

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **février 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@
innersol.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
2 et 9
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 3
10 et 24
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 3
10, 17 et 24
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
3 et 10
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 4
11, 18 et 25
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 5
9h30 à 13h30

Popote maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation !

Au menu : Crêpes salées et sucrées.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 5 et 12
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

LUNDI 16
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 17
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 18
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 19
18h à 20h

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.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI ET
VENDREDI**
24 et 27
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 **25**
9h à 11h

P'tit Déj

Février c'est le mois de la crêpe !
Venez faire sauter la votre et la déguster.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI **25**
13h15 à 16h15

Culturez moi : Au musée LaM

Qu'est-ce qu'on voit dans un tableau ? Des maisons ? Des arbres ?
Kandinsky, lui, a décidé de peindre des émotions.
Venez découvrir l'univers coloré de Kandinsky au musée LaM !
Cet artiste n'aimait pas peindre comme tout le monde.
Une exposition exceptionnelle pour s'évader.
PAF : 1€/personne
RDV Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

VENDREDI **27**
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 !
PAF : 2€/personne
RDV Bowling Van Gogh | Villeneuve d'Ascq

QUARTIER DOMBROWSKI

LUNDI
2 et 9
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 **6**
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 7
14, 21 et 28
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 12
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 12
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 13
13h30 à 15h30

Café papote

La première sortie de 2026 est prévue en avril.

Où allons-nous ? C'est à vous de le décider.

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

SAMEDI 14
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

QUARTIER ÉPINE

MARDI 3
14h à 16h

Une PAUSE BIEN-ÊTRE

Pour profiter d'un massage assis.

5 places disponibles. Réservez-vite !

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

P'tit Resto

➔ 12h à 14h

BOUGE TON
QUARTIER

UNE ALIMENTATION
BONNE POUR MA
SANTÉ & BONNE
POUR MA PLANÈTE

LES JEUDIS
15 JAN
12 FÉV
12 MARS
9 AVRIL
28 MAI
25 JUIN

**PRIX
LIBRE**
3€ minimum
conseillé

SUR RÉSERVATION

Tiers-Lieu Dombrowski

16, bis rue des Travailleurs | Hellemmes

☎ 09 73 23 19 91

☎ 07 68 28 16 07

✉ espacesocioculturel@insersol.fr

Conception/Realisation : insersol, janvier 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique

**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 participer.
www.insersol.fr • InserSol facebook • @asso_insertsol Instagram