

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **novembre 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 2**  
14h à 16h

### **NAUSICAA... le retour**

Suite à votre plongée dans l'univers fantastique de Nausica, c'est le moment de préparer votre exposition (photos, dessins, paroles...). Parents, enfants, nous vous attendons !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

**JEUDI 3**  
**10 et 25**  
13h30 à 16h

### **CURIO'CITÉS ARTISTIQUES**

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

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

**SAMEDI 5**  
10h à 12h

### **Fabrication d'un abri à hérisson**

Pour leur permettre de passer l'hiver tranquillement.

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

**LUNDI 7**  
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

LUNDI

7 et 14

9h à 11h30 à l'EVS  
13h30 à 16h à l'Épine**Vous avez dit Machine à coudre ?**

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

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes  
Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine – Hellemmes

MARDI

8 et 29

14h à 16h

**Petites Merveilles et Cie**

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

MARDI 8

15, 22 et 29

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

MERCREDI 9

16, 23 et 30

9h à 10h

**Sophrologie**Relaxation et gestion du stress tout en douceur en petit  
groupe sur inscription.

Ancienne Mairie Place de la République – Hellemmes

MERCREDI 9

13h45 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 10

17 et 24

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 bon plats pour toute la famille  
avec des ingrédients peu coûteux.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

SAMEDI 12

10h à 12h

**Remise en valeur de l'accès au composteur  
de la rue Saint-Éloi**

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

**SAMEDI 12**  
14 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

**MARDI 15**  
14h à 16h

### Une pause bien-être

Beauté des mains avant l'hiver et sensibilisation à la réflexologie des mains avec Morgane POLLET, Socio-esthéticienne.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

**MERCREDI 16**  
14h à 16h

### Et moi je fais quoi pour la planète ?

J'agis contre la pollution de l'océan : "itinéraire d'un sachet de gâteau en plastique". Atelier ludique, éducatif et créatif. Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

**JEUDI 17**  
8h30 à 17h

### La Cité de la Dentelle et de la mode à Calais

Visite des collections permanentes et de l'exposition temporaire "Les Orientalistes de la Haute Couture", 40 ans de créations alliant l'art de la couture française à l'esprit de l'Orient.

RDV 8h30 à l'EVS, covoiturage

**JEUDI 17**  
14h à 16h

### "Il était une fois le genre"

Questions réponses sur les stéréotypes.

Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine – Hellemmes

**SAMEDI 19**  
10h à 12h

### Un café compost

Stand de promotion du tri et de la valorisation des biodéchets en compost.

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

**LUNDI 21 et 28**  
9h à 11h30 à REVS  
13h30 à 16h à l'Épine

### Vous avez dit Machine à coudre ?

#### Je couds mon sac à pain

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine – Hellemmes

**MARDI 22**  
14h à 16h

### "Il était une fois le genre"

Questions réponses sur les stéréotypes.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

**MERCREDI 23**  
9h30 à 12h

### Atelier cuisine anti-gaspillage

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

**MERCREDI 23**  
Accueil dès  
17h45

### "Fast Fashion - les dessous de la mode à petit prix"

#### Ciné Débat proposé par Hellemmes Zéro Déchet

Accueil à partir de 17h45

18h15 début de la projection

19h45 échanges avec 3 intervenants extérieurs

20h30 Pot convivial Zéro Déchet

KURSAAL 135, rue Roger Salengro – Hellemmes

**JEUDI 24**  
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 – Hellemme

**VENDREDI 25**  
10h30 à 11h30

### One, Pronote, Neo, Educonnect

Besoin d'aide pour utiliser One, Pronote, Neo, Educonnect, 3 jours pour découvrir les outils numériques de vos enfants et en bonus un parcours d'initiation à l'ordinateur avec Emmaüs Connect.

InserSol 28, rue Paul Langevin zone du Hellu – Lezennes

**VENDREDI 25**  
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

RDV à Léo Lagrange

**VENDREDI 25**

### La journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

**SAMEDI 26**  
10h à 12h - 14h à 17h

### Journée plantation : Arbres et arbustes fruitiers

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

**SAMEDI 26**

Réception des dons  
sur place de 14h à 15h,  
puis ouverture de la  
donnerie et du Repair  
de 15h à 17h30.

## Donnerie jouets, jeux, livres et Repair Café spécial jeux et jouets avec Hellemmes Zéro Déchet

Il sera possible de déposer les dons en amont, soit à l'Espace de Vie Sociale ou lors des permanences au local de l'association Hellemmes Zéro Déchet les lundis soirs.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

**MARDI 29**  
14h à 16h

## Trucs et astuces de Grand-mère

Entretien sa maison au naturel, les différents savons (Marseille, noir). Avec préparation d'un produit ménager naturel.

Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine – Hellemme

**MERCREDI 30**  
14h à 16h

## Et moi je fais quoi pour la planète ?

"La chasse aux déchets abandonnés" : atelier ludique, éducatif et récréatif.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

# ÉDITION 2022

## DU 19 AU 27 NOV

### SUR LE THÈME DU TEXTILE



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

T. 09 73 23 19 91 ou [espacesocioculturel@insersol.fr](mailto:espacesocioculturel@insersol.fr)

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes  
[www.insersol.fr](http://www.insersol.fr) | [Insersol facebook](#)