

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **octobre 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@
insersol.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

JEUDI 2
9 et 16
14h à 16h

Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...
Thomas vous guidera dans votre initiation.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI
6 et 13
13h à 16h

Couture & Compagnie

Apprendre à réaliser des projets couture utiles.
Accès limité à un trimestre et réservé aux débutant(e)s.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 7
14, 21 et 28
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 7
14, 21 et 28
14h à 16h

Atelier 1.2

Explorez les multiples facettes des arts plastiques.
En partenariat avec la galerie Frontière\$.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI
7 et 14
19h à 20h30

Rock 'n' Sol

Vous avez toujours voulu apprendre à danser le Rock à 6 temps ?
Rock 'n' Sol est fait pour vous !
Inscription jusqu'au 15 novembre.
Salle des Tisserands, Place des Tisserands

MERCREDI 8
16h30 à 18h30

Apéro quiz

Que vous soyez expert en culture générale ou en quête de convivialité. L'apéro quiz est là pour vous !
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 9
9h30 à 13h30

Popote maison

Et si on cuisinait de bons petits plats sans exploser son budget ?

Rapporter un emballage d'un produit avec le nutriscore indiqué.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 13
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

MARDI 14
8h30 à 11h

Dégustation du mois

Bruschettas de patate douce.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI ET VENDREDI
14 et 17
8h30 à 10h30

Octobre Rose : Parlons Santé

Venez rencontrer Zeneib, du Centre de Santé Paul Clermont, pour tout savoir sur le dépistage du cancer du sein. Elle sera là pour vous informer et répondre à vos questions sur cet enjeu de santé publique.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 15
13h30 à 16h

Les aventuriers sont de sortie

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

Merci de prévoir votre titre de transports.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

MARDI ET VENDREDI
21 et 24
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 22
13h30 à 16h

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 !

PPF : 2€ par personne

RDV Bowling Van Gogh | Villeneuve d'Ascq

JEUDI 23
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 24
13h30 à 16h

Momies, chats et sorcières

C'est l'atelier créatif spécial Halloween à ne pas manquer !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 29
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

MERCREDI 29
14h30 à 16h

Culturez moi

"L'exposition **"En attendant l'orage"** propose dans la Pouponnière et son jardin un parcours où photographies, sculptures, peintures, vidéos et dessins nous projettent dans la vision singulière de ces artistes sur la nature et le vivant."

Prévoir titre de transports.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

VENDREDI 31

Ciné famille

Film à déterminer selon les sorties et envies des participants.
Manifestez-vous !

PAF : 3 euros par personne (places limitées)

UGC Villeneuve d'Ascq

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 3
13h30 à 15h30

Et pour le goûter

Préparation du **"P'tit Goûter"**, papote et dégustation.

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

VENDREDI 3
16h à 17h

P'tit Goûter

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

RDV devant l'école Dombrowski

SAMEDI 4
11, 18 et 25
10h à 12h

Chantier participatif : expérimentation du jardin au naturel

Cultivez la nature et le lien social avec Constellation Nature ! Initiez-vous au jardinage respectueux de l'environnement et participez à l'épanouissement d'espaces partagés.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

LUNDI
6 et 13
14h à 16h

Art'Kado

Venez vous initier aux arts plastiques à travers un atelier convivial et ouvert à tous. Peinture, collage, dessin...

Un espace pour créer, tester et s'exprimer librement.

Accès limité à un trimestre.

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

VENDREDI 10
13h30 à 15h30

Café papote

On continue tous ensemble, à organiser les fêtes de fin d'année.

Prochaine étape : imaginer la sortie prévue à Arras.

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

JEUDI 16
9h à 12h

Popote maison spéciale P'tit Resto

Rejoignez-nous pour préparer le P'tit Resto du mois.

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

JEUDI 16
12h à 14h
PRINTEMPS

P'tit Resto

Ce mois-ci, nos plats se parent de rose pour allier plaisir et solidarité.

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

VENDREDI 17
14h à 16h

Une pause bien-être

Pour prendre soin de ses mains et s'initier à la réflexologie.

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

SAMEDI 25
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

Octobre Rose

**Mois de sensibilisation au dépistage
du cancer du sein.**

**MARDI 14 et
VENDREDI 17**

Questions / Réponses
sur les cancers féminins avec Zéneïb du
Centre de Santé Paul Clermont
de 8h30 à 10h30 à l'EVS

JEUDI 16

Le P'tit Resto se pare de ROSE
de 12h à 13h30
au Tiers-Lieu, AHADO



**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* : espacesociale@inserSol.fr

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