Bouge ton 'Q'uartier









Programme d'activités **novembre 2026**

inserSol
ensemble sociolidaire

ESPACE DE VIE SOCIALE

LES LUNDIS & MERCREDIS DE 14H À 18H LES VENDREDIS DE 9H À 13H

Le Biclou

Atelier réparation de vélo participatif et solidaire.
Accueil sur RDV au 09 73 23 19 91 ou 07 66 72 12 38
Biclou, 1 bis rue François Marceau | Hellemmes

SUR INSCRIPTION

Ateliers Numériques

Besoin de conseils dans l'utilisation des outils du numérique ? N'hésitez pas à nous poser vos questions.
Inscription : 09 73 23 19 91 ou espacesocioculturel@insersol.fr.
InserSol Zone du Hellu, 28 rue Paul Langevin | Lezennes

LES MARDIS DE 7H À 12H & LES VENDREDIS DE 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

LES LUNDIS 2 & 30 DE 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

LES LUNDIS 2, 9, 16, 23 & 30 DE 13H À 16H

Couture & Compagnie

Apprendre à réaliser des projets couture utiles.
Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

MARDI 3 DE 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 3 & VENDREDI 6
DE 8H30 À 10H30

Une Alimentation Bonne pour ma Santé, Bonne pour la 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

LES MARDIS 3, 10, 17 & 24
DE 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

LES MERCREDIS 4, 18 & 25
DE 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

LES JEUDIS 5, 12, 19 & 25
DE 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

LES MARDIS 10, 17 & 24
DE 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 18
DE 16H30 À 18H

Apéro Quiz

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 26
DE 9H30 À 12H

Popote Maison

Laboratoire culinaire pour expérimenter de nouvelles recettes et parler alimentation ! Au menu : Délire de poireaux.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

QUARTIER DOMBROWSKI

LES LUNDIS 2, 9, 16, 23 & 30
DE 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 3
DE 16H À 17H

P'tit Goûter

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

Rendez-vous devant l'école Dombrowski

VENDREDI 6
DE 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 7
DE 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

Rendez-vous au Jardin de la Chapelle d'Elocques, rue Saint-Eloi | Hellemmes

LES SAMEDIS 7, 14, 21 & 28
DE 10H À 12H

Chantiers Participatifs - 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.

Rendez-vous au Jardin de la Chapelle d'Elocques, rue Saint-Eloi | Hellemmes

JEUDI 19
DE 8H30 À 12H

Le Petit Resto - Cuisinez & Dégustez

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 19
DE 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 20
DE 14H À 16H

Pause Bien-Être

Accordez-vous un moment de détente avec un massage assis, animé par Morgane Pollet, socioesthéticienne. **5 places unqiuement.**

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

EN NOVEMBRE, JE TROUVE LA MOTIVATION ET J'ARRÊTE DE FUMER !

MOIS SANS TABAC
Tabac info service

HELLEMMES ZÉRO DÉCHET

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

JEUDI 5
DE 18H À 19H

Fabrication de Liquide Vaisselle

Fabriquez votre propre liquide vaisselle écologique et repartez avec.
Prix : 5 € - Flacon fourni.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

SAMEDI 7
DE 14H À 15H30

Initiation Tricot & Crochet

Découvrez les bases du tricot et du crochet. **Matériel fourni.**

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | Hellemmes

SAMEDI 28
DE 14H À 15H30

Fabrication de Lessive & d'Assouplissant

Concevez votre lessive et votre assouplissant maison et repartez avec.
Prix : 8 € - Flacons fournis.

Espace de Vie Sociale, 12 rue Paul Lafargue | 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* : 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 · ars · Région Hauts-de-France · Nord · Hellemmes

Conception/réalisation : InserSol – Impression : Ville de Lille, novembre 2026 – Ne pas jeter sur la voie publique