

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juin 2023**



inserSol
ensemble sociolidaire

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 5
12, 19 et 26
9h à 11h30

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

MARDI 6
13, 20 et 27
8h30 à 10h30

Soupe Solidaire / Pain Maison
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 7
14, 21 et 28
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 1
15, 22 et 29
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

MARDI 6
13 et 20
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
14, 21 et 28
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

JEUDI 8
12h à 14h

Petit Resto, "Bella Italia"
Au menu : Anti pasti, lasagnes, tiramisù, café-PAF 15€.
Les bénéficiaires financeront une sortie culturelle
pour les cuisinières.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

INSCRIPTIONS

Au plus tard
le 6 juin

JEUDI 1
15 et 29
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

MERCREDI 14
14h à 16h

Atelier Créatif

Réalisation d'un cadre floral avec des végétaux et des matériaux de récupération.

La Chapelle d'Élocques rue Saint-Éloi | Hellemmes

JEUDI 15
8h30 à 13h

Après l'effort le réconfort !

Venez profiter d'une séance d'activité physique dans l'espace forme de Neptunia doté de tapis de course, rameur, vélo elliptique... et suivi d'un moment de détente dans l'espace relaxation. Au programme : bain à remous pour un effet massant et décontractant et accès au sauna.

Participation financière : 4€

Neptunia, rdv à 8h15 à l'Espace de Vie Sociale

MERCREDI 28
8h30 à 19h

RDV 8h15 Arrêt du bus
Zone du Hellu/Épine
ou RDV 8h30 Métro
Hellemmes

Sortie Familiale au cœur de l'Audomarois

Découverte des marais en bacôve (bateau traditionnel) et visite d'un chantier naval, repas traditionnel, balade digestive dans les Marais du Romelaëre pour observer les oiseaux.

Participation : adulte 10€ / enfant -18 ans 5€

Priorité aux familles des quartiers prioritaires.

INSCRIPTIONS

Les mardis et
vendredis matin
de 8h30 à 11h
dès le 2 juin

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@inersol.fr

INERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu, Épine

JEUDI 1
8, 15, 22 et 29
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 5
12, 19 et 26
14h 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 6
14h15 à 16h15

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

MARDI 13
14h15 à 16h15

Une pause bien-être au naturel

"Yoga du visage" avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 20
14h à 16h

Café papote

On se retrouve pour discuter et organiser des événements collectifs !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MERCREDI 21
14h à 18h

Fête de l'été à l'Épine

Plusieurs ateliers proposés et animés par le CIBB, Inersol...

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

VENDREDI 23
12h30 à 18h

Du pain sur la planche avec Mélanie l'Enfarinée

12h30 : allumage du four ;

14h à 16h : façonnage et cuisson du pain au levain dans un four mobile ;

16h à 18h : goûter avec dégustation du pain et confitures maison.

N'oubliez pas de vous inscrire !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 27
14h15 à 16h15

S'portez vous bien

Zineb, du Centre de Santé Paul Clermont viendra nous apprendre à déchiffrer une prise de sang, comprendre ses enjeux et nous parler des bases de la nutrition.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MERCREDI 28
8h30 à 19h

RDV 8h15 Arrêt du bus
Zone du Hellu/Épine
ou RDV 8h30 Métro
Hellemmes

Sortie familiale au cœur de l'Audomarois

Découverte des marais en bacôve (bateau traditionnel) et visite d'un chantier naval, repas traditionnel, balade digestive dans les Marais du Romelaère pour observer les oiseaux.

Participation : adulte 10€ / enfant -18 ans 5€

Priorité aux familles des quartiers prioritaires.

INSCRIPTIONS

Les mardis et vendredis matin de 8h30 à 11h dès le 2 juin

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 2
9 et 30
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 3
10h à 12h

Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Semis de saison et remise en culture de "l'homme médicinal", entretien mare.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 10
10h à 12h

Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Entretien des cheminements et des espaces potagers, semis de saison et repiquage tomates.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 10
14h à 16h

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 6
13, 20 et 27
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

MERCREDI 14
14h à 16h

Atelier Créatif

Réalisation d'un cadre floral avec des végétaux et des matériaux de récupération.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 17
10h à 12h

Atelier nature et jardinage avec les AJOnC

Entretien des cheminements et des espaces potagers, récolte orties et consoudes pour fabrication purin.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 24
10h à 12h

Inventaire floristique et faunistique

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MERCREDI 28
8h30 à 19h

RDV 8h15 Arrêt du bus
Zone du Hellu/Épine
ou RDV 8h30 Métro
Hellemmes

Sortie Familiale au cœur de l'Audomarois

Découverte des marais en bacôve (bateau traditionnel) et visite d'un chantier naval, repas traditionnel, balade digestive dans les Marais du Romelaëre pour observer les oiseaux.

Participation : adulte 10€ / enfant -18 ans 5€

Priorité aux familles des quartiers prioritaires.

INSCRIPTIONS

Les mardis et
vendredis matin
de 8h30 à 11h
dès le 2 juin

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@insersol.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@insersol.fr

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue 59260 Hellemmes

www.insersol.fr | Inersol facebook