

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **février 2024**



inserSol
ensemble sociolaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

LUNDI, MERCREDI
14h à 18h
et **VENDREDI**
9h à 13h

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

JEUDI 1
8, 15 et 22
9h30 à 13h30

Popote maison

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 1
8, 15 et 22
14h à 16h

Curio'cités

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 2
8h30 à 10h30

Chandeleur

En passant à l'épicerie, une petite crêpe ça vous tente ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 2
14h à 16h

Récu'pratique

Apprenez à réaliser des produits d'entretien pour la maison avec des ingrédients naturels. Faites un petit geste pour la planète, tout en faisant des économies !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI
5 et 19
10h à 12h

Couture créative

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

LUNDI
5 et 19
14h à 16h

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.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 6
13, 20 et 27
8h30 à 11h

Marmite magique

Une bonne odeur de soupe et de pain à l'épicerie ? Ce doit être grâce à l'atelier cuisine ! Venez partager un moment convivial tout en cuisinant.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 6
13, 20 et 27
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 6
13 et 20
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

VENDREDI 9
14h à 16h

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.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 12
14h à 16h

La balade des curieux

L'exposition où sont les femmes cherchent les femmes artistes dans nos peintures, venez les chercher ensemble au palais des beaux arts de Lille (transports en commun à prévoir).

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 16
13h30 à 16h

Ciné-blabla

Préparez votre pop-corn, et venez assister à la projection du film documentaire "Home" de Yann Arthus-Bertrand traitant de l'impact de l'Homme sur l'environnement, suivi d'un temps d'échange.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 19
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

MERCREDI 21
16h30 à 18h30

Apéro quizz

Venez mettre à l'épreuve votre culture générale avec des défis intellectuels et autour d'un apéro convivial pour reprendre des forces.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 29
14h à 16h

Amigosses

En mars, c'est le carnaval ! Il faut préparer ça, alors commençons par des costumes de fées, de dragon et de chevalier pour être prêt à parader.
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

JEUDI
1 et 15
14h30 à 16h

Fée main

Vous êtes conviés à venir mettre en pratique vos talents au service de loisirs créatifs et repartir avec vos créations.
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI
8 et 22
14h30 à 16h

C'est d'la tarte

Cuisiner est toujours un bon moyen de partager un moment convivial et gourmand, alors pourquoi s'en priver ?
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

LUNDI
12 et 19
13h30 à 15h30

Couture créative

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

QUARTIER DOMBROWSKI

SAMEDI 3
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Mise en place de mangeoires à oiseaux et reconnaissance des volatiles de la région.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 6
13 et 20
14h à 15h30

Petites merveilles

Saviez-vous que le "le faire soi-même" 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

MERCREDI
7 et 21
10h à 12h

Amigosses

Profitez d'un moment entre petits et grands pour réaliser un terrarium dans un bocal !

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 10
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Plantations de bulbes et réalisation de semis en godet.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 10
14h à 16h30

Réunion de concertation café gâteaux

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

MARDI 13
14h à 16h

Une pause bien-être

Vous faire masser ça vous dit ? En parallèle, un partage de café convivial avec Abigail sera proposé, en attendant votre tour pour vous faire cocooner avec Morgane Pollet.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 17
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Atelier bombes en graines.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

VENDREDI 23
10h à 14h

P'tit resto participatif

Envie de participer à un repas à la bonne franquette tous ensemble ? Nous cuisinerons des recettes saines, gourmandes et à petits prix pour se régaler et échanger.

Inscriptions avant le jeudi 22 février Salle AKADO

AU MENU

- Minestrone,
- Spaghettis bolognaise
- et tiramisu.

SAMEDI 24
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Création en saule (cabane, haies vivantes, tressage).

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

BOUGE TON
Q'QUARTIER

P'TIT RESTO PARTICIPATIF

VENDREDI 23 FÉVRIER
10h à 14h

SALLE AKADO
16 bis rue des travailleurs
Hellemmes

*Envie de participer
à un repas à la
bonne franquette
tous ensemble ?
Nous cuisinerons
des recettes saines,
gourmandes et à
petits prix pour
se régaler et échanger.*



*Au menu : Minestrone,
Spaghettis bolognaise
et tiramisu*

**INSCRIPTION
AVANT LE
JEUDI 22 FÉVRIER**

☎ 09 73 23 19 91

📱 07 66 26 28 29

✉ espacesocioculturel@inersol.fr

📍 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes



ars

Hellemmes

Cofinancé par
l'Union européenne

Nord



Hauts-de-France

LMH

Impression INERSOL, février 2024 - 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@inersol.fr

Sur place : mardi et vendredi matin au 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

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

www.inersol.fr | Inersol facebook