

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **novembre 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 6
13, 20 et 27
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 7
14, 21 et 28
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 8
15, 22 et 29
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 8
15, 22 et 29
19h à 20h30

ROCK 'N' SOL

Rock à 6 temps Le cours est ouvert à tous(tes), sans pré-requis de niveau, et il n'est pas obligatoire d'avoir un(e) partenaire pour venir. prévoir chaussures confortables, et présentant un petit talon (entre 1 et 3 cm environ).
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 9
16 et 30
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 9
16, 23 et 30
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

VENDREDI 10
10h à 12h

Café papotte

À l'occasion de la journée contre le harcèlement scolaire, nous souhaitons proposer un espace d'échange pour les parents qui le souhaitent sur la thématique. Comment comprendre, prévenir, anticiper ?
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 20
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 20
14h30 à 16h30

Ciné-débat

Réfléchir autour de l'écologie, ça vous intéresse ? Et pourquoi pas y réfléchir autour d'un film ? Alors vous êtes invités pour la diffusion du film "HOME" de Yann Arthus BERTRAND, avec un débat à l'issue pour échanger sur le film.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 21
8h30-12h
14h-16h

Atelier produits zéro déchet

Faire le ménage c'est bien, mais le faire pour un petit budget en respectant la planète, c'est mieux ! Nous vous proposerons de réaliser votre propre lessive pour ravir votre linge et votre porte monnaie.

Épicerie Solidaire, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 22
14h à 16h

Confection éponges Tawashi

Nous vous invitons pour une activité entre petits et grands pour découvrir un moyen simple et écolo de faire votre propre éponge, atelier ludique et pratique.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 23
9h30 à 13h30

Atelier cuisine anti-gaspi

Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme, et en cuisine aussi, alors si vous êtes intéressés à l'idée de ne rien jeter en cuisine, n'hésitez pas.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 24
10h à 12h

Atelier Furoshiki

Emballer ses cadeaux c'est amusant, mais le faire pour un petit budget en respectant la planète, c'est mieux ! Nous vous invitons pour découvrir le moyen simple et écolo de faire vos propres emballages cadeau zéro déchet et réutilisable.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 28
11h à 20h

Journée de lutte contre les violences faites aux femmes

Exposition, ateliers, tables rondes, venez nombreuses et nombreux pour participer à cette journée autour de la lutte des violences faites aux femmes.

Médiathèque "Le Fil" 48, rue Faidherbe | Hellemmes

MERCREDI 29
10h à 12h

Aux fourneaux !

Avec l'automne qui s'installe, rien de tel qu'un bon gâteau fait en famille pour se réchauffer le cœur ! Nous vous invitons donc à venir avec vos parents, grands-parents, enfants et bien plus encore pour pâtisser dans la joie et la bonne humeur.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 29
16h à 18h30

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 30
10h à 12h

Café papotte

Et pourquoi pas échanger autour d'un café ? Parlons de vos envies d'activités, de projets et bien plus encore dans une ambiance conviviale. Ça sera aussi l'occasion de découvrir Abigail, nouvelle animatrice.

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@inersol.fr

INERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

Ligne 18 arrêt Zone du Hellu, Épine

LUNDI 6
13, 20 et 27
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 | Hellemmes

JEUDI 9
14h30 à 16h15

Café papotte

À l'occasion de la journée contre le harcèlement scolaire, nous souhaitons proposer un espace d'échange pour les parents qui le souhaitent sur la thématique. Comment comprendre, prévenir, anticiper ?

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 14
14h à 16h

Atelier Mieux-être

Comment prévenir l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie ? Cet atelier est ouvert à tous ceux qui se posent des questions sur ces sujets.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 23
14h30 à 16h15

Atelier produits zéro déchet

Faire le ménage c'est bien, mais le faire pour un petit budget en respectant la planète, c'est mieux ! Nous vous proposerons de réaliser vos propres nettoyants, détachants et lessive pour ravir votre chez soi, votre linge et votre porte monnaie.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 16 et 30
14h30 à 16h15

Les aventuriers sont de sortie

La marche est un bon moyen de se détendre en toute simplicité, et Hellemmes et ses environs seront le terrain de jeu idéal pour une balade revigorante au cœur de la ville.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

MARDI 7
21 et 28
13h30 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

MARDI 14
13h45 à 16h

Cure de Jouvence

Morgane Pollet vous propose un moment pour un soin du visage tout doux.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MERCREDI 8 et 22
10h à 12h

Atelier intergénérationnel produits zéro déchet

Prendre soin de soi c'est bien, mais le faire pour un petit budget en respectant la planète, c'est mieux ! Nous vous proposerons de réaliser vos propres dentifrices et déodorants pour ravir votre santé et votre porte monnaie.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 4
18 et 25
10h à 12h

Atelier nature et environnement avec les AJONC

(le 4) Nous vous invitons à réorganiser l'espace pédagogique de la zone A (le 18) Venez faire des plantations entre citoyens et citoyennes (le 25) Venez entre voisins travailler le sol en zone C pour limiter la propagation des adventices.

RDV Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 18
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




La semaine européenne de la réduction des déchets

18 au 26

novembre 2023





Réduire la quantité d'emballages à la source est une priorité. Le réemploi des emballages est nécessaire pour préserver les ressources naturelles.

Comment s'inscrire aux activités

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

Par mail* : espacesocioculturel@insersol.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.insersol.fr | [Insersol facebook](#)