

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **septembre 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

MARDI 12
19 et 26
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 6
13, 20 et 27
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 6
13 et 27
11h à 12h

Stretching et Auto-massage
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

DIMANCHE 10
8h à 13h

Hellemmes fait son vide grenier !
Venez vous remettre en selle en vous arrêtant au stand du Biclou
qui sera présent de 8h à 13h.
Rue Roger Salengro | Hellemmes

LUNDI 18
9h30 à 13h30

Et si le Plaisir était la meilleure solution pour votre Santé !?
Venez découvrir la "Nouvelle Diététique" avec les solutions simples, faciles,
et gourmandes pour améliorer votre alimentation au quotidien dans les
ateliers de Thomas Wattel.
Parce qu'on ne vit que pour prendre du plaisir, vous y apprendrez les
aliments à mettre en avant et surtout comment les déguster.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

ESPACE DE VIE SOCIALE

MARDI 12
19 et 26
8h30 à 10h30

Soupe Solidaire / Pain Maison

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 20
17h - 19h30

Apéro Bingo : Tournoi de belote

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI
21 et 28
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

SAMEDI 23
8h30 à 19h

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 Romelaere pour observer les oiseaux.

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

Priorité aux familles des quartiers prioritaires.

Inscriptions les mardi et vendredi matin de 8h30 à 11h

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

MERCREDI 27
13h30 à 16h

Bowling en famille

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 Bowling Van Gogh 1, rue des Vétérans 59650 Villeneuve d'Ascq | Hellemmes

JEUDI 28
17h30 à 19h

Comité des usagers

Rejoignez-nous pour partager vos idées, faire des remarques ou même tout simplement pour rencontrer du monde autour d'un apéro !

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 5
14h30 à 16h15**S'portez vous bien : marche sportive dans les rues de lezennes**

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu/Épine

Insersol Zone du Hellu 28, rue Paul Langevin | Lezennes

JEUDI 7
14, 21 et 28
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
12 et 26
14h30 à 16h15**S'portez vous bien**

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 19
14h30 à 16h15**Café papote : préparons ensemble les futurs projets citoyens**

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MERCREDI 20
9h30 à 13h30**Et si le Plaisir était la meilleure solution pour votre Santé !?**

Venez découvrir la « Nouvelle Diététique » avec les solutions simples, faciles, et gourmandes pour améliorer votre alimentation au quotidien dans les ateliers de Thomas Wattel.

Parce qu'on ne vit que pour prendre du plaisir, vous y apprendrez les aliments à mettre en avant et surtout comment les déguster.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 8
 15, 22 et 29
 14h à 15h30

Fit & Fun

Le sport version fun ! Venez tester de nouveaux cours : cardio, danse orientale, yoga, boxe, circuit training, cours pom pom girl...
Autant de cours que de fun avec Lisa.
Léo Lagrange 11, rue Fénélon | Hellemmes

SAMEDI 2
 10h à 12h

Atelier Nature et Environnement avec les AJ0nc

Construction structure de support pour les kiwis.
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 2
 10h à 12h

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 9
 14h à 16h

Atelier Nature et Environnement avec les AJ0nc

Plantation de fraisiers.
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 16
 10h à 12h

Atelier Nature et Environnement avec les AJ0nc

Taille framboisiers et mûriers, fauche prairie fleurie.
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 19
 14h à 16h

Histoire de parfum

Échange sur l'origine des parfums et fabrication de son parfum au naturel, avec Morgane Pollet, Socio-Esthéticienne.
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 23
 10h à 12h

Atelier Nature et Environnement avec les AJ0nc

Entretien des parcelles.
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 26
 14h à 16h

Loisirs créatifs

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 30
 14h à 18h

Pom Pom Pom

Exposition dans les cabanes, jus de pommes, stands nature.
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes



BOUGE TON QUARTIER

Les
Étangs du
Romelaère
SAMEDI
23 SEPT
2023

SORTIE FAMILIALE au COEUR de L'AUDOMAROIS



Découverte des marais en bacôve

Visite d'un chantier naval

Balade et observation des oiseaux

PARTICIPATION

10€ adulte (+18 ans)
5€ enfant (4-17 ans)
Gratuit (-3 ans)

 Priorité aux familles des
quartiers prioritaires.

RENDEZ-VOUS

8h15, arrêt bus
Zone du Hellu, Épine
ou
8h30, métro Hellemmes

INSCRIPTIONS

 les mardi et vendredi matin
de 8h30 à 11h dès le 5 sept

 Tél : 09 73 23 19 91
 SMS : 07 66 26 28 29
 Email : espacesocioculturel@inersol.fr
 Sur Place au 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes


Impression INERSOL, Jan 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