

# INFOS PRATIQUES

## Rappel des tarifs

### Assiette solidaire :

1€/enfant

4€/ étudiant

4€/parent

6€/adhérent

8€/non adhérent

**1€/les 2 verres de vin/pers (réservation à l'accueil)**

## Adresses utiles

### • Maison de Quartier de Wazemmes (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 / an

• 10€ par senior +60 ans / an

**Inscriptions obligatoires à l'accueil**



# PROGRAMME Adultes

## AVRIL MAI



## 2024

Centre social • Maison de Quartier de Wazemmes  
36 rue d'Eylau 59000 Lille • 03 20 54 60 80  
secteuradultes@maisondequartierdewazemmes.info  
www.maisondequartierdewazemmes.fr



# SOMMAIRE

## 1. Événements / sorties à venir

## 2-4. Activités

L'assiette solidaire

Activités pour les adultes

Alphabétisation et FLE

Accompagnement social et professionnel

## 5. Activités intergénérationnelles

## 6-7. Pôle Ressources Santé

Ateliers bien-être & santé

Activités sportives

## 8. Citoyenneté / Collectif toutes ensemble

## 9. Espace numérique / Bénévolat

# INFORMATIONS FERMETURE

Le Centre social de Wazemmes sera **fermé du 06/05 au 12/05 inclus**. Le **01/04, 01/05 et le 20/05** étant des jours fériés, le Centre social sera également **fermé**.



# CYBER-CENTRE : ESPACE NUMÉRIQUE



**Nous vous accompagnons dans vos démarches en ligne ou autres besoins en numérique !**

## Permanences numériques / Accès libre

Impôts, démarches Pôle Emploi, CPAM, consultation d'offres, CV, e-mails...

• **Ouvert toute l'année :**

Lundi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h

## Initiation informatique

**Atelier niveau débutant :** le jeudi de 14h à 16h

inscriptions auprès du Cyber-Centre



## Ateliers "Bidouille" : création et innovation

Chaque vendredi de 10h à 12h au Cyber-Centre

# BÉNÉVOLAT



**Recherche bénévoles pour animer des ateliers d'apprentissage de la langue française et pour de l'accompagnement scolaire !**

Salariés, retraités, étudiants, le Centre social est un lieu où vous pouvez rencontrer, aider, partager vos compétences et développer vos projets (solidaires, santé, culturels...).

**Renseignements auprès de l'accueil**



## CITOYENNETÉ / COLLECTIF TOUTES ENSEMBLE

Rencontres et échanges autour de la place de la femme dans la société à travers des activités culturelles, artistiques et sportives.

NEW

### Rencontre artiste avec l'artiste-plasticienne **Annie Busin** & création du jus de bissap

le 08/04 de 14h à 16h à la MQW

### Boxe thérapie avec **Sabrina** (*championne de France en savate boxe*)

le 15/04 à 14h15 à la MQW

le 13/05 à 14h15 à la MQW

NEW

### Marche féminine à la découverte du quartier de Wazemmes & micro-trottoir

le 27/05 - RDV à 13h30 à la MQW



## ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

### PROJECTION "ENVOL"

 **JEUDI 11 AVRIL À PARTIR DE 17H30**

 **MAISON DE QUARTIER  
DE WAZEMMES**

L'association **Eole** et la **MQW** vous invitent à la projection du documentaire réalisé au sein du **Centre d'Hébergement d'Urgence hommes seuls.**



Événement gratuit | Ouvert à tous

### BRADERIE DES ENFANTS

 **SAMEDI 13 AVRIL DE 10H À 14H30**

 **MAISON DE QUARTIER  
DE WAZEMMES**

C'est l'occasion de dénicher des trésors pour vos enfants (jouets, vêtements pour enfants et femmes enceintes) accompagné d'une ambiance musicale et d'un barbecue à midi !



Événement gratuit | Ouvert à tous

### SORTIE À BERCK

 **JEUDI 25 AVRIL**

 **MAISON DE QUARTIER  
DE WAZEMMES**

Sortie à la mer à l'occasion du festival des cerfs volants !  
RDV à 8h à la MQW - Retour à la MQW à 18h45.



PAF : 3€/enfant 5€/adulte

### SOIRÉE SPECTACLE "MANGEZ-MOI"

 **VENDREDI 03 MAI À PARTIR DE 18H**

 **MAISON DE QUARTIER  
DE WAZEMMES**

Spectacle "Mangez-moi" sur les origines de l'alimentation par le collectif Détournoyment.



Places limitées | Inscription à l'accueil  
Ouvert à tous | Enfant à partir de 5 ans

**BIO EN HAUTS-DE-FRANCE**  
Groupement Régional de l'Agriculture Biologique

# ACTIVITÉS

(\*Activités hors vacances scolaires)

## L'assiette solidaire\*



**Repas** chaque jeudi midi hors vacances scolaires

**Venez partager une assiette solidaire ! Tarifs** en dernière page

04/04 : Repas familial

11/04 : Bio - Végétarien

18/04 : Menu Thaïlandais

16/05 : "Faites entrer les artistes" Stand-up

23/05 : Menu Bio



## Atelier cuisine

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

## Fête de la soupe

**Dégustation de la soupe et vote pour ta soupe préférée**

le 19/04 de 11h30 à 13h30 - MQW

**Fête de la soupe**

**Venez déguster et soutenir la soupe de l'équipe de cuisine !**

le 01/05 de 13h à 19h - Place d'Oujda à Lille



## Journée santé des femmes

Venez à la rencontre des **professionnels œuvrant pour la santé des femmes !**



Stands, animations et auberge espagnole le midi

Le 30/05 de 10h à 16h

**avec l'association SOLFA**

 L'Abri : 16, rue Van Hende à Lille



## Activités sportives\*

**Certificat médical à fournir à la MQW**

(\*Activités hors vacances scolaires)

### Aquagym

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

### Fitness

chaque lundi et vendredi de 18h30 à 19h30 | **1€ la séance**

### Pilates

chaque lundi de 9h30 à 11h | **70€ l'année** | **COMPLET**  
chaque jeudi de 19h à 20h30 | **70€ l'année**





## Ateliers bien-être & santé



### Permanences soutien et écoute avec la psychologue Yuliya

2ème et 4ème vendredi du mois de 14h à 16h à la MQW

NEW

### Bien-être et santé

Point relais - **Dispositif P.A.N.I.E.R.S** : paniers solidaires avec producteurs bio et locaux. Sur réservation auprès de Cyril.



### Balades / randonnées

- le 22/04 : distance de 11km

Le long du canal de la Deûle entre Wambrechies et Quesnoy-sur-Deûle

- le 29/04 : distance de 13km

De Willems au parc du Héron

**RDV à 9h à la MQW | Prévoir un pique-nique | PAF : 1€**

NEW

### La pause parentale

**Groupe d'entraide** autour du **répit parental** et **pause yoga** pour vous détendre face au **stress** et à **l'épuisement parental**.

→ encadrés par des intervenants spécialisés.

les 17/04, 22/05, 26/06 de 10h à 12h au Local de Wazemmes.

**Inscription auprès de Manon**



## Ateliers pour les adultes\*



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



**Conversation en anglais** avec **Gabriel** les vendredis de 14h à 16h

**Club lecture** sur le thème du "Printemps/Renaissance" le 18/04  
de 14h à 16h au Local de Wazemmes



**Couture** chaque mardi de 9h30 à 12h **avec Daphnée**



## Alphabétisation & FLE\*

\*Français Langue Etrangère

**Inscription sur rendez-vous auprès de l'accueil**

- Les lundis et jeudis de **14h à 16h** & les mercredis de **18h30 à 20h30**
- Alpha numérique tous les mardis de **14h à 16h** au Cyber-Centre



## Accompagnement social

mercredi de 9h30 à 12h, jeudi de 9h30 à 12h  
et de 13h15 à 17h30 (sur RDV)

Retrouvez nos permanences (sur RDV)

- avocat
- courrier
- CLCV (soutien aux locataires)
- logement (avec l'association **SOLIHA**)

**Atelier "Coaching insertion beauté"** image de soi et estime de soi  
avec soin des mains  
le 26/04 de 10h à 12h au Local de Wazemmes



### Sortie restaurant

Restaurant **"La Hêtraie" à Rinxent** le 25/05 - RDV à 9h30 à la MQW  
Menu complet avec animation années 80 ! | **PAF : 27€**  
Réservation à partir du 08/04

### Ateliers hebdomadaires\*

(\*Activités hors vacances scolaires)

« **L'Équip'âges** » Chaque vendredi de 13h30 à 16h15  
Jeux de société, bonne humeur et petits cafés !

### Atelier « Culture et mémoire »

Chaque mardi de 14h à 16h

02/04 : Jeux de société intergénérationnel  
09/04 : Documentaire "Civilisations, l'eau la vie et nous" **Partie 2**  
16/04 : Documentaire "L'urgence, l'eau la vie et nous" **Partie 3**  
14/05 : Présentation de l'Unesco  
21/05 : Patrimoine de l'Unesco  
28/05 : Sensation d'été (cuisine de saison et quizz)

### Bien-être / santé

#### Parcours Nutri'gym

- **Coaching alimentaire**  
les 12/04, 24/05, 07/06 de 10h à 14h à la MQW  
**animé par une diététicienne | PAF : 1€**
- **Gym douce adaptée**  
le 19/04 de 11h à 12h à la MQW  
**animé par un intervenant sportif | PAF : 1€**

