

Bouge ton 'Q'uartier



Le Conseil d'Administration,
l'ensemble des bénévoles et l'équipe salariée
vous souhaitent **une belle année 2024**,
parsemée de petits bonheurs et de réussite.

Programme d'activités **janvier 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

LUNDI 8
15, 22 et 29
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 8
14h à 16h

Culturez moi

Des sorties culturelles dans le coin ça vous dit ? Alors vous êtes invité pour un petit café papote pour préparer le programme des mois à venir tous ensemble.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 9
16, 23 et 30
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 9
16, 23 et 30
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 9
16, 23 et 30
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 confortable avec un petit talon (entre 1 et 3 cm).

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 9 et
VENDREDI 19
8h30 à 10h30

Minute tri

Trier ses déchets n'aura jamais été aussi facile !

Apprenez tout ce qu'il faut savoir sur le recyclage et le compost.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 11
18 et 25
9h30 à 13h30

Popote maison

Et si on cuisinait de bons petits plats sans exploser son budget, ça vous intéresse ?

Espace de Vie Sociale, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 11
18 et 25
14h à 16h

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, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 11
Accueil dès
17h30

Théâtre et débat : Ne vois-tu rien venir ?

Une femme doit annoncer à sa sœur que son fils est parti au djihad... Un texte puissant interprété par une comédienne d'exception par la compagnie Sens Ascensionnels.
À partir de 13 ans.
Kursaal, 135 rue Roger Salengro | Hellemmes

LUNDI 15
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

LUNDI
15 et 29
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 coeur de la ville.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI
12 et 26
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, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 17
14h à 16h

Amigosses

Venez 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

VENDREDI 19
14h à 16h

Café papote

Votre voix compte, et qui de mieux que vous pour échanger à propos des activités et ainsi être acteur. Ce comité aura pour ambition de recueillir vos propositions d'activités et construire ensemble le programme des activités !
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 24
14h à 16h30

Goûter en famille

Un goûter sain, durable et bon pour la planète ! Vous êtes invités à venir préparer et déguster des recettes entre petits et grands.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 31
16h30 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

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

LUNDI 8
15, 22 et 29
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

JEUDI
11 et 25
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

JEUDI 18
14h30 à 16h

La fée main

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

QUARTIER DOMBROWSKI

LUNDI 8
14h à 16h

Culturez moi

Des sorties culturelles dans le coin ça vous dit ? Alors vous êtes invité pour un petit café papote pour préparer le programme des mois à venir tous ensemble.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 9
16 et 23
13h45 à 15h30

Petites merveilles

Saviez-vous que 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

SAMEDI 13
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

SAMEDI 13
20 et 27
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Apprendre quelles plantes peuvent être bouturées et mise en application au jardin, création d'un châssis pour les futures plantations et entretien de la mare et découverte de son écosystème.
Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

LUNDI 15 et 29
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

MERCREDI 17
14h à 16h

Amigosses

Venez découvrir LASECU, une arthothèque à Fives pour un moment ludique et culturel entre petits et grands !
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 24
10h à 12h

Amigosses

Profitez d'un moment entre petits et grands pour réaliser un herbier avec les éléments naturels trouvés dans les jardins de la Chapelle d'Élocques !
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MARDI 30
14h à 16h

Une pause bien-être

Soin contour des yeux : Oeil de biche avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne.
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes



SPECTACLE THÉÂTRE
Le Kursaal

BOUGE TON
QUARTIER

NE VOIS-TU RIEN VENIR ?

11 JAN
2024

Une femme doit annoncer à sa sœur que son fils est parti au djihad... Un texte puissant interprété par une comédienne d'exception.

Suite à un échange de portables, c'est elle qui reçoit ce terrible SMS où un fils annonce à sa mère qu'il part en Syrie combattre avec Daesh. Elle qui est une femme, une mère, une sœur, décide de se taire encore un peu afin de gagner du temps sur le temps de bonheur de cette autre mère qui ne sait encore rien, mais dont la vie va bientôt basculer...



Production
Cie Sens Ascensionnels

Écriture et interviews
Souâd Belhaddad

Mise en scène
Christophe Moyer

Avec Caroline Maydat

→ 13 ans

🕒 18h

📍 Le KURSAAL
135, rue Roger Salengro
Hellemmes

Impression : N&S2024, janvier 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