

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **septembre 2024**



inserSol
ensemble sociolidaire

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 2
9, 16, 23 et 30
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 3
10, 17 et 24
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 3
10, 17 et 24
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 3
10, 17 et 24
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).
Salle des Tisserands, Place des Tisserands | Hellemmes

JEUDI 5
12, 19 et 26
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

Priorité aux débutant(e)

JEUDI
5 et 12
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 5
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.
RDV Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 5
14h à 16h

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
5 et 19
14h à 16h

Petites merveilles

Découvrir les techniques de crochet ça vous tente ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 5
12, 19 et 26
14h à 16h

Imagin'Art

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

LUNDI 9
14h à 16h

La balade des curieux

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

VENDREDI 13
13h30 à 16h

Loisirs créatifs

Venez découvrir une nouvelle technique de peinture accessible à tous et astucieuse, le pouring, pour exprimer votre créativité d'une nouvelle manière.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 23
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

MERCREDI 25
13h30 à 17h

Un goûter pour tous

Sain, bon pour la santé et 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

JEUDI 26
9h à 14h

Ch'ti Resto

Envie de participer à la bonne franquette tous ensemble ? Venez profiter d'un repas avec des produits du terroir.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

DIMANCHE 29
8h à 15h

BICLOU FAIT SA BRADERIE

Biclou 1, bis rue François Marceau | 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

MARDI 3
16h à 18h

P'tit goûter

Après l'école rien de tel qu'un bon goûter pour être en forme pour la rentrée ! Vous êtes conviés à venir déguster de délicieuses crêpes.
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 5
13h30 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.
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

**JEUDI 12
19 et 26**
13h30 à 15h30

Fée main

Le "Faire soi-même" regorge de vertus et vous offre la satisfaction de réaliser un projet facile et utile. Venez créer plein de Petites Merveilles.
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 24
14h à 16h

Pause bien-être

Venez profiter d'un moment pour prendre un temps de relaxation pour vous avec Morgane Pollet, au programme un soin du visage.
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

MARDI 24
15h à 18h

Journée santé

Venez prendre une journée pour vous informer, vous détendre, rencontrer des professionnels autour d'un sujet trop souvent négligé : la santé.
Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

VENREDI 6
13,20 et 27
14h à 15h

Un temps pour soi

Relaxation et gestion du stress tout en douceur en petit groupe sur inscription, accompagné d'une sophrologue.

Léo Lagrange 11, rue Fénelon | Hellemmes

SAMEDI 7
14 et 28
10h à 12h

Constellation Nature

Se retrouver entre voisins pour jardiner, semer et récolter, entretenir les jardins, découvrir la faune et la flore de la Chapelle d'Élocques, rejoignez-nous !

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 14
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

VENREDI 20
9h à 12h30

Du pain sur la planche

Une activité pour faire son propre pain ça vous tente ? Alors passer pour découvrir le processus de création du pain avec Mélanie l'Enfarinée.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

VENREDI 20
16h à 17h30

P'tit goûter

Après l'école rien de tel qu'un bon goûter pour être en forme pour la rentrée ! Vous êtes conviés à venir déguster de délicieuses tartines faites avec le bon pain fait le jour même.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

SAMEDI 21
14h30 à 18h

Pom Pom Pom

Venez profiter d'une après-midi familiale avec ateliers thématiques autour de la nature et du délicieux jus de pommes.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

insersol
ensemble sociolaire

VENTE EXCEPTIONNELLE

02 au 30 sept

+250 VÉLOS D'OCCASION, REMIS EN ÉTAT

15€ | 30€
enfant | adulte

HORAIRES D'OUVERTURES
Les lundis et mercredis de 14h à 18h
Les vendredis de 9h à 13h

Biclou
ATELIER SOCIO-LAÏQUE
ENTRETIEN & RÉPARATION

BRADERIE INSERSOL BICLOU

Retenez cette date
BICLOU SERA À LA BRADERIE D'HELLEMES
LE DIMANCHE 29 SEPT de 8h à 15h

LIEU DE LA BRADERIE
Métro ligne 1
Mairie d'Hellemmes
1 bis rue François Marceau
59260 Hellemmes
T. 07 66 72 12 38
biclou@insersol.fr
www.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 • [Insersol facebook](#) • [@asso_insersol Instagram](#)