

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **octobre 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

**SUR INSCRIPTION**

09 73 23 19 91  
ou  
espacesocioculturel@  
inersol.fr

### Atelier numérique

Besoin d'aide pour la rédaction de votre CV, lettre de motivation, candidater en ligne ou ouvrir vos comptes (CPF, France Travail...). Notre atelier est là pour vous conseiller et vous guider !  
INERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

**MARDI 1**  
**8, 15, 22 et 29**  
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 1**  
**8, 15, 22 et 29**  
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 1**  
**8 et 15**  
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

**MERCREDI 2**  
**9, 16, 23 et 30**  
9h à 11h30  
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.  
Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

Priorité aux  
débutant(e)

**JEUDI 3**  
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 3**  
**10 et 17**  
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

**JEUDI**  
**3 et 17**  
14h à 16h

### Petites merveilles

Découvrir les techniques de crochet ça vous tente ?  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**LUNDI 7**  
**14, 24 et 28**  
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 8**  
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

**MARDI ET**  
**VENDREDI**  
**8 et 11**  
8h30 à 10h30

### Octobre Rose, ça vous parle ?

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

**MERCREDI 9**  
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 10**  
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

**VENDREDI 11**  
14h à 16h

### Prévenir le cancer du sein

Venez en discuter avec Aimée Djebara, professionnelle de santé de la Maison Nord Solidarité, autour d'un goûter rose !  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 17**  
9h à 14h

### Ch'ti resto

Envie de participer à un repas 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

**LUNDI 21**  
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 ET  
VENDREDI  
22 et 25**  
8h30 à 10h30

### Une alimentation bonne pour ma santé et pour ma planète

Venez discuter Alimentation avec Zineb, infirmière du Centre de santé Paul Clermont pour être bien dans votre assiette tout en respectant l'environnement.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 23**  
14h à 16h

### Pause bien-être en famille

Venez passer un temps en famille pour profiter d'un peu de cocooning avec un soin des mains et du visage avec Morgane Pollet, socio-esthéticienne.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**VENDREDI 25**  
13h30 à 16h30

### Bowling en famille

Pour un temps sportif et ludique. Le bowling c'est l'assurance d'un bon moment et l'occasion de se défouler et de s'amuser en même temps !

Paf : 2€/personne

RDV au Bowling Van Gogh 1, rue des Vétérans 59650 Villeneuve d'Ascq

**MERCREDI 30**  
10h à 14h

### Brunch sucre/salé

Un "Petit Déjeuner pour tous" avec des recettes goûteuses et originales d'automne que vous concocterez avec Thomas WATTEL, diététicien gourmand...

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 30**  
14h à 16h

### Araignées, sorcières et fantômes

Atelier créatif entre petits et grands.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**VENDREDI 4**  
**11 et 18**  
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 5**  
**12 19 et 26**  
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

**JEUDI 10**  
9h30 à 12h

**Activité physique et expression**

Bouger dans la bonne humeur et échanger sur vos envies ça vous tente ?

Léo Lagrange 11, rue Fénelon | Hellemmes

**SAMEDI 12**  
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 18**  
16h à 17h30

**P'tit goûter d'Halloween**

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 à la citrouille.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

**BOUGE TON Q'ARTIER**

**inserSol**  
membre sociétaire

# Octobre Rose

**MARDI ET VENDREDI 8 et 11**  
8h30 à 10h30

**VENDREDI 11**  
14h à 16h

## Octobre Rose, ça vous parle ?

C'est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Zineb du Centre de Santé Paul Clermont sera présente pour tout vous expliquer et répondre à vos questions.

## Prévenir le cancer du sein

Venez en discuter avec Aimée Djebara, professionnelle de santé de la Maison Nord Solidarité, autour d'un goûter rose !

**RDV Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes**

## Comment s'inscrire aux activités

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

Par mail\* : [espacesocioculturel@in视角sol.fr](mailto:espacesocioculturel@in视角sol.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.in视角sol.fr](http://www.in视角sol.fr) • [In视角sol facebook](#) • [@asso\\_in视角sol Instagram](#)