

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **septembre 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@
insersol.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

MARDI 1^{er}
8, 22 et 29
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 1^{er}
8, 15, 22 et 29
14h à 16h

Atelier 1.2

Explorez les multiples facettes des arts plastiques.

En partenariat avec la galerie FrontièreS.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 3
10, 17 et 24
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

LUNDI 7
14, 21 et 28
13h à 16h

Couture & Compagnie

Apprendre à réaliser des projets couture utiles. (débutant.e.s)

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI ET
VENDREDI
8 et 11
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

JEUDI 10
9h30 à 13h

Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation ! Au menu : légumes du soleil
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

LUNDI 14
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 15
8h30 à 11h

Marmite Magique avec Thomas Wattel

Réservé aux bénéficiaires de l'épicerie solidaire.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 15
17h30 à 19h

Groupe de réflexion des adhérents

Votre avis compte ! Envie d'enrichir la vie de votre EVS ? Venez réfléchir et échanger avec nous !
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 16
14h30 à 17h

Atelier Cuisine Durable

Venez confectionner de délicieuses recettes avec une diététicienne. Régalez-vous ensuite lors d'une dégustation. Convivialité, jeux et gourmandises garantis !
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 23
14h à 16h

Duo Gagnant

Remise en selle avec l'ADAV (Association Droit au Vélo)
Rappel du code de la route spécifique aux cyclistes (attention 12 places)
Biclou 1, rue François Marceau | Hellemmes

MERCREDI 23
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

MERCREDI 30
10h à 13h

Duo Gagnant

Mangez sainement pour 3 € par jour et faites le plein d'énergie ! Découvrez comment allier alimentation équilibrée et pratique sportive sans vous ruiner.
Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

MARDI 1^{er}
16h à 17h

P'tit Goûter

Après l'école rien de tel qu'un bon goûter pour reprendre des forces ?

RDV devant l'école Dombrowski

VENDREDI 4
14h à 16h

Café Papote

C'est la rentrée ! Un projet en tête ?

Venez en discuter et donnons-lui vie ensemble !

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

SAMEDI 5
19 et 26
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

LUNDI 7
14, 21 et 28
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

VENDREDI 11
14h à 16h

Café Papote avec le Planning Familial

Préparons un goûter ensemble et cuisinons nos histoires de santé affective !

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

SAMEDI 12
14h à 18h

POM POM POMMES

Pressage de jus, création, expo dans les cabanes et dégustations : venez faire le plein de surprises !

Jardin Constellation Nature, rue Saint-Éloi | Hellemmes

JEUDI 17
8h30 à 12h

Popote Maison spécial 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 17
12h à 14h

P'tit Resto

Partagez un repas simple, sain et solidaire ! Nos adhérents vous cuisinent de bons produits de saison. Rejoignez-nous pour un moment de convivialité accessible à tous ! Prix libre à partir de 3€.
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

VENDREDI 25
14h à 16h

Pause Bien-Être : avec Morgane Pollet (socio-esthéticienne), soleil, mer, vent... Repartir sur de bonnes bases !
Venez chouchouter votre peau et vos cheveux après l'été.
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

MARDI 29
16h à 19h

Fête de la Rentrée

Venez découvrir nos activités et échanger !
Tiers-lieu Dombrowski 16 bis, rue des Travailleurs | Hellemmes

QUARTIER ÉPINE

MARDI 22
1430h à 16h30

Pause Bien-Être : avec Morgane Pollet (socio-esthéticienne), soleil, mer, vent... Repartir sur de bonnes bases !
Venez chouchouter votre peau et vos cheveux après l'été.
Tiers-lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

HELLEMES ZÉRO DÉCHET

Inscriptions par mail hellemmeszerodechet@gmail.com ou au 07 64 07 09 32

MERCREDI 2
19h à 20h

Initiation au tricot crochet (matériel fourni)

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue

MERCREDI 9
19h à 20h

Fabrication d'une crème à récupérer

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue

SAMEDI 19
14h à 15h

Initiation au tricot crochet (matériel fourni)

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue

MERCREDI 23
19h à 20h

Réparation de bijoux fantaisie

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue

Rendez-vous d'automne festif dans le cadre
de Bouge ton quartier !

POM POM POMMES

au jardin naturel partagé
de **Constellation nature**

Samedi 12 septembre 2026 de 14h30 à 18h

Rue Saint-Eloi d'Hellemmes | Lille Hellemmes

dans la forêt comestible - entrée par l'allée des Tilleuls



*Démonstration et dégustation de
pressé de jus de pommes*

*Mini expos en cabanes : les
habitant.e.s et les associations
du quartier s'exposent*

Ateliers nature et créatifs

*Goûter «la Pomme sous toutes
ses formes»*

Interludes musicaux

Gratuit et ouvert
à tous.tes !

Les AJOnC
ajonc@free.fr
03 28 55 03 30
jardins-ajonc.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@inserSol.fr

*En précisant votre nom, prénom et l'atelier auquel vous souhaitez participer.
www.inserSol.fr • InserSol facebook • @asso_inserSol Instagram



Cofinancé par
l'Union européenne



Région
Hauts-de-France

Nord
Département



Hellemmes

Cofinancé par la
commune d'Hellemmes