

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juillet et août 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

MARDI 4
11, 18 et 25
8h30 à 10h30

Atelier Soupe Solidaire et "Pain Maison"
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 4
11, 18 et 25
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 5
11h à 12h

Stretching et Auto-massage
Ancienne Mairie Place de la République | Hellemmes

JEUDI 6
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

MERCREDI 19
15h à 18h

Ateliers développement durable
Land Art : réalisation d'une carte postale avec des matériaux trouvés
dans la nature, feuilles, brindilles, fleurs...
Quizz : "L'impact de nos équipements sportifs sur l'environnement". Venez
tester vos connaissances et apprendre quelques astuces pour créer
votre équipement maison avec du matériel recyclé !
Parc de la Mairie | Hellemmes

ESPACE DE VIE SOCIALE

LUNDI 24
8h30 à 15h

Randonnée pédestre de Lille à Wambrechies

Le long des chemins de halage de la Deûle, Pique-nique dans le Parc de Robersart. Prévoir repas, eau, tenue et chaussures adaptées et 2 titres de transport Ilévia.

Rdv 8h30 Métro Mairie Hellemmes

MERCREDI 26

9h : Quartier Épine
9h15 : Métro Mairie
Hellemmes

À la mer, journée famille à Bray-dunes

Pique-nique ou restauration sur place à votre charge.

N'oubliez pas les protections solaires (lunettes, crèmes, casquettes, tee-shirt) et jeux de plage.

PAF : 2€ inscriptions à l'EVS mardi et vendredi de 8h30 à 12h.

JEUDI 27
9h30 à 12h

Sophro Balade

Se connecter à ce qui nous entoure (les sons, les odeurs, les fleurs et les arbres) en marchant en pleine conscience ! Bref une parenthèse détente.

Rdv 9h30 Métro Mairie Hellemmes

JEUDI 27
16h30-19h30

Apéro pétanque sur les terrains de Constellation Nature à l'ombre des tilleuls

Rdv Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

LUNDI 31
9h à 12h

Marche dynamique à la découverte des œuvres Street Art d'Hellemmes et Fives

Prévoir tenue adaptée et eau.

Rdv 8h30 à l'Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 1
AOÛT
9h à 12h

Balade à vélo vers le lac du Héron

Pour adultes et enfants de + 7 ans sachant rouler à vélo.

Prévoir vélo, tenue adaptée, casque et bouteille d'eau.

Rdv 8h30 à l'Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 2
AOÛT
9h45 à 17h

Mosaïc le Jardin des Cultures

Mosaïc est une invitation au voyage, le temps d'une promenade ludique, emplie de poésie. Onze jardins thématiques où cohabitent curiosités botaniques, animaux domestiques rares et œuvres d'art. Prévoir repas, eau, tenue et chaussures adaptées et 2 titres de transport Ilévia.

Rdv 8h30 Métro Mairie 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 4
14h15 à 16h15

Café papote

On se retourne pour discuter et organiser des événements collectifs !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 6
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

MERCREDI 12
14h à 17h

Journée roulettes

Venez faire réparer ou entretenir votre vélo à l'atelier Biclou : atelier vélo auto-réparation.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 13
9h30 à 13h

Du jardin à l'assiette

Atelier cuisine tartinades, gaspacho et jus de fruits maison et buffet de dégustations à midi.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 13
14h à 17h

Land Art

Réalisation d'une carte postale avec des matériaux trouvés dans la nature, feuilles, brindilles, fleurs...

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 13
14h à 17h

Course d'obstacles

À vos marques, prêt ? Partez ! Les participants devront franchir un parcours composé d'épreuves pour tenter de gagner la course.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

SAMEDI 1
10h à 12h

**Inventaire de la faune et de la flore
de la Chapelle d'Élocques**

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 8
10h30 à 18h

La Chapelle en fête

Allée des Tilleuls et rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 15
10h à 12h

Fabrication d'Oyas

Des pots d'irrigation, à enterrer dans son potager pour faciliter l'arrosage des fleurs et légumes.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

JEUDI 20
15h à 18h

**Empreintes végétales (fleurs, branches, feuilles...)
sur papier pour créer votre kit correspondance**

Allée des Tilleuls | Hellemmes

JEUDI 20
15h à 18h

Jeux de société et de cartes à l'ombre des Tilleuls

Allée des Tilleuls | Hellemmes

VENDREDI 21
15h à 18h

Course d'obstacles

À vos marques, Prêts ? Partez ! Les participants devront franchir un parcours composé d'épreuves pour tenter de gagner la course.

Parc Leroy

SAMEDI 22
10h à 12h

Réalisation d'un banc coffre

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 29
10h à 12h

Fabrication d'une table banquet en zone collective

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 5
12, 19 et 26
AOÛT
10h à 12h

Atelier Nature et Environnement avec les AJOnC

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 12
AOÛT
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



Samedi
8 juillet
2023

La Chapelle en Fête

TOUT LE
PROGRAMME



De 10h30 à 18h
Animations familiales et
festives, spectacles de rues,
buvettes, restauration...



📍 Allée des Tilleuls (entrée face au 45, rue Fénélon)
et rue Saint-Éloi Hellemmes

CONTACT

☎ Tél : 09 73 23 19 91

✉ Mail : espacesocioculturel@inersol.fr

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

www.inersol.fr | Inersol facebook



Impression Ville de Lille, juillet 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique

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