

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mars 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

JEUDI 2  
9, 16 et 30  
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

MARDI 7  
14, 21 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  
8, 15, 22 et 29  
9h à 10h

### Sophrologie

Relaxation et gestion du stress tout en douceur.  
Ancienne Mairie Place de la République | Hellemmes

MERCREDI 1  
8, 15, 22 et 29  
11h à 12h

### Stretching et Auto-massage

Le mercredi c'est 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

JEUDI 2  
9, 16, 23 et 30  
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 6  
13, 20 et 27  
9h à 11h30

### Couture

Vous avez dit Machine à coudre ?  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

## ESPACE DE VIE SOCIALE

**MERCREDI 8**  
9h30 à 12h**Visite bouquinerie/friperie du Sart Villeneuve d'Ascq**

La Bouquinerie/Friperie propose un service gratuit de récupération de livres, cd, dvd, jeux vidéos et disques vinyles d'occasions, vêtements afin de leur donner ensuite une deuxième vie dans une économie circulaire solidaire et responsable.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 8**  
15h à 18h**Atelier cuisine**

Pour préparer les croques Madame et les croques Monsieur  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 8**  
18h à 20h30**Journée Internationale du Droit de la Femme**

**18h** : Temps convivial dans le hall d'entrée. Dégustation de croques madame et croques monsieur

**18h30** : Concert performance Khipsilon "le cercle des femmes puissantes" par la Cie Mille et Une Lunes et la Cie 4.6 ART

Kursaal 135, rue Roger Salengro | Hellemmes

**MERCREDI 15**  
10h30/12h

Rdv sur place à 10h30  
Métro direction 4  
Cantons Arrêt Hôtel  
de Ville

**Forum des Sciences**

Le planétarium vous plongera dans une nuit merveilleuse à la découverte de l'Univers. Les yeux au ciel, vous observez les étoiles qui scintillent, les planètes, la Lune...

Pour les parents et les enfants

Forum des Sciences | Sur inscription

**MARDI 21**  
8h30 à 10h**Mars Bleu, ça vous parle ?**

C'est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal... Zineb du Centre de Santé Paul Clermont sera présente pour tout vous expliquer...

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 23**  
8h30/15h**Musée de la Rubanerie à Comines**

Garant d'une tradition textile ininterrompue depuis plus de 850 ans, le Musée vous dévoile tous les secrets du tissage, de sa mise en œuvre aux réalisations sans oublier la fabuleuse histoire de la fermeture à glissière et du tressage toujours surprenant.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 29**  
17h à 19h**Apéro bingo et tournoi de belote**

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](mailto:espacesocioculturel@insersol.fr)

INSERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu, Épine

LUNDI 6  
13,20 et 27  
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

MARDI 7  
14h à 16h**Café papote**

On se retrouve pour discuter et organiser des événements collectifs !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 14  
14h à 16h**Projection ciné : La Source des femmes**

"Quelque part en Afrique du nord, dans un village reculé, les femmes vont chercher l'eau à la source, en haut de la montagne, sous un soleil de plomb, et cela dure depuis la nuit des temps. Mais un jour, quand une femme enceinte est victime d'un accident au cours de cette corvée, Leila, jeune mariée, propose aux femmes de faire la grève de l'amour".

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI  
9 et 16  
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

MARDI 21  
14h15 à 16h15**Atelier cuisine**

Galettes au sarrasin salées comme en Bretagne !

Venez préparer et déguster de délicieuses galettes.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 28  
14h15/16h15**Une pause bien-être au naturel**

Ma routine de soin corporelle et fabrication d'un déodorant naturel, avec Morgane Pollet.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 3  
10, 17, 24 et 31  
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 4  
10h à 12h

**Atelier nature et jardinage avec les AJ0nc**

Poursuite des semis et aménagement du potager.

Pour les adultes et les enfants

RDV Jardin 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 Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 7  
14 et 21  
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

SAMEDI 11  
10h à 12h

**Atelier Nichoirs avec la L.P.O.**

Construction de nichoirs pour les oiseaux de nos jardins mésange bleue, mésange charbonnière et rouge-gorge familier avec la Ligue pour la Protection des Oiseaux et les AJ0nc.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MERCREDI 15  
9h à 10h

**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  
et 14h à 17h

**Atelier nature et jardinage avec les AJ0nc**

Poursuite des semis et aménagement du potager.

Pour les adultes et les enfants

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**SAMEDI 25**  
10h à 12h

### Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Calendrier semis/récoltes, tableau de compagnonnage.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**MARDI 28**  
14h à 16h

### Une pause bien-être

Prendre soin de ses pieds avec Agnès. Rapporter une bassine pour tremper vos pieds préalablement lavés et votre pierre ponce.

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@inserirol.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@inserirol.fr

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes

www.inserirol.fr | InserSol facebook