

Bouge ton 'Q'uartier

InserSol vous souhaite ses
meilleurs vœux de bonheur



Programme d'activités **janvier 2023**



inserSol
ensemble sociolaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

LUNDI et
MERCREDI
14 h à 18 h

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

MARDI 10
17, 24 et 31
8h30 à 10h30

Atelier Soupe Solidaire

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

MARDI 10
17, 24 et 31
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 4
11, 18 et 25
9h à 10h

Sophrologie

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

Ancienne Mairie Place de la République – Hellemmes

JEUDI 5
12, 19 et 26
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 5
12, 19 et 26
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

LUNDI 30
9h30 à 13h30

Atelier diététique

"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

ESPACE DE VIE SOCIALE

LUNDI 9
16,23 et 30
9h à 11h30

Couture

Vous avez dit Machine à coudre ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

MERCREDI
8 et 15
14h à 16h30

Atelier montage photos

Que faire de toutes vos photos de Noël qui s'entassent dans votre téléphone ? Venez apprendre à faire des montages photos originaux et rapides depuis votre smartphone. Trier vos photos et en faire une création originale sera pour vous un jeu d'enfant !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

SAMEDI 14
14h à 18h



Portes ouvertes à l'Espace de Vie Sociale

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

MERCREDI 25
11h à 12h

Stretching et auto-massage

On se retrouve tous les mercredis matin pour une séance de stretching et auto-massage pour bien commencer la journée et relancer la circulation sanguine. Le stretching est excellent pour améliorer l'amplitude de ses mouvements, augmenter sa mobilité, réduire les courbatures et la fatigue. L'auto-massage permet de reconnecter à soi et mieux connaître son corps, se relaxer et diminuer son stress.

Ancienne Mairie Place de la République – Hellemmes

MERCREDI 25
17h à 19h

Apéro dinatoire, soirée jeux

pour les adultes et les enfants : Nouveauté 2023 à l'EVS !

Une fois par mois, nous organisons un apéro bingo, un moment fun et ludique où nous pourrons jouer à divers jeux autour d'un apéro solidaire.

3, 2, 1 ? Jouez !

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue—Hellemmes

QUARTIER ÉPINE

**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 ! En petits groupes de 3 à 4 personnes, dans la salle de formation équipée de PC.

Sur inscription au 09 73 23 19 91 ou espacesocioculturel@insersol.fr

INSERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin – Lezennes

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu, Épine

**JEUDI 5
12, 19 et 26
14h30 à 16h**

Fit & Fun

Le sport version fun ! Venez tester de nouveaux cours : Cardio, Danse orientale, Yoga, Boxe, Circuit training, cours de pom pom girl... Autant de cours que de fun avec Lisa.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine – Hellemmes

**LUNDI 9
16, 23 et 30
14h à 16h**

Couture : Vous avez dit Machine à coudre ?

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine – Hellemmes

**MARDI 10
17, 24 et 31
14h à 16h**

Café Projet

Découvrez comment Bourse Solidarité Vacances soutient le départ autonome en vacances de familles.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine – Hellemmes

**MARDI
17 et 31
14h à 16h**

Petites Merveilles & Cie

Le DIY "Do It Yourself" ou l'Art de créer et de faire soi-même.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine – Hellemmes

**MARDI 24
14h à 16h**

Une pause Bien-être au naturel

Yoga du visage

Avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine – Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

MARDI
3 et 10
14h à 16h

Petites Merveilles & Cie

Le DIY "Do It Yourself" ou l'Art de créer et de faire soi-même.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

VENDREDI 6
13,20 et 27
14H à 15h30

Fit & Fun

Le sport version fun ! Venez tester de nouveaux cours : Cardio, Danse orientale, Yoga, Boxe, Circuit training, cours de pom pom girl... Autant de cours que de fun avec Lisa.

Léo Lagrange 11, rue Fénelon – Hellemmes

SAMEDI 7
14,21 et 28
10H à 12h

Retrouvez-nous sur les jardins Constellation Nature pour entretenir les espaces partagés !

Hot-El 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

SAMEDI 7
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 rue Saint-Éloi La Chapelle d'Élocques ou
Hot-El 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

MARDI 17
14h à 16h

Nouvelle année, nouveaux échanges ?

Venez faire connaissance avec Lisa, notre nouvelle animatrice autour d'un café et échanger sur vos envies et besoins pour cette nouvelle année.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

MERCREDI 18
9h à 11h

Soyez les bienvenu(e)s au petit-déjeuner convivial

Pour se poser, prendre le temps de se rencontrer et imaginer des projets ensemble ! Chacun apporte quelque chose à partager : un gâteau, une boisson... !

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

MARDI 24
14h à 16h

Atelier Mieux-être

Café papote l'activité physique comme outil d'accès au bien-être.

Le 24 janvier est la journée internationale du sport féminin.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

MARDI 31
14h à 16h

Les mille et une façons de prendre soin de soi

Dans cet atelier, il est question de VOUS, de comment prendre soin de soi à l'intérieur et à l'extérieur.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

L'Espace de Vie Sociale d'InserSol ouvre ses portes le Samedi 14 janvier de 14h à 18h00



NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU LOOK

Fin 2022, des travaux d'embellissement ont été réalisés grâce à une belle journée de bénévolat !

À l'occasion des vœux, en ce début d'année 2023, l'équipe et les usagers d'InserSol vous y accueillent pour des Expos, des jeux, des dégustations de soupes et de gâteaux, Tombola...

Venez découvrir les belles réalisations des habitants d'Hellemmes et rencontrer nos équipes.

Au plaisir de vous y retrouver.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue - 59260 Hellemmes
T. 09 73 23 19 91 ou espacesocioculturel@inserSol.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

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