

Bouge ton 'Q'uartier



VENTE EXCEPTIONNELLE
du 1^{er} au 21
mars 2024

**CHOIX IMPORTANT DE
VÉLOS D'OCCASION
ADULTES ET ENFANTS**

**VÉLOS VTT
ADULTE
15€**

**VÉLOS
ENFANT
10€**

OUVERTURES
les lundis et mercredis
de 14h à 18h

les vendredis
de 9h à 13h

Biciclou
STELIER SOCIOIDAIRES
— COOPÉRATION & MOBILITÉ —

Programme d'activités **mars 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

VENDREDI 1
14h à 16h

Pause bien-être en famille

Pour avoir des mains douces comme la soie, venez entre petits et grands pour un atelier de Morgane Pollet pour réaliser votre propre soin des mains avec un goûter pour clôturer ce moment de détente.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 4
11, 18 et 25
13h30 à 16h

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 !
Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI ET
VENDREDI
5 et 8
8h30 à 10h30

Mars Bleu, ça vous parle ?

C'est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal... Zineb du Centre de Santé Paul Clermont sera présente pour tout vous expliquer...
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 5
12, 19 et 26
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 5
12, 19 et 26
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

JEUDI 7
14h à 16h30

Amigosses

Venez découvrir Lille Neige pour un moment en famille, de nombreuses activités y seront proposés, prévoir un peu de monnaie pour petite restauration sur place.
RDV métro Mairie d'Hellemmes

JEUDI 7
14, 21 et 28
9h à 11h30

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 11
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

MARDI 12
19 et 26
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
14 et 28
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

JEUDI 14
21 et 28
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 14
21 et 28
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 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 15
14h à 16h

Récu'pratique

Apprenez à réaliser des produits d'entretien pour la maison, et des cosmétiques 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

MERCREDI 20
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

VENDREDI 29
14h à 16h

La balade des curieux

Une visite guidée du musée du château de Flers, avec une petite balade pour s'y rendre, tout en convivialité.
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

VENDREDI 8
12h à 20h

Journée des droits des femmes

Venez échanger autour d'une thématique qui nous concerne toutes et tous, tout en profitant de différentes activités autour du sujet.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

LUNDI 11
18 et 25
14h30 à 15h30

Temps pour soi

Prendre une pause, souffler, se détendre, permet d'être plus en forme, alors, nous vous proposons un temps pour vous pour bien démarrer la semaine.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 14
21 et 28
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 2
9, 16 et 23
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Fabrication de panneaux de signalétique en bois découpé en forme de fruits et légume avec pose de peinture acrylique et vernis. Création d'une zone de prairie fleurie : préparation du sol et semis. Construction de bacs pour une pépinière d'aromatique, de bancs pour la zone conviviale, de châssis à semis.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 5
14h à 15h30

Café papote

Et pourquoi pas échanger autour d'un café ? Parlons de vos envies d'activités, de projets et bien plus encore dans une ambiance conviviale.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MERCREDI
6 et 20
10h à 12h

Amigosses

Venez nous aider à préparer le carnaval ! Au programme :

Dragons en carton et autres créations faites par vos soins.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

SAMEDI 9
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 12
14h à 16h

Atelier mieux-être

Le sommeil est un point inévitable de la vie, qui est parfois difficile à dompter, alors venez en échanger pour mieux le comprendre et l'appivoiser.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MERCREDI 13
15h à 17h

Clean-up day

Pour se balader dans un quartier propre, il faut parfois prendre le temps de se balader dans ses rues pour lui permettre de faire peau-neuve, alors si ça vous intéresse, venez nettoyer le quartier Dombrowski.

RDV 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

VENDREDI 15
10h à 12h

Visite d'une ressourcerie

Vous êtes invité à participer à une visite guidée des locaux de la ressourcerie de l'Abej à Villeneuve d'Ascq, comment ça fonctionne ? Comment puis-je en profiter ?

RDV métro Mairie d'Hellemmes

MARDI 19
13h à 16h

Ciné blabla

Préparez votre pop-corn, et venez assister à la projection du film documentaire "Demain" de Cyril Dion. Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que traversent nos pays ?

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MERCREDI 20
15h à 19h

Équinoxe de printemps

Troc de graines et de boutures, Atelier semis, Atelier poisson tressé, Création de moulins à vent 100% récup et auberge espagnole à venir découvrir et partager ensemble au milieu de la verdure sur Constellation Nature.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

VENDREDI 22
12h à 14h

P'tit resto participatif

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

Au menu : soupe de légumes moches, légumes rôtis et crème de pois et pudding.

Salle AKADO 16 bis rue des travailleurs | Hellemmes

TARIF
5€

VENDREDI 22
16h à 17h30

P'tit goûter

Après l'école, un goûter ça vous tente ? Nous vous proposons de passer pour échanger autour d'un pudding près de l'école Dombrowski.

RDV Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi à la Chapelle d'Élocques | Hellemmes

MARDI 26
14h à 16h

Récu'pratique

Apprenez à réaliser des produits d'entretien pour la maison, et des cosmétiques avec des ingrédients naturels. Faites un petit geste pour la planète, tout en faisant des économies !
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MERCREDI 27
14h à 17h

Carnaval

En famille, entre amis, vous êtes invités à venir vous amuser dans un univers médiéval pour une parade haute en couleurs.
Place Dombrowski | Hellemmes



Constellation Nature

La Chapelle d'Élocques
Hellemmes

Accueil et inscriptions rue St-Éloi, Hellemmes

contact@insersol.fr
09 73 23 19 91

communication.ajonc@gmail.com
03 28 550 330

Chantiers participatifs
06 35 27 78 82 Valentin

Animations Oasis Nature
07 69 10 27 58

École et son quartier

Comment s'inscrire aux activités

Par téléphone : 09 73 23 19 91 Par sms* : 07 68 28 16 07

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