

## Infos pratiques

### Rappel des tarifs

**Assiette solidaire :** 1€ / enfant  
4€ / parent  
6€ / adhérent  
8€ / non adhérent

**Atelier pâtisserie :** 1€ / adulte

**Atelier cuisine seniors :** 6€ / adulte

### Adresses utiles

- **MQW** : 36, rue d'Eylau, 59000 Lille
- **Local de Wazemmes** : 162, rue de Wazemmes, 59000 Lille

## Participer à un atelier

**Adhésion annuelle obligatoire** pour participer à toutes nos activités :

- **12€ par adulte ou par famille**
- **10€ par senior +60 ans**

**Inscriptions obligatoires** à l'accueil.

Informations adhésion

Scannez-moi !



## Le programme !

**Novembre 2022 Adultes Seniors**

*Retrouvez le programme des activités des familles « Parent'aise » disponible à l'accueil !*



Centre social • Maison de Quartier de Wazemmes

36 rue d'Eylau, 59000 Lille • 03 20 54 60 80

secteuradultes@maisondequartierdewazemmes.info

www.maisondequartierdewazemmes.fr



Ne pas jeter sur la voie publique

## Sommaire

### 1-2. Activités pour tous

L'assiette solidaire

Atelier pour les adultes

Alphabétisation & FLE

Accompagnement social et professionnel

### 2-3. Activités pour les seniors

### 3-4. Pôle Ressources Santé

Ateliers bien-être & santé

Activités sportives

### 4. Cyber-Centre : espace numérique

### 5. Bénévolat et événements

## Informations

**Mardi 1er novembre :** Férié

**Vendredi 11 novembre :** Férié

**Covid-19** Nous restons en veille concernant les consignes sanitaires appliquées aux centres sociaux.

**Renseignements, adhésions et inscriptions obligatoires à l'accueil.**

## Bénévolat

**Bénévolat** salariés, retraités, étudiants, le centre social est un lieu où vous pouvez rencontrer, aider, partager vos compétences et développer vos projets (solidaires, santés, culturels...).

**Renseignements auprès de Manon.**

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

1

04  
NOV

Bal des monstres

18h - Grande salle

Venez déguisés !



2

BURGER  
QUIZZ

SEMAINE DU JEU : ASSIETTE SOLIDAIRE  
spéciale « BURGER QUIZZ » le 01/12 à 12h

3

Pink'Up  
SALON DE BEAUTE SOCIAL ET SOLIDAIRE  
L'élégance au pluriel

BRUNCH SOLIDAIRE le 15/12 à 12H  
avec coupe de cheveux gratuite,  
inscription à l'accueil

4



SOIREE DU NUMERIQUE le 16/12 à 17H30,  
programme à venir !

## Activités sportives



Certificat médical à fournir à la MQW / (\*Activités hors vacances scolaires)

**New** **Tai-chi\*** les jeudis de 18h15 à 19h30 • 70€ l'année

**New** **Yoga au féminin\*** les mardis de 18h à 19h • 10€ le stage  
(du 11 octobre au 31 décembre 2022)

**Aquagym\*** chaque jeudi à la piscine Marx Dormoy, rdv à 8h45 • 3€ la séance

**Pilates\*** chaque lundi, de 9h30 à 11h • 60€ l'année **COMPLET**

**Fitness\*** chaque lundi et vendredi de 18h30 à 19h30 • 1€ la séance

## Cyber-Centre : espace numérique



Nous vous accompagnons dans vos démarches en ligne !

### Accès libre

Consultation d'offres, CV, lettres de motivation, e-mails...

#### • Ouvert 3 fois par semaine :

Lundi, mardi, jeudi de 9h30 à 12h

#### • Ouvert les vacances scolaires :

Lundi, mardi, jeudi et le vendredi de 9h30 à 12h

**Initiation informatique** inscriptions auprès du Cyber-Centre

• **Atelier niveau débutant** : le jeudi de 14h à 16h et de 18h à 19h30

• **Atelier niveau intermédiaire** : le vendredi de 9h30 à 11h

**Atelier « écologie numérique, quelles solutions ? »**

le 25/11 de 14h à 16h, **animation par POP CAFÉ**

## Activités pour tous

### L'assiette solidaire



• **Repas** chaque jeudi midi hors vacances scolaires • **tarifs dernière page**  
Venez partager une assiette solidaire !

10/11 : Repas « Entre mer et désert »

17/11 : Repas « Le beaujolais nouveau » **BIO**

24/11 : Street Food - Cuisine asiatique

01/12 : Semaine du jeu : « Burger Quizz » avec fajitas

08/12 : Fermée au public

15/12 : Brunch solidaire de 10h à 16h avec coupe de cheveux gratuite

• **Atelier cuisine** chaque jeudi de 9h à 14h30, cuisinons ensemble l'assiette solidaire !  
Sur inscription à l'accueil pour participer à l'atelier.

### Activités pour les adultes



(\*Activités hors vacances scolaires)

**Bricolage du jardin\*** les mardis de 14h à 16h **avec un permaculteur** à la **MQW**

**Conversation en anglais \*** les vendredis **avec Leslie** de 10h30 à 12h à la **MQW**

**Tricot\*** tous les mardis **avec Thérèse** de 14h à 16h

**Couture\*** chaque mardi matin de 9h30 à 12h **avec Laëtitia**

**Club lecture** le 24/11 sortie à la Médiathèque de Wazemmes à 14h30

### Alphabétisation & FLE\*

\*Français Langue Etrangère



**Inscription sur rendez-vous auprès de Manon / places restantes niveau intermédiaire :**

• Les lundis de 14h à 16h

• Les mercredis de 17h30 à 19h30 et de 19h30 à 21h

• Les jeudis de 14h à 16h

• Alpha numérique tous les mardis de 14h à 16h au Cyber-Centre

# Suite - Activités pour tous

Accompagnement  
social & professionnel



## Accompagnement social

chaque mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 • Sur rdv

Retrouvez nos **permanences** (logement, location, CLCV courriers, avocat, santé...) dans notre livret principal ou sur renseignements auprès de l'accueil ! • Sur rdv

**Bar à opportunités** avec Pôle Emploi le 14/11 de 14h à 16h à la **MQW**

## Activités seniors / intergénérationnelle



### Ateliers hebdomadaires\* (\*Activités hors vacances scolaires)

- **Atelier cuisine** chaque mardi à 9h **tarif dernière page**
- « L'Équip' Âges » : **jeux de société, bonne humeur et petits cafés !** les vendredis de 14h à 16h
- **Atelier « Culture et mémoire »** chaque mardi de 14h à 16h  
08/11 : jeux  
15/11 & 22/11 : Histoire du commerce  
29/11 : Démonstration maquettes 3D avec Avenir Enfance au **Local de Wazemmes**  
  
15/11 : Intervention d'Avenir Enfance à 13h30 à la **MQW**

### Culture & expression

- **Petit-déjeuner sur le thème : « qu'est-ce qu'un petit déjeuner idéal ? »** avec une diététicienne, le 18/11, rdv à 9h30 à la **MQW**
- **Réunion de concertation : « balades et randonnées »** le 02/12, rdv à 09h à la **MQW**

### Bien-être & santé (\*Activités hors vacances scolaires)

- « **Tous en cuisine** » le 09/12 de 10h à 14h à la **MQW**  
Coaching alimentaire : cuisine et discussion sur vos pratiques alimentaires avec une diététicienne

## Temps festifs

- **Grand loto intergénérationnel** le 19/11 de 12h à 17h à la **MQW**  
Lots à gagner ! Au menu : croque-Monsieurs et sandwiches (réservation à l'accueil)
- **Repas de fin d'année, restaurant « La Hêtraie »** le 11/12, rdv à 10h15 à la station essence Montebello, paf : 25€  
Ouverture des inscriptions le 21/11

## Pôle Ressources Santé

Pôle  
Ressources  
Santé

### Ateliers bien-être & santé



#### Les rendez-vous bien-être et santé

- **Atelier zéro déchet** avec l'association MÜ - mouvement d'usages le 07/11 à 14h30 au **Local de Wazemmes**

#### « Collectif toutes ensemble ! »

- **Création d'affiches artistiques sur les stéréotypes de genre** avec l'artiste **MANOU** le 14/11 à 14h30 au **Local de Wazemmes**
- **Initiation au self-défense** les 21/11 à 14h30 à la **MQW**
- **Yoga du visage animé par une ambassadrice santé** le 28/11 à 14h30 au **Local de Wazemmes**

- **Permanences soutien et écoute** avec Yuliya, psychologue le 2ème et 4ème vendredi du mois de 14h à 16h à la **MQW** • Sur rdv

- « **Active ton bien-être, enfile tes baskets** » avec l'Institut Pasteur de Lille, les 08, 15, 22 et 29/11 de 14h à 15h30 à la **MQW**  
Coaching personnalisé par des activités physiques adaptées et de bien-être