

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **janvier 2026**



**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

**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 5**  
**12, 19 et 26**  
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 6**  
**13 et 27**  
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 6**  
**13, 20 et 27**  
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 6**  
**13, 20 et 27**  
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 | Hellemmes

**MERCREDI 7**  
**14, 21 et 28**  
**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

**JEUDI 8**  
**15, 22 et 29**  
**14h à 16h**

### Imagin'Art

Gravure, collage, modelage... vous attendent pour libérer la créativité qui est en vous ! Thomas vous guidera dans votre initiation.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 15**  
**14h à 16h**

### Atelier de co-réparation

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. Ce mois-ci, on se concentre sur les appareils chauffants.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**LUNDI 19**  
**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 20**  
**8h30 à 11h**

### Marmite magique avec Thomas Wattel

Réservé aux bénéficiaires de l'épicerie solidaire.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 21**  
**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 29**  
**9h30 à 13h**

### Popote maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation !

Au menu : Couscous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 28**  
14h30 à 16h

## Culturez moi

"Ces abeilles et ces flores indociles", à travers l'observation minutieuse des écosystèmes du vivant, Lise Duclaux compose une œuvre où l'art devient terrain d'investigation sensible. Nourrie par la science, la philosophie, la politique écologique et les gestes quotidiens, sa pratique s'attache à révéler ce qui échappe au regard pressé.  
Prévoir titre de transport.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

**MARDI ET  
VENDREDI  
27 et 30**  
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

## QUARTIER DOMBROWSKI

**LUNDI 5  
12, 19 et 26**  
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 9**  
13h30 à 15h30

### Jeux de société

Les jeux de société sont une excellente façon de passer du temps en famille ou entre amis. Ils offrent une multitude de possibilités pour stimuler l'esprit, développer la stratégie, et partager des moments de convivialité.

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

**SAMEDI 10  
17, 24 et 31**  
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 15**  
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 15**  
12h à 14h

## 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. Prix libre (minimum de 3€ conseillé).

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

**VENDREDI 16**  
13h30 à 15h30

## Café papote

Ce n'est qu'en juillet, mais, on esquisse déjà l'édition 2026 de la "Chapelle en Fête" ensemble !

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

**SAMEDI 17**  
14h30 à 16h30

## Réunion de concertation

Un temps d'échange pour envisager ensemble le choix des ateliers, l'aménagement de la zone de convivialité, les temps festifs...

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

**VENDREDI 23**  
14h à 16h

## Une PAUSE BIEN-ÊTRE

avec Morgane Pollet pour un soin du visage afin de bien redémarrer l'année après la période intense des fêtes.

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

**VENDREDI 30**  
13h30 à 15h30

## Fée main

Fabrication de cosmétiques naturels.

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

## QUARTIER ÉPINE

**MARDI 20**  
14h à 16h

## Une PAUSE BIEN-ÊTRE

avec Morgane Pollet pour un soin du visage afin de bien redémarrer l'année après la période intense des fêtes.

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

# Renforçons ensemble les liens de solidarité et de partage



## Meilleurs vœux ! **2026**

**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