

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **juin 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 1
9h à 11h

Petit-déjeuner Santé

Parlons prévention des cancers au féminin !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 1
8, 15, 22 et 29
13h à 16h

Couture & Compagnie

Apprendre à réaliser des projets couture utiles.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 2
9, 23 et 30
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 ET
VENDREDI
2 et 5
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 2
9, 16, 23 et 30
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 2
9, 16, 23 et 30
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 3
10, 17 et 24
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 4
9h30 à 12h

Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes
et parler alimentation !

Au menu : buffet coloré de printemps.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 4
11, 18 et 25
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 10
13h à 16h

Les Aventuriers sont de Sortie

La marche, un bon moyen de se détendre et de se dépenser.
Allons visiter les jardins de la basse-deûle !

Merci de prévoir votre titre de transports.

RDV métro Mairie d'Hellemmes

LUNDI 15
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 16
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 17
à partir de 15h

Fête de la Musique !

Chanteurs, danseurs et fans de quiz musicaux, venez profiter d'un après-midi 100 % musique !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 18
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

LUNDI 22
17h30 à 19h

Groupe de réflexion des adhérents

Envie d'enrichir la vie de l'association, venez réfléchir et échanger avec nous, votre avis compte !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 24
14h30 à 17h

Atelier Cuisine Durable

S'adresse en priorité aux clients de l'épicerie.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 25
8h30 à 12h

Popote Maison Spéciale P'tit Resto

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

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 25
12h à 14h

P'tit Resto

Le four est de sortie pour une parenthèse gourmande. Laissez-vous séduire par le savoir-faire d'Audrey, Artisane Boulangère, qui transformera la pâte en délices : tartines festives, pizzas fumantes et tartes sucrées réconfortantes.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

LUNDI 1
8, 15, 22 et 29
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 2
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

VENDREDI 5
14h à 16h

Café Papote
Spécial "Chapelle en fête", ensemble, préparons une fête mémorable pour notre quartier Dombrowski !
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

SAMEDI 6
13, 20 et 27
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

VENDREDI 12
14h à 16h

Pause Bien-Être : avec Morgane Pollet pour prendre soin de son visage et adopter les bons gestes au soleil.
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

VENDREDI 19
16h à 19h

Fêtons le solstice d'été !
L'été s'installe, et c'est le moment de se rassembler. Venez partager un moment festif pour accueillir la nouvelle saison !
Quartier Dombrowski Allée des Tilleuls | Hellemmes

SAMEDI 20
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

QUARTIER ÉPINE

MARDI 9
14h30 à 16h30

Pause Bien-Être : avec Morgane Pollet pour prendre soin de son visage et adopter les bons gestes au soleil.
Tiers-lieu boulevard de l'Épine | 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@inersol.fr

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