h

Trucs et astuces de grand-mère au naturel

Le vinaigre blanc, un indispensable ! Préparation d'un nettoyant multi-surface et d'un gel WC avec Hellemmes Zéro Déchet.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 5
12 et 19
9h à 10h

Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.

En petit groupe sur inscription

Ancienne Mairie Place de la République

JEUDI 6
14h à 16h

Bouger en musique

Cardio, zumba, pilates, stretching... Prévoir une tenue adaptée, des baskets, un tapis de sol et une bouteille d'eau. Avec la participation du Planning Familial sur la sensibilisation au dépistage des cancers féminins.

+ de 16 ans sur inscription

Tiers-Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes

JEUDI 6
Départ à 8h30

Curio-cités artistiques

Musée de la Rubanerie Comines, un musée atypique avec ses métiers à tisser qui fonctionnent toujours. Véritable atelier vivant !

Départ à 8h30 de l'EVS/Retour prévu vers 15h30 (Déplacement en co-voiturage) 2 QPV-Comines

JEUDI 6 et 13
9h30 à 13h30

Atelier cuisine

Et si on cuisinait de bons petits plats sans exploser son budget, ça vous intéresse ? Pas besoin d'avoir un gros budget pour se régaler ! Vous pouvez facilement réaliser de très bons plats pour toute la famille avec des ingrédients peu coûteux.

Espace de Vie Sociale 12 rue Paul Lafargue-Hellemmes

VENDREDI 7 et 14
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.

+ de 16 ans sur inscription

Club Léo Lagrange 11, rue Fénelon

SAMEDI 8
10h à 12h

Venez réaliser un herbier

Des plantes séchées que l'on conserve aplaties entre des feuilles de papier.

Chaque plante est appelée par son nom scientifique et son nom courant. L'herbier constituera un catalogue de la diversité des plantes de la Chapelle d'Élocques !

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

LUNDI 10
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 11
14h à 16h

Octobre Rose

Prenez soin de votre santé ! Bar à ongles roses, avec Morgane Pollet, socio-esthéticienne.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie–Hellemmes

MERCREDI 12
14 à 16h

Ciné goûter "Ponyo sur la falaise"

Le petit Sosuke, cinq ans, habite un village construit au sommet d'une falaise qui surplombe la mer intérieure. Un beau matin, alors qu'il joue sur la plage en contrebas, il découvre une petite fille poisson rouge nommée Ponyo, piégée dans un pot de confiture.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue–Hellemmes

JEUDI 13
Départ à 8h30

Curio-cités artistiques

Éco-musée du verre TRÉLON "Dans une ancienne verrerie de 1823, l'atelier-musée du verre à Trélon, site de l'écomusée de l'avesnois, présente une collection de machines, outils et productions verrières. Le savoir-faire y est préservé par les démonstrations de soufflages permanents, les ateliers et les résidences de designer.

Départ à 8h30 de l'EVS/Retour prévu vers 16h30 (déplacement en covoiturage)–Trelon

JEUDI 13
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...

+ de 16 ans sur inscription

Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine–Hellemmes

VENDREDI 14
18h à 22h

Octobre Rose, Prenez soin de votre santé !

Ciné-débat projection du film "MA MA" de Julio MEDEM avec Pénélope CRUZ. Résumé : Magda est institutrice et mère d'un petit garçon de 10 ans. Elle a du mal à faire face à la perte de son emploi et le départ de son mari. Mais lorsqu'on lui diagnostique un cancer du sein, plutôt que de se laisser abattre, elle décide de vivre pleinement chaque instant. Elle profite de son fils, de son médecin bienveillant et d'un homme qu'elle vient à peine de rencontrer. De son combat contre la maladie va naître une grande histoire d'amour entre tous ces personnages. Suivi d'un échange avec des professionnels du Planning Familial. Kursaal 131, rue Roger Salengro–Hellemmes

SAMEDI 15
Toute la journée

Fête interjardin "Miss Citrouille et ramène ta graine"

Sur le jardin naturel partagé des Quat'sous à Lambersart.
N.B. : possibilité de s'arranger pour un covoiturage, à prévoir en amont, pour les habitant(es) désirant participer.
Jardin naturel partagé des Quat'sous, rue de Lille-Lambersart

MARDI 18
14 à 16h

Donnez des "ELLES" au sport

Il n'y a pas de sport masculin ou de sport féminin, tout n'est que question d'égalité !
HOT-EL 30, rue Pierre Curie-Hellemmes

JEUDI 20
14h à 16h

Donnez des "ELLES" au sport

Il n'y a pas de sport masculin ou de sport féminin, tout n'est que question d'égalité !
Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine-Hellemmes

LUNDI 24
14h à 15h30

Petites Merveilles & Cie

Atelier petit bricolage autour de l'art'recup.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

MARDI 25
14h à 16h

Atelier cuisine

Préparation des gâteaux pour le goûter de la sortie familiale à Nausicaa.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

MERCREDI 26
Départ 8h30

Sortie familiale

Plongée dans l'univers fantastique de Nausicaa.
Adultes 10€, enfants 5€, inscription obligatoire.
Prévoir pique-nique.



Vendredi
14 oct 2022
Accueil dès 18h

KURSAAL
135, rue Roger Salengro
59260 Hellemmes

Octobre Rose

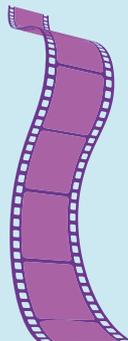
Prenez soin de votre santé !



**Ciné-débat projection du
film "MA MA" de Julio MEDEM
avec Pénélope CRUZ**

Magda est institutrice et mère d'un petit garçon de 10 ans. Elle a du mal à faire face à la perte de son emploi et le départ de son mari. Mais lorsqu'on lui diagnostique un cancer du sein, plutôt que de se laisser abattre, elle décide de vivre pleinement chaque instant. Elle profite de son fils, de son médecin bienveillant et d'un homme qu'elle vient à peine de rencontrer. De son combat contre la maladie va naître une grande histoire d'amour entre tous ces personnages.

**Suivi d'un échange avec des
professionnels du Planning Familial
et d'un bar à soupe rose.**



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes
www.inersol.fr | Inersol facebook

