

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **décembre 2022**



**InserSol**  
ensemble sociolaire

**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

**JEUDI 1**  
**8 et 15**  
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

**JEUDI 1**  
**8 et 15**  
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

**JEUDI 1**  
**8 et 15**  
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 2**  
**9 et 16**  
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 – Hellemmes

**SAMEDI 3**  
10h à 12h

### Jardinage d'automne

C'est la saison pour planter des arbustes et des petits fruitiers.  
RDV à La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi – Hellemmes

**LUNDI**  
**5 et 12**  
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 6**  
14h à 16h

### Trucs et astuces de grand-mère

Bicarbonat de soude, percarbonate de soude, cristaux de soude : à quoi servent-ils ? Avec préparation d'une pâte à nettoyer (ou pâte à récupérer).  
HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

**MARDI**  
**6 et 13**  
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**  
**7 et 14**  
9h à 10h

### Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur en petit groupe sur inscription.  
Ancienne Mairie Place de la République – Hellemmes

**SAMEDI 10**  
10h à 12h

### Des créations sur rondins de bois pour décorer votre sapin ou votre jardin

RDV à La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi – Hellemmes  
Si mauvais temps repli à l'Hot-El 30, rue Pierre Curie

**SAMEDI 10**  
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... (café, thé, gâteaux).

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

**LUNDI 12**  
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

**MARDI 13**  
14h à 16h

### Une pause Bien-être

Séance auto maquillage avec Morgane Pollet, socio-esthéticienne.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes



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

**MARDI 13**  
14h à 16h

### Trucs et astuces de grand-mère

La cuisine dans mes produits cosmétiques au naturel : miel, marc de café, citron... Avec préparation d'un gommage.

Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine – Hellemmes

**SAMEDI 17**  
10h à 12h

### Encas de Noël

Réalisation de boules de graisses et de guirlandes de cacahuètes pour les oiseaux.

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

**LUNDI 19**  
14h à 16h

### Atelier créatif

Décoration de Noël.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

**MARDI 20**  
14h à 16h

### Atelier créatif

Décoration de fin d'année.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes



**L'Espace de Vie Sociale  
ouvre ses portes le  
SAMEDI 14 JANVIER 2023  
Retenez cette date !**



LA PRÉSIDENTE AINSI QUE  
TOUTE L'ÉQUIPE D'INERSOL  
VOUS SOUHAITENT DE BELLES  
FÊTES DE FIN D'ANNÉE



**Nouvelle année, nouveau look**  
L'Espace de Vie Sociale d'Inersol ouvre ses portes  
le Samedi 14 janvier de 14h à 18h00

Des travaux d'embellissement des locaux ont été réalisés grâce  
à une belle journée de bénévolat !

Retenez la date dans votre agenda. Davantage d'informations vous  
seront communiquées prochainement !

Au plaisir de vous y retrouver.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

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