

Bouge ton 'Q'uartier

**Libérez-vous,
respirez mieux**



Petit déjeuner, spectacle, ateliers gratuits,
permanences sans rendez-vous.

Sensibilisation, Soutien et
Accompagnement.

Parce qu'ensemble, c'est plus facile !

Nous sommes là pour vous
accompagner, sans jugement...

INSERSOL
EVS et ACI ENGAGÉS

Programme d'activités **novembre 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
7h à 12h
VENDREDI
7h à 11h

Épicerie Solidaire

Besoin d'aide pour boucler vos fins de mois ?
Contactez l'Épicerie Solidaire ! **(accès sous conditions)**
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 3
17 et 24
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 4
18 et 25
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 4
18 et 25
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 4
18 et 25
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 5
12, 19 et 26
9h à 12h et 13h à 16h

Les Petites Créations

Atelier couture autonome dédié aux personnes ayant déjà de l'expérience.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 6
13, 20 et 27**
14h à 16h

Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI 7
8h30 à 11h

Dégustation du mois :

Tarte aux poires.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 12
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

LUNDI 17
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 20
9h30 à 13h

Popote maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation !
Au menu : des lasagnes.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 20
14h à 16h

Repair café

Avec un zoom sur la SERD, un quiz ludique sur les déchets électriques et électroniques et des échanges qui peut-être vous donneront envie de devenir réparateur bénévole !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI ET
VENDREDI
25 et 28**
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 26
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 26
14h à 16h

Culturez moi

"Dans un superbe château d'architecture flamande est dressée une table à la façon des banquets du 17ème siècle... mais pas seulement !

Objets contemporains en lien avec l'art de la table, installations sonores et olfactives, l'exposition vous plonge au cœur d'un moment festif, entre passé et présent". Musée du Château de Flers.

Merci de prévoir un titre de transport.

RDV Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

LUNDI 3
17 et 24
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 7
14h à 16h

Une pause bien-être

Pour profiter d'un massage assis.

5 places disponibles. Réservez-vite !

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

SAMEDI 8
15, 22 et 29
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

JEUDI 13
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 13
12h à 14h
PRINTEMPS

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 14
13h30 à 15h30

Café papote

Vous souhaitez être bénévole pour "L'Hiver en Fête" ?

On s'organise pour l'accueil, la décoration, les ateliers et la petite restauration.

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

VENDREDI 21
13h30 à 15h30

Une alimentation bonne pour ma santé, bonne pour ma planète

Partez à la découverte des animaux, potagers et espaces verts de la ferme pédagogique Marcel Dhénin.

Merci de prévoir un titre de transport.

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

SAMEDI 22
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

VENDREDI 28
13h30 à 15h30

Fée main

Venez personnaliser des boules en polystyrène afin d'en faire des objets de décoration uniques qui seront exposés lors de "L'Hiver en Fête".

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

22 au 30 NOV
Semaine
Européenne de
la Réduction
des Déchets

(Déchets des Équipements
Électriques et Électroniques)

JEUDI 20 NOV
14h à 16h

Repair Café
spécial D3E



Pendant cette
semaine,
Collecte de piles
usagées à l'EVS

 **Espace de Vie Sociale**
12, rue Paul Lafargue – 59260 Hellemmes
T. 09 73 23 19 91

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