

# 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](mailto: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](http://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  
11, 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](mailto:espacesocioculturels@insersol.fr)

[www.insersol.fr](http://www.insersol.fr) | Inersol facebook



Cofinancé par  
l'Union européenne



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