

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mai 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
15 et 22
9h à 11h30

Couture

Vous avez dit Machine à coudre ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 2
9, 16, 23 et 30
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 3
10, 17, 24 et 31
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 3
10, 17 et 31
11h à 12h

Stretching

Le mercredi c'est stretching et renforcement musculaire doux 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.

Ancienne Mairie Place de la République | Hellemmes

MERCREDI 24
10h30 à 11h30

JEUDI
4 et 25
9h30 à 13h30

Atelier cuisine

Et si on cuisinait de bons petits plats sans exploser son budget, ça vous intéresse ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI
11 et 25
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

ESPACE DE VIE SOCIALE

VENDREDI 5
9h à 12h30

Du Pain sur la Planche avec Mélanie l'Enfarinée

9h à 11h Façonnage et cuisson du pain dans un four mobile sur la Place de la République.

11h à 12h30 Dégustation du pain au levain avec des tartinades et des soupes maison.

N'oubliez pas de vous inscrire !

Ancienne Mairie Place de la République | Hellemmes

JEUDI 11
12h à 14h

Petit Resto

Au menu, Couscous et thé gourmand (15€/personne).

Le bénéfice financera une sortie culturelle pour les cuisinières

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

Date limite
d'inscription

Mardi 9 mai
midi

DIMANCHE 14
8h à 15h

Le Biclou participe à la Braderie d'Hellemmes

Passez nous voir !

Biclou 1 bis, rue François Marceau | Hellemmes

MERCREDI 17
17h à 20h

À l'occasion de La Journée Internationale contre les LGBTphobies

Des ateliers et un ciné-débat sont proposés pour échanger, débattre, rassembler toutes les personnes qui se sentent concernées par ce combat, quelque soit leur orientation sexuelle ou leur identité de genre.

Kursaal 135, rue Roger Salengro | Hellemmes

MERCREDI 24
12h à 16h

Expo "Range ta chambre"

L'artiste Jean-François Fourtou présente sa première chambre d'enfant en taille XXL ! Venez plonger dans cette chambre d'enfant gigantesque, où les familles sont immergées tels des lilliputiens dans un univers ludique extraordinaire.

Entrée libre, à partir de 3 ans

Gare Saint-Sauveur | Lille

Rdv au parc
Jean-Baptiste Lebas
pour un pique-nique
avant la visite
à l'angle de la rue Gosselet

MERCREDI 31
9h30 à 14h

Nez dans les Casseroles

Parents et enfants se retrouvent en cuisine pour préparer et partager le repas, au menu : potage aux légumes de saison, nuggets de poulet et Duo de purée, dessert surprise...

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 31
17h à 19h

Tournoi de belote autour d'un apéro convivial

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

MARDI 2
14h à 16h

Café papote

On se retrouve pour discuter et organiser des événements collectifs !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI
4 et 25
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 Liša.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

LUNDI
15 et 22
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
16 et 23
14h à 16h

Sport & Santé : Comment prendre soin de soi ?

Remettre l'activité physique au cœur de sa santé est une priorité.

Les manières de prendre soin de soi sont multiples : faire du sport, manger équilibré, mettre en place une routine bien-être... Venez faire de l'exercice et papoter autour de sujets de santé.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MERCREDI 24
12h à 16h

Expo "Range ta chambre"

L'artiste Jean-François Fourtou présente sa première chambre d'enfant en taille XXL ! Venez plonger dans cette chambre d'enfant gigantesque, où les familles sont immergées tels des lilliputiens dans un univers ludique extraordinaire.

Entrée libre, à partir de 3 ans

Gare Saint-Sauveur | Lille

Rdv au parc
Jean-Baptiste Lebas
pour un pique-nique
avant la visite
à l'angle de la rue Gosselet

MERCREDI 31
9h30 à 14h

Nez dans les Casseroles

Parents et enfants se retrouvent en cuisine pour préparer et partager le repas, au menu : potage aux légumes de saison, nuggets de poulet et Duo de purée, dessert surprise...

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 5
12 et 26
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 6
10h à 12h

Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Écriture sur panonceaux d'identification des végétaux (ardoises) et pose de ces derniers.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 13
10h à 12h

Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Semis prairie fleurie/potager de saison et paillage des cultures.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 13
14h à 16h30

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 16 et 23
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

MERCREDI 17
13h30 à 16h

Goûter convivial

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

HOT-EL 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 20
10h à 12h

Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Création de bandes potagères.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MERCREDI 24
12h à 16h

Expo "Range ta chambre"

L'artiste Jean-François Fourtou présente sa première chambre d'enfant en taille XXL ! Venez plonger dans cette chambre d'enfant gigantesque, où les familles sont immergées tels des lilliputiens dans un univers ludique extraordinaire.

Entrée libre, à partir de 3 ans

Gare Saint-Sauveur | Lille

Rdv au parc
Jean-Baptiste Lebas
pour un pique-nique
avant la visite
à l'angle de la rue Gosselet

QUARTIER DOMBROWSKI

SAMEDI 27
14h à 18h

Fête de l'arbre

Passer voir le stand d'Inersol et des Ajonc "Jardiner au Moyen-Âge : quel usage et quelles cultures ? Présentation de plantes médicinales".

Parc Gustave Engrand 208, rue Faidherbe | Hellemmes

MARDI 30
14h à 19h

Journée Internationale de la Santé de la Femme

Sur le thème du Plaisir et du Bien-être.

Parc Leroy Quartier Dombrowski | Les Sarts

MERCREDI 31
9h30 à 14h

Nez dans les Casseroles

Parents et enfants se retrouvent en cuisine pour préparer et partager le repas, au menu : potage aux légumes de saison, nuggets de poulet et Duo de purée, dessert surprise...

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | 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@inersol.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@inersol.fr

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes

www.inersol.fr | Inersol facebook