

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **février 2023**



inserSol
ensemble sociolaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

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

LUNDI 6
14h à 16h

Atelier Mieux-Être

Drogues, toxicomanies, addictions : quels maux se jouent de nous ?

À partir d'un témoignage nous vous proposons une discussion ouverte les dépendances et addictions, ses causes, ses effets et ses conséquences sur notre santé mentale et nos parcours de vie.

Atelier animé par Benoît TRYOEN, Directeur point accueil OXYGENE.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

LUNDI
6 et 27
9h à 11h30

Couture

Vous avez dit Machine à coudre ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

MARDI 7
14, 21 et 28
8h30 à 10h30

Atelier Soupe Solidaire

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue – Hellemmes

MARDI
7 et 28
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
1 et 8
9h à 10h

Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.

Ancienne Mairie Place de la République – Hellemmes

MERCREDI
1 et 8
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

ESPACE DE VIE SOCIALE

JEUDI 2
9, 16 et 23
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
2 et 9
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

JEUDI 16
14h à 16h

Koh-Lanta Parents/Enfants

Venez relever le défi des épreuves mythiques de la célèbre émission Koh Lanta ! Parents et enfants formeront des équipes d'aventuriers pour tenter de gagner le parcours d'épreuves qui les attend. Courage, détermination et dépassement de soi seront les mots d'ordre de cette journée !
Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue–Hellemmes

MERCREDI 22
14h à 16h

Venez faire la fête avec nous

Au programme : musique, jeux, maquillage, goûter, moments d'amusement et de convivialité.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue–Hellemmes

VENDREDI 24
13h45 à 16h

Bowling en famille

On termine la semaine en beauté avec une activité familiale, sportive et ludique. Le bowling c'est l'assurance d'un bon moment et l'occasion de se défouler et de s'amuser en même temps ! Participation financière : 2€/personne.

RDV au Bowling Van Gogh 1, rue des Vétérans – Villeneuve d'Ascq

QUARTIER ÉPINE

JEUDI
2 et 9
14h30 à 16h15

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
6 et 27
14h à 16h

Couture : Vous avez dit Machine à coudre ?

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine - Hellemmes

MARDI 7
14h à 16h

Espace Projet

Un temps d'échanges pour envisager ensemble les projets du quartier !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine - Hellemmes

LUNDI 13
14h à 16h30

Ciné-goûter Crêpes : Parvana, une enfance en Afghanistan

En Afghanistan, Parvana grandit auprès d'une famille aimante. Un jour, le père de la fillette se fait arrêter pour avoir tenu tête à des Talibans qui contrôlent le pays. Du haut de ses onze ans, Parvana décide de travailler pour subvenir aux besoins de sa famille, mais puisque le travail est interdit aux femmes, elle se déguise en homme.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine - Hellemmes

LUNDI 20
14h à 16h30

Jeux de société et goûter

Retrouvez-nous à 14h autour des tables de jeux, en famille, entre amis, pour passer un après-midi en toute convivialité ! Rapportez vos jeux de société !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine - Hellemmes

JEUDI 23
14h à 16h30

Koh-Lanta Parents/Enfants

Venez relever le défi des épreuves mythiques de la célèbre émission Koh Lanta ! Parents et enfants formeront des équipes d'aventuriers pour tenter de gagner le parcours d'épreuves qui les attend. Courage, détermination et dépassement de soi seront les mots d'ordre de cette journée !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine - Hellemmes

VENDREDI 24
13h45 à 16h

Bowling en famille

On termine la semaine en beauté avec une activité familiale, sportive et ludique. Le bowling c'est l'assurance d'un bon moment et l'occasion de se défouler et de s'amuser en même temps ! Participation financière : 2€/personne.

RDV au Bowling Van Gogh 1, rue des Vétérans - Villeneuve d'Ascq

MARDI 28
13h30 à 16h

Petites Merveilles & Cie

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

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine - Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI
3 et 10
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 Fénélon – Hellemmes

SAMEDI 4
10h à 12h

Nous vous attendons nombreux pour délimiter les cheminements avec les saules !

RDV Constellation Nature rue Saint-Éloi – Hellemmes

SAMEDI 4
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 – Hellemmes

MARDI 7
13h30 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

SAMEDI 11
10h à 12h

Venez semer les graines des légumes de printemps et planter des bulbes et des fleurs !

RDV Constellation Nature rue Saint-Éloi – Hellemmes

MARDI 14
13h45 à 16h

Ciné-goûter Crêpes : Parvana, une enfance en Afghanistan

En Afghanistan, Parvana grandit auprès d'une famille aimante. Un jour, le père de la fillette se fait arrêter pour avoir tenu tête à des Talibans qui contrôlent le pays. Du haut de ses onze ans, Parvana décide de travailler pour subvenir aux besoins de sa famille, mais puisque le travail est interdit aux femmes, elle se déguise en homme.
HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

MERCREDI 15
10h à 12h

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

SAMEDI 18
10h à 12h

Nous déplaçons la cabane en saule !

RDV Constellation Nature rue Saint-Éloi – Hellemmes

VENDREDI 24
13h45 à 16h

Bowling en famille

On termine la semaine en beauté avec une activité familiale, sportive et ludique. Le bowling c'est l'assurance d'un bon moment et l'occasion de se défouler et de s'amuser en même temps ! Participation financière : 2€/personne.

RDV au Bowling Van Gogh 1, rue des Vétérans – Villeneuve d'Ascq

SAMEDI 25
10h à 12h

Nous installons les cuves de récupération des eaux de pluie sur la zone de convivialité.

RDV Constellation Nature rue Saint-Éloi – Hellemmes

MARDI 28
14h à 16h

Une pause bien-être au naturel "Yoga du visage"

Avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne.

HOT-EL 30, rue Pierre Curie – Hellemmes

Comment s'inscrire aux activités



Par téléphone >
au 09 73 23 19 91



< Par sms
au 07 66 26 28 29 en
précisant votre nom,
prénom et l'atelier auquel
vous souhaitez assister

Par mail >
espacesocioculturel@inserirsol.fr
en précisant votre nom
prénom et l'atelier auquel
vous souhaitez assister



< Sur place
Les mardis et vendredis matin
au 12, rue Paul Lafargue
Hellemmes



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes

www.inserirsol.fr | Inserirsol facebook