

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **février 2025**



inserSol
ensemble sociolidaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

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

Le Biclou,
pour vous aider à réparation et entretenir votre vélo

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 de conseil dans l'utilisation des outils du numérique.

N'hésitez pas à nous poser vos questions sur ce sujet.

INERSOL Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

LUNDI 3
10, 17 et 24
13h30 à 16h

Curio'cités artistiques

Venez lâcher prise et libérer la créativité qui est en vous.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 4
11, 18 et 25
8h30 à 11h

Marmite magique

Un atelier cuisine fait pour vous !

Convivialité, joie et bonne humeur dans la cuisine de l'épicerie.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 4
11, 18 et 25
14h à 16h

Atelier 1.2

Explorez les multiples facettes des arts plastiques.

En partenariat avec le centre FrontièreS.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI
4 et 25
19h à 20h30

Rock 'n' Sol

Vous avez toujours voulu apprendre à danser !

Rock 'n' Sol est fait pour vous.

Salle des Tisserands, Place des Tisserands | Hellemmes

MERCREDI 5
12, 19 et 26
9h à 11h30
13h30 à 16h

Fée main

Le "Faire soi-même" regorge de vertus.

Réaliser des projets coutures utiles.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

Priorité aux
débutant(e)

JEUDI 6
9h30 à 12h

Popote maison

Et si on cuisinait de bons petits plats sans exploser son budget ?

Ça vous tente ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI
6 et 27
 14h à 16h

Imagin'Art

Gravures, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 6
 18h à 20h

Repair café

Réparer ensemble les objets du quotidien. Un atelier de réparation collectif, où des bénévoles mettent leurs compétences à disposition pour vous aider à réparer vos objets en panne.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 7
 14h à 16h

Culturez moi

Exposition "Synecdoque, composition du reste" de Geoffroy Bogaert. Passionné par le monde végétal, il le représente en utilisant de nombreuses techniques sur des supports variés. Merci de prévoir votre titre de transports.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

LUNDI 10
 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 10
 14h30 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 12
 14h à 16h

Une pause bien-être

Profitez d'un atelier parents-enfants autour de la douceur de la peau. Morgane vous fait découvrir les bienfaits d'un temps pour soi.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 12
 16h30 à 18h30

Apéro quiz

Ce mois-ci, c'est un blind test qui vous est proposé. Venez vous tester sur vos connaissances musicales toutes époques confondues et pourquoi pas, chanter vos refrains préférés !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI
13 et 20
14h à 16h

Imagin'Art

Pour ces deux dates, Thomas Fieffé proposera un atelier parents-enfants. C'est l'occasion de venir vous essayer aux arts plastiques et de passer un bon moment en famille.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 19
14h à 16h

Goûter spécial Chandeleur

En février, les crêpes sont à l'honneur avec la Chandeleur. Pour cette occasion, venez partager un moment chaleureux.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI ET
VENDREDI
25 et 28
8h30 à 10h30

Une alimentation bonne pour ma santé, Bonne pour ma planète

Un temps décharge avec Zineb, professionnelle de santé, pour adopter une alimentation saine et équilibrée, même avec un petit budget.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 26
14h à 16h

Jeux de société : un plaisir à partager !

Les jeux de société sont une excellente façon de passer du temps en famille ou entre amis. Ils offrent une multitude de possibilités pour stimuler l'esprit, développer la stratégie, et partager des moments de convivialité.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 27
8h30 à 12h

Popote maison spéciale P'tit Resto

Rejoignez-nous pour préparer le P'tit Resto du mois.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 28
14h à 16h

Une alimentation bonne pour ma santé, Bonne pour ma planète

Spéciale Square Flandres !

À vos crêpes, à vos mots, c'est l'atelier où l'on parle alimentation en faisant sauter des crêpes.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

SAMEDI 1
8, 15 et 22
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

MARDI 4
14h à 16h

Café papote

Venez imaginer et préparer vos sorties culturelles de l'année.

La Mer, La Campagne, Des Spectacles ?

Pour Avril vous aviez retenu l'AVENOIS !

Préparation du PIC

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

SAMEDI 15
14h à 16h30

Réunion de concertation

Un temps d'échange pour envisager ensemble le choix des ateliers, l'aménagement de la zone de convivialité, les temps festifs...

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 25
14h à 16h

Une alimentation bonne pour ma santé, Bonne pour ma planète

"À vos crêpes, à vos mots" c'est l'atelier où l'on parle alimentation en faisant sauter des crêpes.

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

JEUDI 27
12h à 14h

P'tit Resto

Envie de déguster à un repas dans la bonne humeur et la simplicité !

Rejoignez-nous pour un repas préparé avec soin, à partir de produits sains et de saison. Ensemble, valorisons une alimentation bonne pour la santé et accessible pour tous.

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



'O'BOUGE TON
'Q'UARTIER
DOMBROWSKI

UNE ALIMENTATION Bonne pour MA SANTÉ, Bonne pour MA PLANÈTE : des rendez-vous pour en parler !

Vendredi 31 janvier
14h à 16h
Je tartine,
tu réponds

Espace de Vie Sociale
12, rue Paul Lafargue - HELLEMES

Mardi 25 février
14h à 16h
À vos crêpes,
à vos mots

Salle ANFOO
16, bis rue des Travailleurs - HELLEMES

Mardi 18 mars
12h à 16h
À table,
on en parle

Salle ANFOO
16, bis rue des Travailleurs - HELLEMES

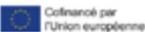


Comment
s'inscrire ?

☑ Par téléphone • 09 73 23 19 91 - 07 68 28 16 07

✉ Par mail • espacesocioculturels@insersol.fr

www.insersol.fr | Inersol facebook



Cofinancé par
l'Union européenne



Impression : PAPERWORK, Janvier 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique