

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **décembre 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 4  
11 et 18  
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 5  
12 et 19  
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

MARDI 5  
12 et 19  
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

MERCREDI 6  
13 et 20  
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  
14h30 à 18h45  
Réservation avant  
le 1<sup>er</sup> décembre

**Fête de Noël d'Inersol**

Un moment convivial pour petits et grands autour d'un spectacle, d'une distribution de coquilles et de la diffusion du film d'animation

Les 5 Légendes au Kursaal.

Kursaal 135, rue Roger Salengro | Hellemmes

JEUDI 7  
14 et 21  
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 7**  
9h30 à 13h30

### Atelier cuisine, un Noël à petit budget !

Des recettes délicieuses anti-gaspi pour un réveillon zéro déchet.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 14 et 21**  
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

**VENDREDI 8**  
10h à 12h

### Atelier faire soi-même spécial Noël

Décorer c'est bien, mais faire sa déco à petit prix, c'est mieux ! Rejoignez-nous pour créer vos propres décorations pour ravir votre chez vous et votre porte monnaie.

Espace de Vie Sociale, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**SAMEDI 9**  
13h à 20h

### Marché de Noël à Arras

La féerie de Noël sera présente dans les quartiers et dans les rues commerçantes illuminées.

PAF : 5€/pers, réservation avant le 1<sup>er</sup> décembre.  
Arras

**MERCREDI 13**  
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 entre petits et grands.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 13**

En début  
d'après-midi

### Ciné en famille : Migration, film d'animation

Mack est le père d'une famille de canards vivant dans une petite mare. Mais sa femme Pam voudrait changer ses habitudes et persuadé son mari d'aller en Jamaïque, mais ils vont se retrouver à New York.

PAF : 3€/pers (place limitées)

UGC Villeneuve d'Ascq

## 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](mailto:espacesocioculturel@insersol.fr)

INSERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

LUNDI 4  
11 et 18  
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.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 7  
14h30 à 16h15**Vous avez dit bons plans ?**

Venez échanger vos bons plans et vos idées pour dénicher des affaires en or !

Tiers-Lieu, boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 14  
14h à 16h30**Confiture party**

Venez faire de la délicieuse confiture pomme/poire pour le Marché de Noël à l'Épine.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

VENDREDI 15  
14h à 18h**Crêpes en folie**

Nous vous proposons de venir faire des crêpes pour le Marché de Noël à l'Épine à déguster après l'école entre petits et grands.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

SAMEDI 16  
14h à 18h**Marché de Noël**

Au programme, des activités hivernales pour toute la famille, venez profiter d'un moment convivial et chaleureux.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 19  
14h à 16h**Massage assis**

Morgane propose une séance de **massage assis** en parallèle d'un partage de café convivial en autonomie et superviser en binôme avec Abigail, pour faire patienter le tour pour le massage.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 21  
14h30 à 16h15**Jeux de mots**

Échanger autour de jeux de société, pour se rencontrer dans un cadre ludique de détente.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**SAMEDI 2**  
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...

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**SAMEDI 2**  
9 et 16  
10h à 12h

**Atelier nature et environnement**

Apprendre comment tailler les arbres fruitiers pour bien les préparer à l'hiver et entretenir les jardins qui auront revêtus leur manteau hivernal.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**MARDI 5**  
12 et 19  
13h45 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 9**  
13h à 20h

**Marché de Noël à Arras**

La féerie de Noël sera présente dans les quartiers et dans les rues commerçantes illuminées.

PAF : 5€/pers, réservation avant le 1<sup>er</sup> décembre.

Arras

**MERCREDI 13**  
En début  
d'après-midi

**Ciné en famille : Migration, film d'animation**

Mack est le père d'une famille de canards vivant dans une petite mare. Mais sa femme Pam voudrait changer ses habitudes et persuadé son mari d'aller en Jamaïque, mais ils vont se retrouver à New York.

PAF : 3€/pers (place limitées)

UGC Villeneuve d'Ascq

**MERCREDI 20**  
10h à 12h

**Atelier déco de Noël**

Décorer c'est bien, mais faire sa déco à petit prix, c'est mieux ! Rejoignez-nous pour créer vos propres décorations pour ravir votre chez vous et votre porte monnaie.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

**MERCREDI 20**  
15h30 à 18h30

**Fête de l'hiver**

Fabrication de décors de Noël DIY, troc de plantes intérieures, goûter (chocolat chaud, brioches, vin chaud...) à venir découvrir et partager ensemble au milieu de la verdure sur Constellation Nature.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

BOUGE TON  
QUARTIER

**MERCREDI  
6 DÉC  
2023**

**14h30-18h45**

**Kursaal**  
135, rue Roger Salengro  
Hellemmes

# Fête de Noël

**AU PROGRAMME**

- ❖ Présentation du spectacle de marionnettes **"À demain soleil"**  
Pour les plus petits (0-8 ans)
- ❖ Un goûter de Noël
- ❖ Et la diffusion du film d'animation **"Les 5 Légendes"**  
Pour les plus grands (8-15 ans)

*Réservés aux adhérents et aux salariés de l'Association.*

Impression INSERSOL décembre 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique

## Comment s'inscrire aux activités

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

Par mail\* : [espacesocioculturel@insersol.fr](mailto: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](http://www.insersol.fr) | Inersol facebook