

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **janvier 2025**



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 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

Explorez les multiples facettes des arts plastiques lors de cet atelier animé par une professionnelle, en partenariat avec le centre Frontière\$.

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).

Salle des Tisserands, Place des Tisserands | Hellemmes

JEUDI 9
16 et 23
9h30 à 12h

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 9
16, 23 et 30
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 9
14h à 16h

Repair café

Vous avez un appareil en panne (aspirateur, lampe, radiateur, cafetière, etc...) et ne savez pas comment le réparer ? Nous vous invitons à participer à un de nos repair cafés. Vous serez épaulé(e) par des bénévoles et les réparations se feront en groupe et dans la bonne humeur !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 13
20 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

LUNDI 13
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 14
14h à 16h

Café papote

Connaissez-vous le dispositif Bourse Solidarité Vacances ? Si non, c'est l'occasion de venir le découvrir et en parler ensemble.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 15
22 et 29
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...

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

Priorité aux débutant(e)

MERCREDI 15
10h à 12h

Culturez moi

Visite de l'exposition "Graff et Guerre" avec au programme : graff, pochoir, collage, sculpture, dessin... autant de formes d'expression que des artistes urbains ont explorées pour livrer leurs regards sur les deux conflits mondiaux. Merci de prévoir votre titre de transports.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 15
14h à 16h

Goûter quiz

On y mêle bonne humeur, défi et gourmandise. Formez votre équipe ou venez solo. Que vous soyez expert(e) en culture générale ou simplement curieux, le goûter quiz est fait pour vous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 21
14h à 16h

Une pause bien-être

Avec Morgane Pollet (Socio-esthéticienne), avec un soin du visage pour bien redémarrer l'année.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 22
10h à 12h

Petit déj

Difficile en janvier de passer à côté de la galette des rois. Avec ou sans beurre, rejoignez-nous pour confectionner et déguster de bonnes galettes et qui sait, repartir couronné(e).

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 29
14h à 16h

Jeux de société

Plutôt Time's Up, Cluedo, Belote, Jeu de l'Oie ou aucun de ceux là ? Les jeux de société sont la garantie d'un bon moment si on n'est pas mauvais perdant(e) !

N'hésitez pas à ramener vos jeux pour plus de choix.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 30
8h30 à 12h

Popote maison spéciale P'tit resto

Rejoignez-nous pour la préparation du P'tit

Resto mensuel avant d'aller le déguster

à la salle AKADO à Dombrowski

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 31
14h à 16h

Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

Vous habitez Square Flandres ou Dombrowski

? On parle alimentation saine et durable autour

de tartines elles-mêmes saines et durables

lors de l'atelier "Je tartine, tu réponds".

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI
10 et 17
14h à 15h

Un temps pour soi

Accompagné(e) d'une sophrologue, venez vous relaxer et apprendre les clés pour gérer votre stress tout en douceur.

En petit groupe sur inscription.

Léo Lagrange 11, rue Fénelon | Hellemmes

SAMEDI 11
18 et 25
10h à 12h

Atelier nature et environnement

Mettre les mains dans la terre, apprendre des techniques de jardinage respectueuses de l'environnement, développer et aménager des espaces collectifs ? C'est à Constellation Nature que ça se passe.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 18
14h à 16h30

Réunion de concertation

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

JEUDI 30
12h à 14h

P'tit resto

Envie de participer à un repas à la bonne franquette tous ensemble ? Rejoignez-nous pour déguster un repas préparé avec soin par nos adhérents, à partir de produits sains et de saison. Ensemble, valorisons une alimentation durable et accessible à tous dans la bonne humeur et la simplicité. Venez partager ce moment de plaisir et de solidarité !

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | 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



En 2025,

continuons
tous ensemble
à cultiver l'esprit
Sociolidaire !

Meilleurs vœux !

