

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **avril 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

MARDI 2  
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 2  
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 2  
9 et 16  
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 4  
11 et 18  
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 4  
14h à 16h

### Repair café

Vous avez un appareil en panne (aspirateur, lampe, radiateur, cafetière...) et ne savez pas comment le réparer ? Nous vous invitons à participer à un de nos repair cafés. Vous serez épaulé(e) par des bénévoles et les réparations se feront en groupes et dans la bonne humeur !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI  
5 et 12  
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

LUNDI  
8 et 15  
13h30 à 16h

### Curio'cités

Venez lâcher prise et libérer la créativité qui est en vous autour de techniques variées d'Arts Plastiques.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**LUNDI 8**  
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.  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 11 et 18**  
9h à 11h30

### Fée main

Le "Faire soi-même" regorge de vertus et vous offre la satisfaction de réaliser un projet facile et utile.

**Couture** : lingettes, tote bag, sac à tarte, trousse de toilette...

**Petites Merveilles** : macramé, objets de décoration intérieure.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

Débutant(e)  
bien venu

**JEUDI 11 et 18**  
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**  
10h à 12h

### Petits petons

Venez chouchouter vos pieds pour un moment de détente, pensez à apporter votre bassine et votre serviette.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 17**  
14h à 16h30

### Amigosses

Cuisiner c'est bien, en famille c'est mieux, alors venez préparer un goûter à déguster tous ensemble pour se régaler en s'amusant.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 24**  
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 25**  
8h à 19h

### Sortie en famille

Venez prendre l'air en profitant d'un spectacle incroyable, le festival des cerfs-volants de Berck.

Place limitées, PAF : 5€ pour les adultes / 2€ pour les enfants.

RDV 8h à l'Épine et 8h15 à la Mairie | Hellemmes

**VENDREDI 26**  
13h30 à 17h30

### La balade des curieux

Envie de vous balader à travers une villa art déco, de découvrir un lieu chargé d'histoire ? Une visite de la Villa Cavois s'impose !

RDV Métro Mairie d'Hellemmes

**LUNDI 29**  
Horaire précisé lors  
de l'inscription

### Ciné famille

Po apprend qu'il sera promu guide spirituel et va devoir trouver un remplaçant. Mais, La Caméleone fait revenir Tai Lung et prend son apparence afin d'affronter Po. 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@inersol.fr](mailto:espacesocioculturel@inersol.fr)  
INERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

**LUNDI 8**  
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**  
**11 et 18**  
13h30 à 15h30

**Fée main**

Le "Faire soi-même" regorge de vertus et vous offre la satisfaction de réaliser un projet facile et utile.

**Couture** : lingettes, tote bag, sac à tarte, trousse de toilette...

**Petites Merveilles** : macramé, objets de décoration intérieure.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

**Débutant(e)  
bien venu**

**LUNDI 15**  
13h30 à 15h30

**L'Épine en scène**

S'ouvrir par la parole et par le mouvement pour s'exprimer sur les sujets qui vous importe, ça vous tente ?

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**MARDI**  
**2 et 23**  
14h à 16h

**Mise en voix**

Envie d'échanger à bâton rompu tout en réfléchissant en groupe ? Créez ensemble un podcast autour de la thématique de la santé mentale, pour briser les tabous qui l'entourent.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

**MERCREDI**  
**3 et 17**  
10h à 12h

**Amigosses**

Venez profiter d'un moment nature entre petits et grands pour réaliser des empreintes végétales en plâtre et créer des cerfs-volants originaux en 100% récup.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

**SAMEDI 6**  
10h à 12h

**Café compost**

Une rencontre conviviale pour échanger, s'informer et se former à l'utilisation des composteurs. L'occasion également de récupérer du compost pour toutes vos cultures.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**DIMANCHE 7**  
à 14h30

### Les fenêtre qui parlent

"Une couleur à ma fenêtre" inauguration des créations en présence de l'artiste Mathieu Boudeulle, déambulation musicale avec Orphéon Jazz Band et jeu de piste dans les rues Verhaeghe, Jules Guesde, Dolet, Sembat et Jeanne d'Arc.  
Allée des Tilleuls | Hellemmes

**MARDI 9**  
14h à 16h

### Pause bien-être

Séance de massage assis avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne et partage d'un café convivial autour d'un petit soin des mains avec Abigail, en patientant.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

**SAMEDI 13**  
14h30 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

Création d'un tamis à compost :

- zone A : finir les bacs à semis et bac à tomates, Mandala.
- zone C : finir signalétique et mettre en place l'étiquetage des plantes, semis prairie fleurie, apport de compost frais.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**MARDI 16**  
14h à 16h

### Atelier Mieux-être

Le deuil, un sujet qui touche chaque personne au cours de sa vie, alors comment l'appréhender ? Venez en échanger dans un espace bienveillant.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

**VENDREDI 19**  
12h à 14h

### P'tit resto

Envie de participer à un repas à la bonne franquette tous ensemble ? L'enfarinée préparera du pain au levain dès 8h30 et nous préparerons également de délicieuses tartinades pour l'accompagner.

Salle AKADO 16 bis rue des Travailleurs | Hellemmes

TARIF  
5€

**VENDREDI 19**  
16h à 17h30

### P'tit goûter

Après l'école rien de tel qu'un bon goûter pour être en forme pour le week-end ! Vous êtes conviés à venir déguster du bon pain fait sur place, avec accompagnement fait maison et un atelier proposé par Hellemmes Zéro Déchet.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

**MARDI 30**  
14h à 16h

### Café papote spécial Chapelle en fête

Le 6 juillet qu'est ce qu'on fait ? Venez proposer vos idées pour une Chapelle en Fête imaginée ensemble, et en profiter d'autant plus.

Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes



# REPAIR CAFÉ HELLEMES

BOUËTON  
Q'ARTIER

UNE SECONDE VIE POUR VOS  
OBJETS ET DES CONSEILS  
À PARTAGER.

(ASPIRATEUR, LAMPE,  
RADIATEUR, CAFETIÈRE...)

Réparer ensemble c'est  
l'idée du Repair Café.

Entrée gratuite et ouverte  
à toutes et à tous.

## Dates & Horaires

4 AVRIL 14h à 16h	2 MAI 18h à 20h	6 JUIN 14h à 16h	4 JUIL 18h à 20h
5 SEPT 14h à 16h	3 OCT 18h à 20h	7 NOV 14h à 16h	5 DEC 18h à 20h

### SUR INSCRIPTION :

En précisant nom, prénom,  
téléphone et la nature  
de l'objet à réparer.

☎ Par téléphone • 09 73 23 19 91

✉ Par mail • [espacesocioculturel@inersol.fr](mailto:espacesocioculturel@inersol.fr)

📱 Par sms • 07 68 28 16 07

📍 Sur place Les mardis et vendredis matin  
au 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

[www.inersol.fr](http://www.inersol.fr)  
Inersol facebook



ARS

ARS

Cofinancé par  
l'Union européenne

Nord

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

## Comment s'inscrire aux activités

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

Par mail\* : [espacesocioculturel@inersol.fr](mailto: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](http://www.inersol.fr) • Inersol facebook • @asso\_inersol Instagram

Illustration : NERBESOL, mars 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique