

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juillet 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, 16, 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**

10h à 12h

**Atelier Cuisine de Jeanette/ANDES**

Conseils pour les conserves et confitures.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes



**MARDI 1**

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

**JEUDI 3**

14h à 16h

**Imagin'Art**

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**LUNDI 7**

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 7**  
13h30 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 8**  
16, 22 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

**MERCREDI 9**  
15h à 18h

### Dessine ton immeuble

Viens dessiner ton immeuble et alimenter  
une fresque collaborative qui viendra décorer  
les locaux d'InserSol !

Square Flandres | Hellemmes

**VENDREDI 11**  
9h à 20h

### Toutes voiles dehors à Dunkerque

Admirez les "Voiles de légende" avant de  
vous prélasser au soleil en bord de mer.

Prévoir votre pique-nique ou restauration sur place.

PAF : 2€/personne

RDV métro Mairie d'Hellemmes



**MERCREDI 16**  
9h à 12h

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

Cueillette de fruits rouges à la "Ferme du Paradis".

Place limitées

RDV Espace de Vie Sociale 12, Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 16**  
14h à 16h

### Pétanque

Et vous ? Vous tirez ? Vous pointez ?

RDV Parc de la Mairie | Hellemmes

**MARDI ET  
VENDREDI  
22 et 25**  
8h30 à 11h

### Dégustation du mois

L'aubergine sera à l'honneur.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 23**  
10h à 20h

### À l'eau quoi ! (Rieulay)

On grimpe, on pagaie, on barbote... et on dit bonjour aux chèvres avant de rentrer !  
Nature, fun et fraîcheur toute la journée.

Prévoir pique-nique - PAF : 2€/personne

RDV métro Mairie d'Hellemmes



**MERCREDI 30**  
10h à 18h

### Les Prés du Hem

Une sortie dans la verdure à 45 minutes vous tente ?  
Venez vous évader au sein de la nature et profiter de nombreuses activités !

Prévoir pique-nique et tenue de baignade/protection solaire.

PAF 2€/personne et titres de transports à prévoir.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**MARDI 1**  
14h à 16h

### Café papote

J-18 avant "La Chapelle en Fête",  
on finalise les préparatifs ensemble !

Salle AKADO 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

**VENDREDI 4**  
15h à 19h

### Doigts d'été, nez pailleté

Pour l'ouverture de "Nos Quartiers d'Été", bar à ongles,  
maquillage pour petits et grands et boissons rafraîchissantes.

Parc Leroy | Hellemmes

**VENDREDI 4**  
14h à 17h

### Atelier nature et environnement

Chantier exceptionnel, pépinière Zone B.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

**SAMEDI 5**  
12 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 5**  
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

**JEUDI 10**  
12h à 14h

### Auberge Espagnole

Un repas où chaque participant apporte un plat à faire découvrir. Une pause gourmande et conviviale pour lancer l'après-midi en douceur.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

**JEUDI 10**  
14h à 16h

### Acrostiche-moi

Redécouvrons Hellemmes en lettres et en rimes ! Un atelier pour jouer avec les mots et raconter notre quartier autrement.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

**SAMEDI 19**  
15h à 19h

### Chapelle en fête

Un après-midi pour profiter en famille avec au programme : des stands, une buvette et plein de surprises !

Rue Saint-Éloi, Allée des Tilleuls Constellation Nature | Hellemmes



**SAMEDI 2**  
9, 16, 23 et  
30 août  
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 30 août**  
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

# La Chapelle en Fête

**15h à 19h**

Venez découvrir, jouer,  
échanger et profiter d'un  
moment festif autour de  
nombreuses animations  
et d'un coin gourmand.

TOUT LE PROGRAMME



09 73 23 19 91

Rue Saint-Éloi  
Allée des Tilleuls  
Constellation Nature

Entrée face au  
94, rue Jules Guesde  
à Hellemmes

**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](http://www.insersol.fr) · InserSol facebook · @asso\_inserSol Instagram