

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mars 2025**



inserSol
ensemble sociolidaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

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

Le Biclou,
pour vous aider à réparer 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.
InserSol Zone du Hellu 28, Rue Paul Langevin | Lezennes

LUNDI 3
10, 17, 24 et 31
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 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
11, 18 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 couture utiles.
Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

Priorité aux
débutant(e)s

JEUDI 6
20 et 27
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
13, 20 et 27
 14h à 16h

Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...
Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 6
 14h à 16h

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
 16h à 19h

Journée du droit des femmes

En lien avec le CCAS, animations autour de cette thématique avec pour clôture un spectacle de la compagnie "La Belle Histoire".

Salle Oudart 2, rue Anatole France | 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

MERCREDI 12
 16h30 à 18h30

Apéro Bingo

Des numéros, des cartons et de la convivialité.
Êtes-vous prêt(e) à crier BINGO ?

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 13
 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 14
 14h à 16h

Culturez moi

Visite de l'exposition "Miroir(s) de la Cie Zaoum". Les miroirs des meubles-coiffeuses offrent un face à face singulier avec des œuvres de l'Histoire de l'Art. Le public est amené à envisager l'oeuvre au regard de son propre reflet.

Merci de prévoir votre titre de transports.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

LUNDI 17
 9h à 12h

Les aventuriers sont de sortie

La marche un bon moyen de se détendre et de se dépenser.
Rejoignez-nous pour une balade revigorante.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 18
8h30 à 11h

Dégustation du mois

Soupe aux légumes d'hiver.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 19
10h à 12h

Petit déj

Ce mois-ci, on se retrouve pour un brunch sucré-salé.

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

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

Ce mois-ci, on planifie les balades de "Les aventuriers sont de sortie" et les visites de "Culturez-moi".

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

MARDI 11
14h à 16h

Jeux de société

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.

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

JEUDI 13
12h à 15h

P'tit Resto

Envie de déguster 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

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 18
13h30 à 16h

Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

"À table on en parle" c'est l'occasion de venir jouer à "pique assiette" un jeu développé par Virage Énergie autour d'un goûter.

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

VENDREDI 21 et 28
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 Fénélon | Hellemmes

SAMEDI 22
10h à 13h

Équinoxe de printemps

En partenariat avec les AJ0nc et l'EEQ nous vous proposons un "Broc 'n' Troc". Au programme : troc de plantes, sachets de graines, apprendre les clés de la réparation, et de l'entretien de ses outils, des animations en lien avec le jardinage et un temps convivial.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 25
14h à 16h

Une pause bien-être

Au programme : massage assis avec Morgane Pollet, Socio-esthéticienne. 5 places disponibles, réservez vite !

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

SAMEDI 29
10h à 12h

Café compost

Une rencontre conviviale pour échanger, s'informer et se former à l'utilisation des composteurs. L'occasion également de récupérer du compost pour toutes vos cultures.

Jardin Constellation Nature rue Saint-Éloi | Hellemmes

Les associations Inersol, les AJOnC et l'École et son Quartier
vous invitent à fêter



SAMEDI 22 MARS
Constellation Nature
Rue St-Eloi - Hellemmes

10h - 12h

Troc de graines/plantes
Ateliers semis/boutures
Réparation/troc d'outils

12h - 13h

Temps convivial
Apéro tartinades

contact : lecoleetsonquartier@yahoo.fr / ajonc@free.fr



**Comment
s'inscrire aux
activités ?**

Sur place :
mardi et vendredi matin au
12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

Par téléphone : 09 73 23 19 91
Par sms* : 07 68 28 16 07
Par mail* : espacesocioculturel@inersol.fr

*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez assister.
www.inersol.fr · InersSol facebook · @asso_inersol Instagram

