

# Bouge ton 'Q'uartier



**MAI**  
à vélo

**BICLOU**  
Atelier d'auto-réparation vélo  
1 bis, rue François Marceau à Hellemmes  
(à côté de l'école de musique)

T. 07 66 72 12 38 - biclou@insoersol.fr

<b>LUNDI, MERCREDI</b> 14h à 18h	<b>VENDREDI</b> 9h à 13h
-------------------------------------	-----------------------------



**JOURNÉE INTERNATIONALE  
DE LA SANTÉ DES FEMMES**

Judi 28 mai • 15h à 18h  
Tiers-lieu Bd de l'Épine



**POPOTE MAISON  
Spéciale P'tit Resto**

Judi 28 mai • 9h à 14h  
Tiers-lieu Dombrowski

Programme d'activités **mai 2026**



**insoersol**  
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 4**  
**11 et 18**  
13h à 16h

**Couture & Compagnie**

Apprendre à réaliser des projets couture utiles.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MARDI 5**  
**12 et 26**  
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 5**  
**12, 19 et 26**  
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 5**  
**12, 19 et 26**  
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 6**  
**13, 20 et 27**  
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 7**  
**21 et 28**  
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

**MERCREDI 13**  
13h à 16h

### Les Aventuriers sont de Sortie

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

**Merci de prévoir votre titre de transports.**

RDV métro Mairie d'Hellemmes

**LUNDI 18**  
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**  
**19 et 22**  
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

**MARDI 19**  
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 20**  
16h30 à 18h30

### Quiz Musical

Que vous soyez expert en rock, disco, musette et variété, le quiz musical est là pour vous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 21**  
9h30 à 12h

### Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation !

Au menu : les saveurs BELGES vous attendent !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**JEUDI 21**  
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

**SAMEDI 30**  
14h à 16h

### Culturez Moi

Fête À La Brigade ! Les fanfarones présentent leur projet artistique durant une journée festive ouverte à tous ! Musique, animation, spectacle, danse, alors viens et ramène tes copains/copines !

RDV métro Mairie d'Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

**LUNDI 4**  
**11 et 18**  
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

**MARDI 5**  
16h à 17h

### P'tit Goûter

L'école est finie. Viens rebooster ton niveau d'énergie ! On t'offre un p'tit goûter !

RDV devant l'école Dombrowski

**SAMEDI 9**  
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

**VENDREDI 22**  
14h à 16h

### Café Papote

Venez discuter de vos envies d'activités !  
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

**SAMEDI 2**  
**9, 16, 23 et 30**  
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 28**  
9h à 12h

### Popote Maison Spéciale P'tit Resto

Rejoignez-nous pour la préparation du P'tit Resto mensuel avant d'aller le déguster à la salle AKADO à Dombrowski.  
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

**JEUDI 28**  
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 29**  
14h à 16h

### Atelier Mieux-être, Stress & Anxiété

Association Intercommunale de Santé, Santé mentale et Citoyenneté.  
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

## QUARTIER ÉPINE

**MARDI 5**  
14h30 à 16h30

**Pause Bien-Être :** soin des contours des yeux et des sourcils.  
Tiers-lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

**JEUDI 28**  
15h à 18h

### Journée Internationale de la Santé des Femmes

Tiers-lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes



ESPAGNE

**Marmite Magique**

5 mai 8h30 à 11h  
EVS 12, rue Paul Lafargue



GRÈCE

**Marmite Magique**

12 mai 8h30 à 11h  
EVS 12, rue Paul Lafargue



# FÊTEZ LE JOLI MOIS DE L'EUROPE



BELGIQUE

**Popote Maison**

21 mai 9h30 à 12h  
EVS 12, rue Paul Lafargue



IRLANDE

**Marmite Magique**

26 mai 8h30 à 11h  
EVS 12, rue Paul Lafargue



ITALIE

**P'tit Resto**

28 mai 9h à 14h  
Tiers-Lieu Dombrowski

**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](mailto:espacesocioculturel@insersol.fr)

\*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez participer.  
[www.insersol.fr](http://www.insersol.fr) · [InserSol facebook](#) · [@asso\\_insertsol Instagram](#)