

Bouge ton 'Q'uartier



Programme d'activités **octobre 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 1^{er}

8 et 15

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 5

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

LUNDI

5 et 12

13h à 16h

Couture & Compagnie

Apprendre à réaliser des projets couture utiles.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI ET VENDREDI

6 et 9

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 6

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 6

13, 20 et 27

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

MERCREDI 7
14, 21 et 28
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

MARDI 13
20 et 27
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

MERCREDI 14
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

MERCREDI 14
14h à 16h

Duo Gagnant

Remise en selle avec l'ADAV (Association Droit au Vélo).

Sortie, se déplacer à vélo dans la circulation.

Biclou 1 bis, rue François Marceau | Hellemmes

MARDI ET VENDREDI 20 et 23
8h30 à 11h

Octobre Rose

Tous et toutes en rose !

Un réflexe simple qui change tout : faites-vous dépister.

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 21
14h à 16h
GRATUIT
Prévoir titres de transport

LAM : Exposition "Singulières"

L'exposition éclaire le parcours de femmes artistes autodidactes longtemps oubliées, de la révolte à l'émancipation. À travers leurs univers singuliers, elles réinventent l'histoire de l'art avec leurs propres langages.

RDV métro Mairie d'Hellemmes à 13h15

JEUDI 22
9h30 à 12h

Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation ! Au menu : les courges !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

MERCREDI 28
16h30 à 18h30

Goûter Quiz Sorcières, Monstres et Fantômes

Que vous soyez expert en culture générale ou en quête de convivialité.

L'apéro quiz est là pour vous !

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

JEUDI 29
13h45

Bowling

Pour un temps sportif et ludique. Le bowling c'est l'assurance d'un bon moment et l'occasion de se défouler et de s'amuser en même temps !

PRF : 2€/personne

RDV Bowling Van Gogh | Villeneuve d'Ascq

QUARTIER DOMBROWSKI

JEUDI 1^{er}
9h à 11h

Octobre Rose

Tous en rose pour Hellemmes ! Chaussures de marche enfilées et touche de rose de rigueur : rejoignez-nous pour une marche solidaire au cœur de notre ville. Ensemble, bougeons pour la sensibilisation et le dépistage du cancer du sein ! Collation rose !

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

VENDREDI 2
14h à 16h

Café Papote

Un projet en tête ?

Venez en discuter et donnons-lui vie ensemble !

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

SAMEDI 3
10, 17 et 24
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
5 et 12
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 6
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 9
14h à 16h

Pause Bien-Être : avec Morgane Pollet (socio-esthéticienne), soin des mains et initiation à la réflexologie.

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

SAMEDI 10
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 15
8h30 à 12h

Cuisinez & Dégustez : Le Petit Resto

Rejoignez l'équipe en cuisine pour concocter le menu du mois, avant de partager ce bon repas avec l'ensemble des convives.

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

JEUDI 15
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 16
14h à 16h

Café Papote avec le Planning Familial

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

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

QUARTIER ÉPINE

MARDI 6
14h à 16h

Pause Bien-Être : avec Morgane Pollet (socio-esthéticienne), soin des mains et initiation à la réflexologie.

Tiers-lieu boulevard de l'Épine | Hellemmes

HELLEMMES ZÉRO DÉCHET

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

SAMEDI 3
9h30

Repair Café

Inscriptions : repaircafe.hellemmes@gmail.com - Prix libre

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

SAMEDI 3
14h à 15h

Initiation tricot et crochet

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

SAMEDI 10
14h à 15h

Fabrication d'un savon détachant - 5€

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes

SAMEDI 17
14h à 15h

Fabrication d'un spray nettoyant multi-usage - 5€

Espace de Vie Sociale 12, rue Paul Lafargue | Hellemmes



BOUGE TON
Q'U'ARTIER

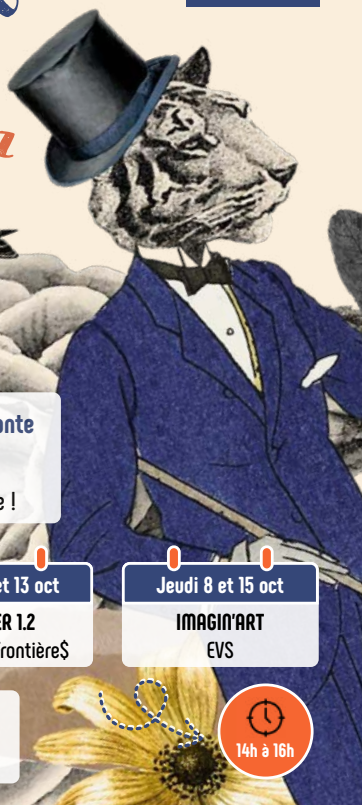
SISM 2026
5 au 18 octobre

Gratuit et ouvert à tous

avec INSER SOL !

Libérez votre créativité!

collez Créez
Pliez



Venez confectionner une œuvre géante
en papier pour la vitrine de l'EVS.

Ambiance 100 % bienveillante garantie !

Lundi 5 et 12 oct

ARKADO

Tiers-Lieu Akado

Mardi 6 et 13 oct

ATELIER 1.2

EVS avec FrontièreS

Jeudi 8 et 15 oct

IMAGIN'ART

EVS

3 places par atelier, inscrivez-vous !

Inscriptions & renseignements : 07 68 28 16 07
ou espaceviesociale@inserSol.fr

14h à 16h

Cofinancé par
l'Union européenne



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* : espaceviesociale@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

