

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **septembre 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 7
14, 21 et 28
9h à 10h

Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.

En petit groupe sur inscription

Ancienne Mairie Place de la République

SAMEDI 3
10h à 12h

Jardinage

Semis de saison et entretien des parcelles

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

SAMEDI 3
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

MERCREDI 7
9h30 à 12h
(co-voiturage)
RDV 9h30 à l'ÉVS

Denichez un objet de seconde main à recycler pour le customiser avec de la corde à Macramé

Emmaus Wambrechies

JEUDI 8
15 et 22
13h30 à 16h

Curio'cités

Prenez une grande inspiration et libérez la créativité qui est en vous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 8
15 et 22
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

SAMEDI 10
10h à 12h

Jardinage

Plantation de fraisiers

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

LUNDI 12
19 et 26
9h à 11h30 à l'ÉVS
13h30 à 16h à l'Épine

Vous avez dit machine à coudre ?

Et si vous réalisez vous-même vos envies de petite couture (pour débutantes)

Matin à l'Espace de Vie Sociale 12 rue Paul Lafargue-Hellemmes

Après-midi au Tiers-Lieu boulevard de l'Épine-Hellemmes

MARDI 13
14h à 16h

Une pause bien-être

Cure de jeunesse, soin visage après soleil.

HOT-EL 30 rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 14
RDV 11h
sur place Château
de Robersart

Musée de la poupée et du jouet ancien

Pique-nique Parc de Robersart

Parc du Château de Robersart de Wambrechies

ligne bus 90 sortie Mairie Wambrechies

MARDI
20 et 27
14h à 16h

Atelier 1.2

À la découverte de techniques d'arts, avec une professionnelle.

Espace de Vie Sociale 12 rue Paul Lafargue-Hellemmes

JEUDI 15
22 et 29
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.

Plus de 16 ans sur inscription

Tiers-Lieu Boulevard de l'Épine-Hellemmes



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

VENDREDI 16
23 et 30
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.

Plus de 16 ans sur inscription

Léo Lagrange 11 rue Fénelon

SAMEDI 17
10h à 17h

Jardinage

Préparatifs de la fête de l'automne.

Entretien des parcelles, ramassages épis, etc.

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

MARDI
20 et 27
14h à 16h

Petits merveilles & Cie

Atelier petit bricolage

HOT EL 30 rue Pierre Curie-Hellemmes

MERCREDI 21
9h30 à 14h

Nez dans les casseroles

Préparons la cuisine avec les enfants et partageons ensuite le repas.

Espace de Vie Sociale 11 rue Paul Lafargue-Hellemmes

SAMEDI 24
10h à 12h
14h à 17h

Fête de l'automne

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

Pom pom pomme!

Samedi 24 sept. 2022

Rendez-vous d'automne festif
 Dans le cadre de **Bouge ton quartier!**
 de **14h30 à 18h**

Allée des tilleuls, dans la forêt comestible - Zone C

Constellation nature



Un ensemble d'espaces de nature
 pour cultiver ensemble
 du lien social
 à La Chapelle d'Élocques
 à Hellemmes

Démonstration et dégustation de pressé de jus de pomme
 gâteaux et pâtes de fruits aux pommes
 atelier bouquets séchés
 siestes sonores
 mini expos en cabanes



à 18h, Ouverture de **Sous-bois**
 par Métalu à chahuter, mise en scène de Delphine Sekulak
 Un univers chimérique autour de la robe ...
 dans le cadre de la saison thématique de Lille 3000 UTOPIA



Pour plus d'infos
 coordination AJOnC
 06 30 80 56 21



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