

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **décembre 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 1**

**8 et 15**

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 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 et 23**

14h à 16h

**Atelier 1.2**

Explorez les multiples facettes des arts plastiques.

En partenariat avec la galerie FrontièreS.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI 2**

**9 et 16**

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 !

Salle des Tisserands, Place des Tisserands

**MERCREDI 3**

14h à 19h

**Noël Ensemble**

Contes, stand de maquillage, atelier cuisine et autres

surprises vous attendent pour ce temps festif et convivial.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 4**  
9h30 à 12h

### Popote maison

Et si on cuisinait de bons petits plats sans exploser son budget ? Au menu : Raclette !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 4**  
**11 et 18**  
14h à 16h

### Imagin'Art

Gravure, collage, modelage...

Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI 9**  
8h30 à 11h

### Dégustation du mois

Jus de carotte.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI**  
**10 et 17**  
9h30 à 12h30  
et 13h30 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

**MERCREDI 10**  
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

**SAMEDI 13**  
11h30 à 20h

### Sortie à Arras

Embarquez direction Arras où vous aurez l'occasion de déguster des flammekueches et découvrir l'un des plus beaux marchés de Noël de la région.

PAF : 5€/adulte, 2€/enfant

RDV métro Mairie d'Hellemmes

**LUNDI 15**  
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 ET  
VENDREDI  
16 et 19  
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 17  
9h30 à 13h30**

### Voyage des saveurs

Un atelier pour éveiller vos sens et explorer les cinq saveurs fondamentales à travers la cuisine et la dégustation. Ensemble, nous préparerons un repas coloré où chaque plat révèle une facette du goût.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 17  
14h30 à 16h**

### Culturez moi

"L'exposition **"EN FEU"** de Ludovique Tollitte constitue un ensemble narratif d'images peintes, gravées ou dessinées. Le récit a une place toute particulière dans l'œuvre de l'artiste. Les textes font images... elles dialoguent, se répondent, se contredisent, tissant une relation au long court avec le visiteur. L'artiste donne vie à des images mentales, des visions issues de méditations, de rêves éveillés, d'émotions et de sensations", à Lasécu.

**Prévoir titre de transport.**

RDV métro Mairie d'Hellemmes

**JEUDI 18  
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

## QUARTIER DOMBROWSKI

**LUNDI 1  
8 et 15  
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.

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

**VENDREDI 5**  
14h à 16h

### Une pause bien-être

Où l'on prend soin de ses mains.

Vous pourrez également les tatouer au henné !

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

**SAMEDI 6**  
13 et 20  
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

**SAMEDI 6**  
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 12**  
13h30 à 15h30

### Café papote

La fin de l'année, c'est le moment idéal pour penser aux activités que vous aimeriez faire en 2026, ça tombe bien, on en discute.

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

**JEUDI 18**  
9h à 12h

### Popote maison spéciale P'tit Resto

Réunissez-vous pour préparer le P'tit Resto du mois.

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

**JEUDI 18**  
12h à 14h  
**PRIX LIBRE**

### P'tit Resto

On marque la fin de l'année avec un repas festif et savoureux !

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

**VENDREDI 19**  
16h30 à 19h

### Solstice d'Hiver

Afin d'entrer sereinement dans l'hiver, venez profiter d'un après-midi réconfortant avec au programme : des délices sucrés, du jus de pomme chaud, un brasero et des ateliers divers.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

Samedi 13 décembre  
**Arras**

Repas Flammekueche  
Visite de la ville  
et Marché de Noël

**SUR RÉSERVATION**  
2€/enfant - 5€/adulte

**Départ 11h30**  
métro Mairie d'Hellemmes



**Reprise 19h**  
au 53, Bd Faiderherbe

**Comment  
s'inscrire ?**

☑ Par téléphone : 09 73 23 19 91

☑ Par sms : 07 66 26 28 29  
(en précisant votre nom, prénom)

☑ Par mail : [espacesocioculturel@inseSol.fr](mailto:espacesocioculturel@inseSol.fr)  
(en précisant votre nom, prénom)

📍 Sur place à l'EVS  
les mardi et vendredi matin  
12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

[www.inseSol.fr](http://www.inseSol.fr) - InseSol facebook

Avec le soutien de



**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 66 26 28 29  
**Par mail\* :** [espacesocioculturel@inseSol.fr](mailto:espacesocioculturel@inseSol.fr)

\*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez assister.  
[www.inseSol.fr](http://www.inseSol.fr) - InseSol facebook - @asso\_inseSol Instagram