

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mai 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 2
18h à 20h

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.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 6
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

MARDI 7
14, 21 et 28
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 7
14, 21 et 28
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 7
14, 21 et 28
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

LUNDI
13 et 27
13h30 à 16h

Curio'cités artistiques

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

JEUDI 16
23 et 30
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
16 et 30
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

MERCREDI 22
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

JEUDI
23 et 30
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

VENDREDI 24
16h30 à 18h30

La Rue aux Enfants

De nombreux stands vous seront proposés, ainsi qu'une tombola, un concours de dessin et encore bien d'autres activités pour les petits et les grands !

Rue Anatole France | Hellemmes

LUNDI 27
11h30 à 14h30

La balade des curieux

Vous rêvez de vous évader avec la musique classique ? Venez profiter d'un concert du printemps de Schumann interprété par l'Orchestre Nationale de Lille.

Attention place limitées

RDV Métro Mairie d'Hellemmes

PAF
2€

MERCREDI 29
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 31
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

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
13 et 27
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

**JEUDI
16 et 30
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

QUARTIER DOMBROWSKI

**SAMEDI 4
14, 18 et 25
10h à 12h**

Atelier nature et environnement

Entretenir les jardins partagés, pour en découvrir plus sur la faune et la flore, en apprendre davantage sur la nature et partager des moments conviviaux ça vous tente ?

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**MARDI 7
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

**SAMEDI 11
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

MARDI 14
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 15 et 29
10h à 12h

Amigosses

Faire du papier recyclé ça vous dit ? Alors profitons du beau temps pour nous installer dehors, et réaliser du papier écologique parsemé de graines et de fleurs.
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

VENREDI 17
9h à 14h

P'tit resto

Envie de participer à un repas à la bonne franquette tous ensemble ? Venez profiter d'un bar à salade pour composer vous même un repas équilibré.
Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

VENREDI 17
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 un bon gâteau maison et un atelier ludique proposé par Hellemmes Zéro Déchet.
Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 21
14h à 16h

Pause bien-être

Venez profiter d'un moment pour prendre un temps de relaxation pour vous avec Morgane Pollet avec au programme un soin du visage.
Hot-El 30, rue Pierre Curie | Hellemmes

MARDI 28
15h à 19h

Journée Internationale de la Santé des Femmes

Venez prendre une journée pour vous informer, vous détendre, rencontrer des professionnels autour d'un sujet trop souvent négligé : la santé des femmes.
Parc Leroy | Hellemmes



Bon pour
MA SANTÉ,
Bon pour
MA PLANÈTE



L'ÉPICERIE SOLIDAIRE

Des produits à petits prix,
des ateliers en convivialité.

Ouverte aux personnes
en difficulté.

N'hésitez pas à pousser la porte !

Ouvertures : les mardis et vendredis



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

InserSol : 09 73 23 19 91 | epiceriesolidaire@insersol.fr



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 • Inersol facebook • @asso_inersol Instagram