

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **octobre 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
9 et 16
10h à 12h

Atelier Couture

Se vider la tête, développer la confiance en soi, renforcer sa concentration et son organisation, la couture regorge de vertus et vous offre la satisfaction de réaliser un projet de A à Z tout en gagnant en autonomie sur votre machine à coudre.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI et
VENDREDI**
3 et 6
9h30 à 12h

Octobre Rose

C'est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Zineb du Centre de Santé Paul Clermont sera présente pour tout vous expliquer et répondre à vos questions.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI
3
17 et 24
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
4
11 et 18
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
4
11 et 18
10h30 à 11h30

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.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI
5
12 et 19
14h à 16h

Atelier CURIO'CITÉS

Gravures, collage, modelage... vous attendent pour libérer la créativité qui est en vous ! Thomas vous guidera dans votre initiation !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI
5
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

ESPACE DE VIE SOCIALE

MERCREDI 18
17h à 19h30

Apéro Bingo

Belote, Scrabble, Monopoly, Pictionary... Venez découvrir ou redécouvrir les jeux de société cultes autour d'un apéro !

Pour petits et grands enfants.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 19
12h à 14h

Petit resto surprise

Une entrée, un plat et un dessert à l'aveugle qui raviront vos papilles !

Tarif : 5€ usagers de l'épicerie solidaire.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 23
9h30 à 13h30

Faites rimer plaisir avec 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

LUNDI 23
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

MARDI 24
13h30 à 16h
en fonction
de la séance

Ciné : Barbie !

Et non, Barbie n'est pas qu'une poupée stéréotypée ! Venez découvrir ce film léger avec de beaux décors qui déconstruit avec humour les idées reçues avec comme morale l'égalité homme-femme.

Paf : 3€ par personne (places limitées)

UGC Ciné Cité 21, Avenue de l'Avenir | 59650 Villeneuve d'Ascq

MERCREDI 25
9h30 à 14h

Top chef spécial enfants !

Venez mettre les mains à la pâte lors de cette animation orchestrée par Thomas Wattel qui guidera nos apprentis chefs dans la réalisation de recettes automnales. À vos marques, prêt ? Pâtissez !!

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 27
14h à 17h30

Citrouille party

Venez préparer Halloween en participant à notre atelier de sculpture et dessin sur citrouille et fabrication de toiles d'araignées. Nous terminerons l'après midi par une dégustation de crêpes à la citrouille, BOOOOOUH !

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
3 et 17
14h30 à 16h15**

S'portez vous bien

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 | Lezennes

**LUNDI
9 et 16
13h30 à 15h30**

Atelier Couture

Se vider la tête, développer la confiance en soi, renforcer sa concentration et son organisation, la couture regorge de vertus et vous offre la satisfaction de réaliser un projet de A à Z tout en gagnant en autonomie sur votre machine à coudre.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Lezennes

**MARDI 10
14h15 à 16h15**

Pause bien-être avec Morgane Pollet

Séances de massage assis et café convivial autour d'un soin des mains réconfortant.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

**JEUDI 5
12 et 19
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 23
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

**MARDI 24
13h30 à 16h
en fonction
de la séance**

Ciné : Barbie !

Et non, Barbie n'est pas qu'une poupée stéréotypée ! Venez découvrir ce film léger avec de beaux décors qui déconstruit avec humour les idées reçues avec comme morale l'égalité homme-femme.

Paf : 3€ par personne (places limitées)

UGC Ciné Cité 21, Avenue de l'Avenir | 59650 Villeneuve d'Ascq

QUARTIER DOMBROWSKI

**VENDREDI 6
13 et 20
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

**MARDI
3 et 17
14h à 15h30**

Loisirs Créatifs

Saviez-vous que le DIY détend et améliore la confiance en soi ? Venez activer et stimuler votre esprit créatif en créant de vos propres mains dans notre atelier : fierté, plaisir et satisfaction garantie !
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

**SAMEDI 7
14 et 21
10h à 12h**

Atelier nature et environnement

Avec les AJOnc Plantation ail rose et bulbes printaniers, semis de saison et récoltes. Préparation des espaces de plantations (fruitiers, arbustes, rosiers) d'automne
Pour les adultes et les enfants accompagnés d'un parent
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**SAMEDI 7
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 28
10h à 12h**

Installation du "potager composteur"

Le potager composteur est un système idéal pour cultiver vos fleurs et légumes tout en donnant une deuxième vie à vos déchets.
RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes



CITEO
Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits.

**MARDI 10
14h à 16h**

Atelier Mieux-être

Bien dans sa tête, bien dans son slip, bien dans ses baskets !
Un café papote pour se faire du bien.
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

LUNDI 23
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

MARDI 24
13h30 à 16h
en fonction
de la séance

Ciné : Barbie !

Et non, Barbie n'est pas qu'une poupée stéréotypée ! Venez découvrir ce film léger avec de beaux décors qui déconstruit avec humour les idées reçues avec comme morale l'égalité homme-femme.

Paf : 3€ par personne (places limitées)

UGC Ciné Cité 21, Avenue de l'Avenir | 59650 Villeneuve d'Ascq

MERCREDI 25
9h30 à 14h

Top chef spécial enfants !

Venez mettre les mains à la pâte lors de cette animation orchestrée par Thomas Wattel qui guidera nos apprentis chefs dans la réalisation de recettes automnales.

À vos marques, prêt ? Pâtissez !!

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 27
14h à 17h30

Citrouille party

Venez préparer Halloween en participant à notre atelier de sculpture et dessin sur citrouille et fabrication de toiles d'araignées. Nous terminerons l'après midi par une dégustation de crêpes à la citrouille, BOOOOOUH !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

Comment s'inscrire aux activités

Par téléphone : 09 73 23 19 91 Par sms* : 07 66 26 28 29

Par mail* : espacesocioculturel@in视角sol.fr

Sur place : les mardis et vendredis matin au 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

* En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez assister

www.in视角sol.fr | In视角sol facebook