

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juin 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 2

16, 23 et 30

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 3

10 et 17

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 3

10, 17 et 24

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 3

10, 17 et 24

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 4

11, 18 et 25

9h à 11h30

13h30 à 16h

Fée main

Le "Faire soi-même" regorge de vertus.

Réalisez des projets couture utiles.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

Priorité aux
débutant(e)s

JEUDI 5

12 et 26

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 5
12, 19 et 26
14h à 16h

Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 5
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 6
14h à 16h

Culturez moi

Balade et visite du château de Flers.

Prévoir de bonnes chaussures.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 11
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

LUNDI 16
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

JEUDI 19
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

LUNDI 23
14h à 16h

Pétanque

Et vous ? Vous tirez ? Vous pointez ?

RDV Parc de la Mairie | Hellemmes

MARDI 24
VENDREDI 27
8h30 à 11h

Dégustation du mois

La rhubarbe sera à l'honneur.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI ET
VENDREDI**
24 et 27
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 25
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

VENDREDI 27
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

QUARTIER DOMBROWSKI

MARDI 3
14h à 16h

Café papote

Préparons la rentrée au tiers-lieu, quelles activités aimeriez-vous retrouver sur notre rendez-vous hebdomadaire au tiers-lieu Dombrowski ?

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

MARDI 3
17h à 19h

Café papote

Ensemble, continuons à préparer la "Chapelle en fête".

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

VENDREDI 6
13, 20 et 27
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 7
14, 21 et 28
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 10
14h à 16h

Récup'ratique

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

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

VENDREDI 13
11h30 à 15h30

Tous au jardin

Auberge espagnole, ateliers divers et variés pour un moment convivial.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

MARDI 17
14h à 16h

Une pause bien-être

Avec Morgane Pollet pour adopter les bons gestes au soleil pour la peau et prendre soin de son visage.

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

MARDI 17
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 19
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.

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

MARDI 24
13h30 à 16h

Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

Parler alimentation autour d'un bingo créé pour l'occasion ? Une proposition ludique et amusante !

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

SAMEDI 28
15h à 22h

Solstice d'été

L'heure des festivités a sonné. Ateliers, concert, temps convivial...

Allée des Tilleuls | Hellemmes

BICLOU FORMATIONS

RÉGLAGE DÉRAILLEUR ARRIÈRE

Au programme

- S'assurer que les prérequis sont respectés (*dérailleur arrière intègre, patte de dérailleur intègre, sélecteur de vitesse intègre*).
- ajuster les vis de butée
- poser ou changer un câble et une gaine
- ancrer le câble
- ajuster la vis d'englobée
- ajuster la tension du câble

MERCREDI
25 JUIN
14h-16h

“
S'il nous reste du
temps nous verrons
aussi le dérailleur
avant, qui a de
nombreux points
communs avec le
dérailleur arrière.”

SUR INSCRIPTION

T. 07 66 72 12 38
biclou@inserSol.fr
www.inserSol.fr



**VOUS POUVEZ
APPORTER VOTRE VÉLO**

**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

*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez assister.
www.inserSol.fr • InserSol facebook • @asso_inserSol Instagram