

# Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités juillet-août 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

**JEUDI 2**  
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**  
**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

**MERCREDI 8**  
16h à 19h

### Le vélo dans tous ses états

Le cyclisme n'est pas qu'un sport, c'est notre patrimoine. En partenariat avec l'ADAV, les habitants, souhaitant gagner en assurance ou revoir les bases de la sécurité à vélo, pourront participer à des séances de sensibilisation encadrées. Créneaux de 16h à 19h.

**Activité à partager en famille**  
**(les enfants doivent être accompagnés)**

Square Flandre rue Roger Salengro | Hellemmes

**VENDREDI 10**  
14h à 16h

### Italien pour débutant(e)s : apprenez en s'amusant !

Venez découvrir les bases de la langue italienne (prononciation, lexique utile et phrases de tous les jours) lors d'un moment d'échange unique. Pour rendre l'expérience encore plus douce, nous partageons un goûter en musique.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**MERCREDI 22**  
9h30 à 20h

### Cap sur Bray-Dunes pour une super journée !

Une balade à la découverte de la biodiversité des dunes pour les plus curieux. Si vous préférez, l'option jeux de plage et baignade est aussi ouverte ! À ne pas oublier : Votre pique-nique, de quoi vous hydrater et votre meilleure protection solaire (crème, casquette, lunettes).

PAF : 2€

RDV métro Mairie d'Hellemmes

**MERCREDI 29**  
9h30 à 15h

### Une journée au fil de l'eau

Marche & Aquarelle au Lac du Héron.

Envie de vous évader et de laisser parler votre créativité ? On vous embarque pour une escapade ressourçante.

**Prévoir titres de transport, pique-nique et protection solaire.**

RDV métro Mairie d'Hellemmes

**JEUDI 30**  
10h à 12h

### Pétanque

Tu tires ou tu pointes ? Venez partager un moment convivial autour des boules, de la bonne humeur (et du soleil) !

RDV EVS à 9h45

MERCREDI  
**26 août**  
10h à 20h

### Alerte Fraîcheur : Sortie à la base de loisirs des Argales à Rieulay

On marche, on pagaie, on barbote... et on va saluer les chèvres ! Une journée de pure détente et de fun en pleine nature. Prenez votre pique-nique et votre plus beau maillot. On vous attend !

PAF : 2€/personne

RDV métro Mairie d'Hellemmes

## QUARTIER DOMBROWSKI

VENDREDI 3  
16h à 19h

### Ouverture de nos quartiers d'été la mémoire des fourneaux !

Moment gourmand pour déguster des gâteaux maison et des sirops régionaux et partager des souvenirs d'enfance.

Parc Leroy | Hellemmes

SAMEDI 4  
11 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

JEUDI 9  
15h à 19h

### Ch'tite Garden Party

Espaces de jeux en libre accès (Pétanque, Mōlky, Belote jeux de société), courses en sacs et de garçons de café, rafraîchissements (sirops, eau) et tartes au sucre maison.

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

**JEUDI**  
**16 et 23**  
10h à 12h

### Exploration Nature : Plongez au cœur de la biodiversité !

Ouvrez l'œil et changez de regard sur nos jardins. Une balade unique pour vous laisser surprendre par les trésors cachés de la faune et de la flore qui nous entourent.

RDV EVS 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

**SAMEDI 18**  
15h à 19h

### Chapelle en fête

Un moment convivial à partager !

Venez passer un après-midi festif en famille, entre amis ou entre voisins ! Cette manifestation intergénérationnelle vous plonge dans une ambiance guinguette chaleureuse avec de nombreuses animations pour tous les âges.

RDV Allée des Tilleuls à la Chapelle d'Élocques | Hellemmes

**SAMEDI 1<sup>er</sup>**  
**8, 22 et 29**  
**août**  
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



BOUGE TON 'Q'UARTIER

Samedi 18 juillet

# Chapelle en Fête

## Ambiance Quinquette



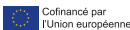
Conception/realisation: Inersol, Juillet 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique

De 15h à 19h, Allée des Tilleuls  
à Hellemmes

Rapporte ton gobelet

☎ 09 73 23 19 91

✉ [espacesocioculturel@inersol.fr](mailto:espacesocioculturel@inersol.fr)



Cofinancé par l'Union européenne



ARS



Région Hauts-de-France



Nord



MEL



Hellemmes

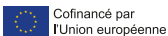
Cofinancé par la commune d'Hellemmes

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@inersol.fr](mailto:espacesocioculturel@inersol.fr)

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



Cofinancé par l'Union européenne



REPUBLIQUE FRANÇAISE



ARS



Région Hauts-de-France



Région Hauts-de-France



Nord



MEL



Hellemmes

Cofinancé par la commune d'Hellemmes

Conception/realisation : Inersol - Impression : Ville de Lille, juillet 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique