

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **septembre 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 2

9, 16, 23 et 30

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 2

9, 16, 23 et 30

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

JEUDI 4

11, 18 et 25

14h à 16h

Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 8

15, 22 et 29

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

MERCREDI 10

16h30 à 18h30

Apéro Bingo

Des numéros, des cartons et de la convivialité. Êtes-vous prêt(e) à crier BINGO ? (Chacun(e) amène un lot à faire gagner.)

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 17
13h à 16h

Les aventuriers sont de sortie

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

Merci de prévoir votre titre de transports.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 19
8h30 à 11h

Dégustation du mois

Tarte aux prunes.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 22
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

MERCREDI 24
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 24
14h30 à 16h

Culturez moi

Le Centre Pompidou investit le Tripostal avec l'exposition "Pom Pom Pidou". S'appuyant sur la collection du Centre Pompidou elle vient dérouler un récit renversant de l'art.

1€/personne - Prévoir titre de transports

RDV métro Mairie d'Hellemmes

INFO**Rock 'n' Sol**

Vous avez toujours voulu apprendre à danser ?
Rock 'n' Sol est fait pour vous !
Reprise le 7 octobre, sous réserve d'inscription.

QUARTIER DOMBROWSKI**VENDREDI 5**
14h à 16h**Une pause bien-être**

Pour prendre soin de son visage et de ses cheveux après l'été.
Tiers-Lieu Dombrowski 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

SAMEDI 6
20 et 27
10h à 12h**Chantiers participatifs : 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 8
15, 22 et 29
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 12
13h30 à 15h30**Café papote**

Ensemble, discutons et décidons de la forme que prendra
la **Fête de Noël** !
Tiers-Lieu Dombrowski 16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

MARDI 16
16h à 19h

Fête de la rentrée

Le Tiers-Lieu Dombrowski vous invite à un après-midi gourmand et plein de découvertes.

Au programme :

- Un goûter maison avec de délicieuses gaufres et de la compote pour tous les gourmands.
- L'occasion parfaite de découvrir toutes les activités proposées dans le quartier.

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

JEUDI 18
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 18
12h à 14h
PRÉLIBRE

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 à tous.

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

VENDREDI 19
13h30 à 15h30

Récup'ratique

Réalisez des marque pages, des carnets ou des objets de déco à partir de récup...

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

VENDREDI 26
13h30 à 15h30

Goûter Bingo

Des numéros, des cartons et de la convivialité.

Êtes-vous prêt(e) à crier BINGO ?

(Chacun(e) amène un lot à faire gagner.)

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

Rendez-vous d'automne festif dans le cadre de **Bouge ton quartier !**

Dom Dom Pommes

Fête gratuite et ouverte à tou.te.s

Samedi 13 septembre
de 14h30 à 18h

dans la forêt comestible - Zone C
entrée par l'allée des Tilleuls (face au 45 rue Fénelon, Hellemmes)



Démonstration et
dégustation de pressé de
jus de pommes

Mini expos en cabanes :
les habitant.e.s et les
associations du quartier
s'exposent

Ateliers nature

Ateliers créatifs

Gûter «la Pomme sous
toutes ses formes»

Interludes musicaux

Pour plus d'infos
coordination AJONC
06 47 65 87 47



**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

