

Bouge ton 'Q'uartier

Semaine de
la vaccination

27 avril au 3 mai



Du 28 mars au 12 avril :
Tous au compost,
la quinzaine dédiée
au compostage !



Programme d'activités **avril 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

MERCREDI 1
8, 15, 22 et 29
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 2
9 et 30
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 7
21 et 28
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 7
14, 21 et 28
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
7 et 28
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 8
13h30 à 16h

Carnaval à Hellemmes "Il était une fois..."

Préparez vos baguettes, vos capes et vos couronnes. Rejoignez-nous pour une journée digne des plus grands contes de fées !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 13
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 14
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 15
13h à 16h

Les Aventuriers sont de Sortie

La marche, un bon moyen de se détendre et de se dépenser.

Partons à la découverte des espaces verts et jardins d'Hellemmes.

RDV Espace de Vie Sociale

JEUDI 16
9h à 19h

Une Journée à LENS, deux monuments, mille émotions

Découvrez les chefs-d'œuvre de la Galerie du Temps lors d'une visite guidée au Louvre-Lens, avant de vibrer dans les coulisses du temple du football.

PAF : 5€/adulte - 2€/enfant

RDV métro Mairie d'Hellemmes

JEUDI 16
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 21
8h à 13h

Du Pain sur la Planche

Venez rencontrer Audrey, Artisane Boulangère, et déguster du pain au levain.

Place de la République | Hellemmes

MARDI ET VENDREDI 21 et 24
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 22
13h30 à 16h

Venez percer le secret des alphabets d'autrefois !

Apprenez à écrire votre prénom en : hiéroglyphes égyptiens, grec antique ou runes nordiques.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 23
13h30 à 16h

Bowling

Un temps sportif et ludique qui permet de se défouler tout en s'amusant.

PAF : 2€/personne

RDV Bowling Van Gogh | Villeneuve d'Ascq

LUNDI 27
13h à 16h

Couture & Compagnie

Apprendre à réaliser des projets couture utiles.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 29
16h30 à 18h30

Apéro Quiz

Expert ou non en culture G ? Peu importe !

Venez défier vos amis dans une ambiance survoltée.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 30
9h30 à 13h30

Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation !

Au menu : Tartes salées et sucrées printanières.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 3
14h à 16h

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 4
10h à 12h

Café Compost

Une rencontre conviviale pour échanger, s'informer et se former à l'utilisation des composteurs. L'occasion également de récupérer du compost pour toutes vos cultures.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

JEUDI 9
9h à 12h

Popote Maison Spéciale P'tit Resto

Rejoignez-nous pour la préparation du P'tit Resto mensuel.

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

JEUDI 9
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 10
14h à 16h

Pause Bien-Être avec Morgane Pollet pour stimuler son odorat et découvrir le parfum soin.

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

SAMEDI 11
10h à 12h

Chasse aux œufs

Venez dénicher de nombreux trésors... en chocolat !

Une belle opportunité de découvrir le jardin.

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 11
14h 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...

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

SAMEDI 18 et 25
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

QUARTIER ÉPINE

MARDI 7
14h à 16h

Pause Bien-Être avec Morgane Pollet pour stimuler son odorat et découvrir le parfum soin.

Tiers-lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

JEUDI 16 AVRIL

BOUGE TON Q'ARTIER

Visite guidée de la
Galerie du Temps
au Louvre Lens

Une JOURNÉE à LENS

INSCRIPTION JUSQU'AU
10 avril

5€
ADULTE

2€
ENFANT

Prévoir son pique-nique

Départ 9h
métro Mairie d'Hellemmes

Reprise 18h
au Louvre Lens
Retour estimé à Hellemmes 19h

Découverte guidée du
Stade Bollaert-Delelis

COMMENT S'INSCRIRE ?

📍 **Sur place à l'EVS**
12, rue Paul Lafargue | HELLEMES
les mardi et vendredi matin de 8h30 à 12h

📞 **Informations au :**
09 73 23 19 91 / 07 68 28 16 07
www.inserSol.fr - InsetSol facebook

AVEC LE SOUTIEN DE



Cofinancé par
l'Union européenne



Cofinancé par la
commune d'Hellemmes

**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 - InsetSol facebook - @asso_inserSol Instagram