

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juillet et août 2024**



inserSol
ensemble sociolaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

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

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 1
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

LUNDI 1
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

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

JEUDI 4
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
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

JEUDI 4
11, 18 et 25
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 10
15h à 19h

Voyage en Amérique

Voyager sans partir ça vous dit ? Venez profiter d'une après-midi conviviale avec de nombreux stand proposés.

Square Flandres | Hellemmes

MERCREDI 17
10h à 18h

Les Chevrettes du Terril

Venez visiter une ferme pédagogique, profiter d'une balade sur le Terril des Argals et d'une baignade au Lac à Rieulay entre petits et grands, prévoir pique-nique et tenue de baignade/protection solaire.

RDV 9h50 Mairie d'Hellemmes

PAF 2€

MERCREDI 24
9h à 19h

Une Journée Bray-Dunes

Venez profiter des beaux jours les pieds dans l'eau, prévoir pique-nique et tenue de baignade/protection solaire.

RDV 9h Épine et 9h15 Mairie d'Hellemmes

PAF 2€

JEUDI 25
11h 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. Et pourquoi pas profiter de cette journée pour picniquer tous ensemble ? **(PIC NIC à prévoir)**

RDV Espace de Vie Sociale | Hellemmes

MERCREDI 31
9h à 18h

Les Près du Hem

Une sortie dans la verdure à 45 minutes vous tente ? Venez vous évader au sein de la nature et profiter de ses nombreuses activités ! Prévoir pique-nique et tenue de baignade/protection solaire.

RDV 9h Mairie d'Hellemmes

PAF 2€
et titres de transports à prévoir

JEUDI 1^{er}
août
14h à 16h30

Pétanque

Et si vous veniez profiter du beau temps pour jouer à la pétanque dans la joie et la bonne humeur.

Mairie d'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 11
15h à 19h

Voyage en Asie

Voyager sans partir ça vous dit ?

Venez profiter d'une après-midi conviviale avec de nombreux stands proposés.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

VENDREDI 19
15h à 19h

Voyage en Afrique

Voyager sans partir ça vous dit ?

Venez profiter d'une après-midi conviviale avec de nombreux stands proposés.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

SAMEDI 3
10, 17, 24 et 31
10h à 12h

Constellation Nature

Reconnaissance de plantes sauvages cosmestibles, plantation légumes, création tamis à compost.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 6
15h à 19h

La Chapelle en fête

Une après-midi pour profiter en famille avec au programme : des stands, une buvette et plein de surprise.

Allée des Tilleuls | Hellemmes

LUNDI 8
15, 22 et 29
13h45 à 15h45

Curio'cités artistiques

Activités manuelles Petits et Grands en extérieur pour profiter de l'été : découpage, collage pliage, tissage, modelage... Il n'y a pas d'âge pour le bricolage créatif !

Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

VENDREDI 12
9h30 à 11h30

Atelier cuisine bonne pour ma planète

Venez préparer un délicieux buffet végétarien bon pour ma planète et ma santé avec Thomas Wattel.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 12
12h à 17h

Buffet gourmand & bon pour la planète

Envie de participer à un repas à la bonne franquette tous ensemble ?
Il vous sera ensuite proposé un atelier création de totem en famille pour embellir les jardins de Constellation Nature.
La Chapelle d'Élocques | Hellemmes

SAMEDI 13
20 et 27
10h à 12h

Constellation Nature

Reconnaissance de plantes sauvages comestibles,
plantation légumes, création tamis à compost.
Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | 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

VENDREDI 26
16h à 18h

Apéro Bingo

Belote, Scrabble, Monopoly, Pictionary... Venez découvrir ou redécouvrir les jeux de société cultes autour d'un apéro ! Pour petits et grands enfants.
Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 10
août
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

Inersol
Espaces Sociaux

Samedi 6 juillet

La Chapelle en Fête

de 15h à 19h

**Animations familiales,
Ferme pédagogique,
Ateliers créatifs,
Spectacles,
Musiques Folk,
Chants, Danse,
Restaurations...**

**Rue Saint-Éloi et
Allée des Tilleuls
Entrée face au
45, rue Fânelon Hellemmes**

09 73 23 19 91

ars **and'les** **Nord** **Hellemmes**

Cofinancé par l'Union européenne

Impression: Ville de Lille, juillet 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique

Comment s'inscrire aux activités

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

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 • @asso_inersol Instagram