

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **avril 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

**MARDI 1**  
**8, 15 et 29**  
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 1**  
**8, 15, 22 et 29**  
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 1**  
**22 et 29**  
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 2**  
**9, 16, 23 et 30**  
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 3**  
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  
3 et 24  
14h à 16h

### Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 3  
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

LUNDI 7  
14 et 28  
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

MERCREDI 9  
16h30 à 18h30

### Apéro quiz

Que vous soyez expert en culture G ou en quête de convivialité. L'apéro quiz est là pour vous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 10  
15h à 17h

### Bowling

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€ par personne

RDV Bowling Van Gogh, Villeneuve d'Ascq

LUNDI 14  
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 15  
14h à 16h

### Une pause bien-être

Morgane Pollet vous attend avec un soin des mains ainsi qu'une sensibilisation à la réflexologie.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 16**  
9h à 11h

### P'tit Déj

Ensemble, on réalise un petit déjeuner équilibré.

Un moment convivial et gourmand.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 17**  
8h à 20h

### Sortie Avesnois

Visite de la Ferme du Pont des Loups, dégustation de fromage, balade et MusVerre sont au programme.

Une journée riche en découverte vous attend !

PAF : 5€ par adulte / 2€ par enfant.

RDV métro d'Hellemmes

**VENREDI 18**  
13h à 16h

### Les aventuriers sont de sortie

La marche un bon moyen de se détendre et de se dépenser.

Rejoignez-nous pour une balade revigorante.

Merci de prévoir votre titre de transport.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI 22**  
8h30 à 11h

### Dégustation du mois

Soupe à l'ail.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI ET  
VENREDI  
22 et 25**  
8h30 à 10h30

### Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

Un temps d'échange avec Zéneib, professionnelle de santé, pour adopter une alimentation saine et équilibrée, même avec un petit budget.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 24**  
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

**VENREDI 25**  
14h à 16h

### Culturez moi

"Que garder en mémoire" est une exposition participative de réalisation de gravures sur métal et des images d'archives de Fives-Cail.

Merci de prévoir votre titre de transports.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**MARDI 1**  
14h à 16h

### Café papote

Et si avec les beaux jours on organisait des temps conviviaux en extérieur ? C'est le moment d'en parler !

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**VENDREDI 4 et 25**  
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 5**  
12, 19 et 26  
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 12**  
14h30 à 17h

### 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 22**  
14h à 16h

### Ciné débat

Mobilité et accessibilité en milieu urbain.

Sommes-nous tous égaux ?

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**JEUDI 24**  
12h à 15h  
TARIF LIBRE

### 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

**MARDI 29**  
14h à 16h

### Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

Tout savoir sur les flocons d'avoine : Bienfaits et recettes.

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**MARDI 29**  
16h à 17h

### P'tit Goûter

Après l'école rien de tel qu'un bon goûter pour être en forme pour le week-end !

RDV devant l'école Dombrowski

# JEUDI 17 AVRIL DÉCOUVERTE DE L'AVESNOIS

BOUGE TON  
Q'ARTIER



Visite guidée  
à la Ferme  
du Pont des Loups



Dégustation de  
fromages du terroir



Balade digestive et  
revigorante pour découvrir  
les paysages Avesnois



Visite guidée  
du MusVerre

## INSCRIPTIONS JUSQU'AU 11 AVRIL

Sur place les mardi et vendredi matin  
au 12, rue Paul Lafargue HELLEMES  
Renseignements au 09 73 23 19 91

Départ Mairie d'Hellemmes : 8h  
Départ du MusVerre : 18h  
Retour : 20h maximum

PAF ADULTE 5€ - ENFANT 2€

Prévoir son pique-nique

AVEC LE SOUTIEN DE



[www.inserSol.fr](http://www.inserSol.fr) - InsetSol facebook

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@inserSol.fr](mailto:espacesocioculturel@inserSol.fr)

\*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez assister.  
[www.inserSol.fr](http://www.inserSol.fr) - InsetSol facebook - @asso\_inserSol Instagram