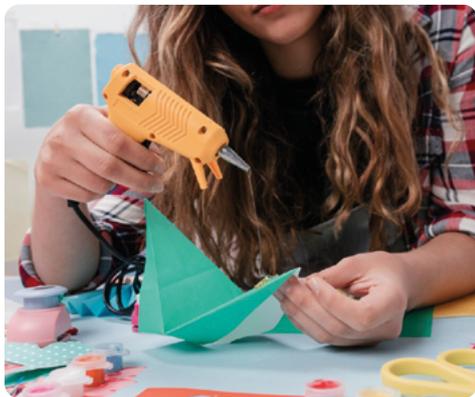


Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **novembre 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@
innersol.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

LUNDI 4
18 et 25
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 5
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 des mains.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 5
12, 19 et 26
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 5
12, 19 et 26
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 5
12, 19 et 26
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 6
13, 20 et 27
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 7
14h à 16h

Repair café

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 7
14, 21 et 28
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
7
14, 21 et 28
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
14 et 28
14h à 16h

Petites merveilles

Découvrir les techniques de crochet ça vous tente ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI
18
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

VENDREDI
22
14h à 16h

Pause bien-être

"YOGA DU VISAGE" avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI ET
VENDREDI
26 et 29
8h30 à 10h30

Alimentation : Bonne pour ma santé, bonne 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

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 8
15, 22 et 29
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 9
16, 23 et 30
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 16
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

LA SEMAINE EUROPÉENNE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

16 au 24 NOV

Manger mieux, Gaspiller moins!

18 nov 9H30 - 18H30 Faites rimer alimentation plaisir avec santé

21 nov 9H30 - 13H30 Popote maison spécial anti gaspi

26 nov 8H30 - 11H Marmite magique spécial zéro déchet

insersol ensemble sociolaire

ROUGE TON QUARTIER

ARS

Cofinancé par l'Union européenne

Nord

ARS FRANCISCHE

AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION ET DU TERRITOIRE

LMH

Hellemmes

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