

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **mars 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@
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 2
9, 16, 23 et 30
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 ET
VENDREDI
3 et 6
8h30 à 10h30

Mars Bleu

C'est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal...

Zéneib du Centre de Santé Paul Clermont sera présente pour tout
vous expliquer...

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 3
10, 24 et 31
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, 24 et 31
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
10, 17, 24 et 31
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

MERCREDI 4
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 5
12, 19 et 26
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

MARDI ET VENDREDI
10 et 13
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 11
13h à 16h

Les Aventuriers sont de Sortie

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

Merci de prévoir votre titre de transport.

RDV métro Mairie d'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
14h à 16h

Culturez-Moi

Exposition au Colysée à Lambersart "Promouvoir le Vivre ensemble c'est reconnaître et respecter toutes formes de diversités, lutter contre les discriminations et faciliter une cohabitation de qualité. C'est le cœur de l'exposition **MoiToiNous**".

Prévoir votre titre de transport.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

JEUDI 19
9h30 à 13h30

Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation !

Au menu : spécialités brésiliennes.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 19
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.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

LUNDI 2
9, 16, 23 et 30
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

VENREDI 6
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 7
14 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
14h à 16h

Pause Bien-Être

Pour prendre soin de ses mains et s'initier à la réflexologie.

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

VENDREDI 20
14h à 16h

Ciné Goûter : Le droit de vote des femmes

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

SAMEDI 21
10h à 13h

Équinoxe de Printemps

En partenariat avec les AJOnC et l'EEQ nous vous proposons un "Broc n' Troc". Au programme : troc de plantes, sachets de graines, apprendre les clés de la réparation, et de l'entretien de ses outils, des animations en lien avec le jardinage et un temps convivial.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

VENDREDI 27
14h à 16h

Café Papote

L'affiche de la "Chapelle en Fête" sera collaborative !

Venez avec vos idées.

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

QUARTIER ÉPINE

MARDI 17
14h à 16h

Pause Bien-Être - COMPLET

Tiers-Lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

Les associations Inersol, les AJONc, l'Inventaire
et l'École et son Quartier vous invitent à fêter



SAMEDI 21 MARS
Constellation Nature
Rue St-Eloi - Hellemmes

10h - 12h

Troc de graines/plantes
Ateliers semis/boutures
Réparation d'outils
Ateliers créatifs

12h

Temps convivial
Apéro tartinades
(amène ton gobelet!)

contact : lecoleetsonquartier@yahoo.fr / ajonc@free.fr



**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@inersol.fr

*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez participer.
www.inersol.fr • Inersol facebook • @asso_inersol Instagram



Cofinancé par
l'Union européenne

