





Bienvenue au Tiers-Lieu

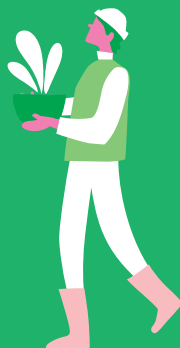
Du 1^{er} septembre au 31 décembre 2026, venez nombreux au 29 boulevard de l'Épine pour partager des moments conviviaux et enrichissants.

Pour découvrir tous les ateliers, rendez-vous le **22 septembre** à la « **Fête de la rentrée** » ! Ce temps fort sera l'occasion idéale d'échanger, de partager et de découvrir l'ensemble des activités du Tiers-Lieu.

Au programme ensuite : des activités artistiques, des ateliers bien-être, des temps d'échange, de l'aide pour la scolarité, et bien d'autres rendez-vous à découvrir tout au long de ces mois. Chaque animation est pensée pour vous permettre de rencontrer d'autres habitants, d'apprendre de nouvelles choses et de passer un bon moment ensemble, dans une ambiance simple et accueillante.

Tous les ateliers sont **gratuits** et **ouverts** à tout le monde. Peu importe votre âge ou vos envies : que vous veniez pour apprendre, pour rencontrer du monde, ou simplement pour passer un moment agréable, il y a forcément une activité pour vous.

N'hésitez pas, venez pousser la porte du Tiers-Lieu et rejoignez-nous !



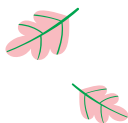
Période scolaire

ACTIVITÉS
HEBDOMADAIRES

**Réapprendre à lire,
à écrire et à dire**

Tous les lundis de 18h à 19h.

Par Abdé de l'association Au fil de l'eau



Alphabétisation

Pour maîtriser la parole, la lecture
et l'écriture en français.

**Tous les mardis et les jeudis,
de 9h15 à 11h15 (à partir du 22 septembre).**

Par le Club Léo Lagrange

Mardi récréatif « Épine en famille »

Atelier parents/enfants de moins de 3 ans.
Parcours moteur et sensoriel, éveil musical
et à la nature, pour un moment de douceur
parents/enfants.

Tous les mardis de 15h30 à 17h.

*Par Michaële du service petite enfance
du CCAS*

Accompagnement à la scolarité

Savoir s'organiser dans son travail,
se concentrer, gagner en confiance
et s'ouvrir au monde.

**Tous les mardis et les jeudis de 17h à 18h,
à l'école Rostand.**

Par l'APSCO

Avec le soutien des étudiants Kapseurs
de l'Épine. Pour les élèves du CP à la 3^e.

**Tous les samedis de 10h30 à 12h
au Tiers-Lieu.**

*(Information et inscription lors de la Fête
de la rentrée le 22 septembre à 17h)*

Avec l'AFEV

Atelier créatif parents/enfants

Venez passer un moment convivial
avec vos enfants lors d'activités manuelles,
jeux de société...

Tous les mercredis de 14h30 à 16h30.

Par Tous ensemble l'Épine

Atelier jardin

Du jardinage, de la bonne humeur,
des créations botaniques à destination
des habitants au jardin des Épinois.

**Tous les mercredis de 9h à 12h30
et de 14h à 17h, les vendredis de 14h à 17h,
à l'extérieur.**

Par le Centre d'Insertion des Bois Blancs



Café papote

Un lieu de rencontre, d'échange
entre adultes et voisins du quartier
autour d'un café ou d'un thé...

Tous les jeudis de 14h à 17h.

Avec Tous ensemble l'Épine

Atelier yoga

Invitation à la détente et à la vitalité.

Tous les jeudis de 19h à 20h.

Sur inscription au 07 67 14 96 37

Par Frédéric

Création artistique

Retrouvez une équipe d'artistes amateurs
dans une ambiance de travail et de création.

Tous les jeudis de 17h à 20h.

Par Épin'art

Atelier convivial pour les seniors

Café, jeux et rencontres pour s'amuser
et tisser des liens.

Tous les vendredis de 14h30 à 16h30.

Par Valérie, animatrice de l'Espace Seniors

Permanence numérique

Découvrir le monde numérique et s'initier
aux outils du numérique lors d'un atelier
ludique et interactif, aide aux démarches
en ligne possible.

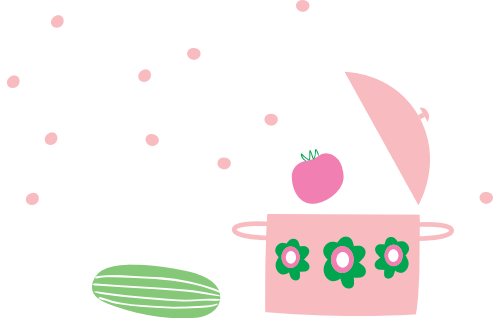
Tous les vendredis de 14h30 à 16h30.

*Par Samba, conseiller numérique
au CCAS d'Hellemmes*



Période scolaire

ACTIVITÉS MENSUELLES



Les mercredis de l'Épine

Sport, culture et citoyenneté pour les jeunes de 16 à 25 ans.

Les mercredis 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre de 14h30 à 16h30.

Par Lille Métropole Tennis de Table

Atelier Relais petite enfance

Temps collectif à destination des assistantes maternelles.

Les vendredis 18 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 4 décembre de 9h30 à 12h.

Par le Relais Petite Enfance

Atelier bien-être

Une parenthèse pour prendre soin de soi avec Morgane Pollet (socio-esthéticienne).

Les mardis 22 septembre, 6 octobre et 8 décembre de 14h à 16h.

Sur inscription au 09 73 23 19 91

Par l'association Inersol

Danse fouloir

Un espace pour vous défouler, danser et évacuer la pression.

Les vendredis 25 septembre de 20h à 22h, 23 octobre et 18 décembre de 19h à 21h.

Par Florence de l'association Entre Cigale et Fourmi

À travers le livre

Atelier parents/enfants à la découverte du livre et de la lecture.

Les jeudis 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre de 16h45 à 17h45.

Par Filofil



Les cantines de l'Épine

Dégustation d'un repas préparé par des habitantes bénévoles de l'Épine sur le thème « cuisine végétarienne du monde ». Les bénéfices seront reversés pour un projet solidaire porté par les habitants.

Ouvert à toutes et tous !

Les jeudis 8 octobre, 12 novembre et 10 décembre à 12h30.

Prix libre, à partir de 5€

Réservation nécessaire par SMS au 07 54 36 98 51

Places limitées (25 couverts)

Projet Épine comestible

(Centre d'Insertion des Bois Blancs)

ACTIVITÉS BI-MENSUELLES

Emploi Talent

Antony et Annabelle vous proposent de vous rencontrer pour travailler sur une reprise d'emploi.

Les lundis 7 et 21 septembre, 5 et 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre et 14 décembre de 14h à 17h.

Par le Centre d'Insertion des Bois Blancs

Atelier couture

Venez vous initier à la couture. (8 places disponibles)

Les lundis 7 et 21 septembre, 5 octobre, 2 et 16 novembre et 7 décembre de 14h à 16h.

Sur inscription au 07 67 14 96 37

Par D2R



Période scolaire

ACTIVITÉS PONCTUELLES

En famille l'atelier

Lectures en musique

À vos répertoires !

Contes, histoires, chansons accompagnées à la guitare seront au rendez-vous.

Le samedi 19 septembre à 9h30 ou à 10h30.

Par l'association Filofil

Fille ou garçon, être soi-même

Venez écouter une histoire, créer, s'amuser et découvrir que filles et garçons peuvent tout imaginer !

Le mercredi 23 septembre à 9h30 ou à 10h30.

Par l'association les Éclairé-e-s

Massage en famille

Un moment de détente, d'écoute et de complicité entre parents et enfants à travers le massage.

Le mercredi 18 novembre à 9h30 ou à 10h30.

Par l'association Cocon Kimia

C'est la rentrée !

Un moment d'échange, de partage et d'inspiration dans votre quartier ! Venez vous informer sur la programmation solidaire du Tiers-Lieu (soutien scolaire, créativité, activité douce, soin et santé, accompagnement aux démarches numériques, lien social, défense des droits des femmes, permanence des bailleurs sociaux...)

Le mardi 22 septembre de 16h30 à 19h.

Semaine bleue

Semaine nationale des retraités et personnes âgées. Elle insuffle un nouveau regard sur le vieillissement, renforce les liens entre les générations et nourrit la solidarité.

Lancement le lundi 5 octobre de 9h à 12h.

Vernissage et exposition

Vernissage et exposition des œuvres de l'association Epin'Art.

Le vendredi 30 et le samedi 31 octobre (horaires à venir)

Par l'association Epin'Art

Forum Bien chez soi

Des questions sur l'adaptation ou la rénovation de votre logement ?

Le vendredi 11 décembre de 10h à 16h.

Organisé par Interfaces en collaboration avec divers intervenants (bailleurs sociaux, fournisseurs d'énergie, associations, institutions...)

Solstice d'hiver

Venez célébrer le solstice d'hiver dans une ambiance conviviale, gourmande et chaleureuse !

Au menu : expositions, activités physiques et défis, ateliers artistiques, animations pour toute la famille, atelier d'écriture géant, repas et dégustations gourmandes, animation musicale, danse et karaoké.

Le samedi 19 décembre de 10h à 12h pour les plus petits et de 16h à 22h30 au Tiers-Lieu et à la salle Coget.



Pendant les vacances scolaires

DU 17 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE
DU 19 DECEMBRE AU 4 JANVIER

Atelier jardin

Du jardinage, de la bonne humeur,
des créations botaniques à destination
des habitants au jardin des Épinois.

**Les mercredis de 9h à 12h30 et de 13h30
à 17h, les vendredis de 13h30 à 17h,
à l'extérieur.**

Par le Centre d'Insertion des Bois Blancs

Création artistique

Retrouvez une équipe d'artistes amateurs
dans une ambiance de travail et de création.

Les jeudis de 17h à 20h.

Par Épin'art



Les permanences

Confronté à une difficulté administrative ou sociale ? Besoin d'aide pour vous sentir mieux ? Des professionnelles sont à votre écoute pour vous accompagner.

Permanence sociale Maison Nord Solidarité

Les mardis de 14h à 17h.

Permanence ICF

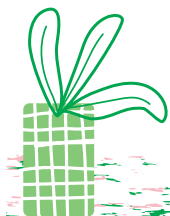
Les mardis 8 septembre, 6 octobre,
3 novembre et 1^{er} décembre
de 13h30 à 16h.

Permanence Interfaces

Les mercredis 2 septembre, 14 octobre
et 4 novembre de 14h à 17h.

Permanence PMI

Une permanence par mois
au 3 impasse des Rosiers.
(Dates à venir ; se rapprocher du Tiers-Lieu)





Mairie d'Hellemmes

155 rue Roger Salengro
59260 Hellemmes
03 20 41 82 50

CCAS

Villa Lisbeth
2 parc Bocquet
176 rue Roger Salengro
59260 Hellemmes
03 20 79 97 40

Tiers-Lieu de l'Épine

29 boulevard de l'Épine
59260 Hellemmes
07 67 14 96 37