

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mai 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@  
innersol.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 5**  
**12, 19 et 26**  
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 6**  
**13 et 27**  
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 6**  
**13, 20 et 27**  
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 6**  
**13, 20 et 27**  
19h à 20h30

**Rock 'n' Sol**

Vous avez toujours voulu apprendre à danser ?  
Rock 'n' Sol est fait pour vous.  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 7**  
**14, 21 et 28**  
9h à 11h30  
13h30 à 16h

**Fée main**

Le "Faire soi-même" regorge de vertus.  
Réalisez des projets couture utiles.

Priorité aux  
débutant(e)s

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

**LUNDI 12**  
9h30 à 13h30

**Nouvelle diététique**

Des solutions simples, faciles, et gourmandes pour faire rimer plaisir avec santé dans les ateliers de Thomas Wattel.  
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**LUNDI 12**  
14h à 16h

### Pétanque

Et vous ? Vous tirez ? Vous pointez ?

RDV Parc de la Mairie | Hellemmes

**MERCREDI 14**  
16h30 à 18h30

### Apéro quiz

Que vous soyez expert en culture G ou en quête de convivialité.

L'apéro quiz est fait pour vous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 15**  
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 15 et 22**  
14h à 16h

### Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 15**  
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 16**  
13h à 16h

### Les aventuriers sont de sortie

Rechargez vos batteries lors de notre prochaine balade à pied.

Une excellente façon de se détendre et de se dépenser.

Merci de prévoir votre titre de transport.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI 20**  
8h30 à 11h

### Dégustation du mois

Smoothie à la fraise.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 22**  
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 23**  
14h à 16h

### Culturez moi

"Rendre visible le travail des femmes et des hommes qui font l'archéologie régionale, telle est l'ambition de cette exposition photographique."

Merci de prévoir votre titre de transports.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI ET VENDREDI 27 et 30**  
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

**MERCREDI 28**  
8h30 à 10h30

### P'tit Déj

Ensemble, on réalise un petit déjeuner équilibré.

Un moment convivial et gourmand.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**VENDREDI 2**  
9, 16, 23 et 30  
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 3**  
10h à 12h

### Chasse aux œufs

Venez dénicher de nombreux trésors... en chocolat.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

**MARDI 6**  
14h à 16h

### Café papote

Le 19 juillet, la "Chappelle" en fête revient ! Ce café papote c'est l'occasion de l'imaginer et l'organiser ENSEMBLE.

Tiers-Lieu, 16 bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**SAMEDI 10**  
17, 24 et 31  
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 13**  
14h à 16h

### Une pause bien-être

Morgane Pollet vous propose un soin du contour des yeux et des sourcils.

Tiers-Lieu AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**MARDI 20**  
14h à 16h

### Récup'ratique

Apprenez à réaliser des produits d'entretien pour la maison, et des cosmétiques avec des ingrédients naturels.

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**MARDI 20**  
16h à 17h

### P'tit Goûter

Après l'école rien de tel qu'un bon goûter pour reprendre des forces !

RDV devant l'école Dombrowski

**JEUDI 22**  
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

**VENDREDI 23**  
11h30 à 15h30

### Tous au jardin

Auberge espagnole, ateliers divers et variés.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

**SAMEDI 24**  
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 27**  
14h à 16h

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

Ciné-débat autour des défis de l'alimentation.

Tiers-Lieu AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**MARDI 27**  
16h à 19h

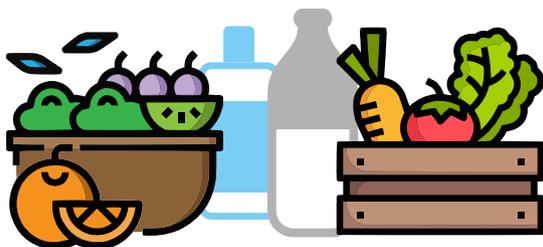
### Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

Rejoignez-nous pour cueillir les belles fraises de notre région.

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

# BESOIN D'AIDE POUR BOUCLER VOS FINS DE MOIS ?

## CONTACTEZ L'ÉPICERIE SOLIDAIRE INSERSOL !



☎ 09 73 23 19 91

📍 12, RUE PAUL LAFARGUE  
HELLEMES



### OUVERTURE

Mardi 7h00 à 12h00  
Vendredi 7h00 à 11h00

### RENSEIGNEMENTS

☎ 09 73 23 19 91  
✉ [epiceriesolidaire@inersol.fr](mailto:epiceriesolidaire@inersol.fr)  
[www.inersol.fr](http://www.inersol.fr) - f @

Accès réservé, sous conditions, aux habitants d'Hellemes.

Conception/réalisation : the64 - Impression : Ville de Lille, mai 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique

Comment  
s'inscrire aux  
activités ?

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

Par téléphone : 09 73 23 19 91  
Par sms\* : 07 68 28 16 07  
Par mail\* : [espacesocioculturel@inersol.fr](mailto:espacesocioculturel@inersol.fr)

\*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez assister.  
[www.inersol.fr](http://www.inersol.fr) · InserSol facebook · @asso\_inersol Instagram