

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

Septembre & Octobre



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



CYBER-CENTRE : ESPACE NUMÉRIQUE



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

Permanences numériques / Accès libre

Reprise le 02 septembre 2024

Accompagnement dans vos démarches en ligne (Impôts, Pôle Emploi, CPAM, consultation d'offres, CV, e-mails...)

Ouvert toute l'année :

Lundi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h



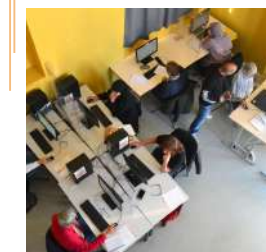
Les lundis et jeudis de 16h15 à 18h00

Initiation informatique

Reprise le 24 septembre

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

Inscription auprès du Cyber-Centre



Ateliers "Bidouille" : création et innovation

Reprise le 20 septembre

Tous les 15 jours, le 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.

Coaching beauté insertion

Le 30/09 - RDV à 13h45 à la MQW

Animé par une socio-esthéticienne

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

Le 07/10, le 18/11 et le 02/12 - RDV à 13h30 à la MQW



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

 VENDREDI 06 SEPTEMBRE DÈS 17H45

 MAISON DE QUARTIER
DE WAZEMMES



Stands informatifs MQW, food truck, ambiance musicale !
Venez participer à votre AG ! Votre avis compte.

Événement ouvert à tous

FORUM DE L'EMPLOI/INSERTION

 VENDREDI 20 SEPTEMBRE
DE 9H À 14H00

 MAISON DE QUARTIER
DE WAZEMMES



Le Centre social organise sa **4ème édition** de son forum emploi / formation / insertion.

Gratuit - Sans inscription

REPAS SOLIDAIRE

 SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024
15€/ PERSONNES
8€ / -12 ANS

 MAISON DE QUARTIER
DE WAZEMMES



Dans le cadre de **septembre en or**, l'association Handidéttente, en lien avec le Centre social de Wazemmes, organise un repas solidaire.

Le but : **mettre en lumière la lutte contre les cancers de l'enfant**. Dons reversés au Centre Oscar Lambret.

Sur inscription au 09 54 02 05 61

SEMAINE BLEUE

 DU 1 OCTOBRE AU 12 OCTOBRE

 MAISON DE QUARTIER
DE WAZEMMES

Programme à consulter à l'accueil

Ciné-débat "Les vieux" de Claus DREXEL le 01/10 à 14h

Repas dansant à l'Assiette Solidaire le 03/10 à 12h

Portes ouvertes en sport : venez tester une activité sportive proposée par le Centre social (page 7). **Sur inscription.**

ACTIVITÉS

(*Activités hors vacances scolaires)




Bus du coeur



Dépistages gratuits
Faites contrôler votre santé !



Dépistages gratuits des maladies cardio-vasculaires, gynécologiques, animations et échanges

 **Jeudi 26 septembre 2024**
RDV à 8h45 à la MQW
Sur inscription

 **Place Rihour**



Activités sportives*

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

Pilates

Chaque lundi 9h30-11h | **70€ l'année**

Fitness

Chaque lundi et vendredi 18h30-19h30 | **1€ la séance**

Yoga

Chaque mardi 12h45-13h45 | **1€ la séance**

Zumba

Chaque mercredi 18h à 19h30 | **35€ l'année**

Chaque jeudi 18h-19h30 | **35€ l'année**

Aquagym

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

Inscriptions à partir du 16 septembre
Reprise la semaine du 23 septembre

L'assiette solidaire*



Repas chaque jeudi midi hors vacances scolaires

Venez partager une assiette solidaire ! Tarifs en dernière page

- 26/09 : **Moules - Frites**
- 03/10 : **Repas dansant dans le cadre de la Semaine Bleue**
- 10/10 : **Menu choisi par les habitants**
- 17/10 : **Repas BIO**



Atelier cuisine

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



Ateliers bien-être & santé



Permanences soutien et écoute

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

NEW

Cycle alimentation durable à partir des paniers :
6 séances de 1h30 à partir du 24/09 de 14h à 16h

Permaculture / Maraîchage

Le 10/10 de 8h30 à 12h30 - Apprendre à travailler la terre
Maraîchage aux jardins de cocagne

Le 22/10 - RDV à 11h à la MQW

Repas participatif + Visite des jardins de Cocagne

PAUSE Parentale

Cafés des parents le 25/09 de 10h à 12h

Autour du répit parental avec intervenante spécialisée
Création de produit, relaxation, météo intérieure...

Pause Yoga - Chaque mardi de 12h45 à 13h45

Relaxation par des exercices de posture & respiration
animée par Deborah (Intervenante de yoga certifiée)

Gratuit | Places limitées sur inscriptions



Nous sommes point relais !



Dispositif P.A.N.I.E.R.S

Paniers solidaires avec
producteurs bio et locaux.
**Sur réservation
auprès de Cyril.**



Octobre Rose

Le 18/10 à 18h
Stands d'information,
dépistage, activités
sportives...



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 lundis de 10h à 12h

Club lecture le 17/10 à 14h - Concertation



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



Alphabétisation & FLE*

*Français Langue Etrangère

Inscription sur rendez-vous auprès de l'accueil

Inscription des nouveaux apprenants la semaine du 16/09

Reprise des cours le 23/09

- Les lundis et jeudis de **14h à 16h**
- Alpha numérique tous les mardis de **14h à 16h** au Cyber-Centre
- Les lundis **de 14h à 16h** - Atelier citoyen / intégration
(apprentissage du français par la citoyenneté)

NEW



Accompagnement social

Les lundis (de 14h à 18h), mercredi 14h-17h30 et jeudi 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

Places limitées - le 30/09, 21/10, 25/11 et 09/12

RDV 14h00 au local de Wazemmes (162, rue de Wazemmes, 59000 Lille)

Semaine de l'insertion - Au programme :

Mardi 17/09 **10h - 12h** : Atelier socio-esthétique : "la tête de l'emploi"

Mardi 17/09 **14h - 16h** : "5 minutes pour convaincre"

Mercredi 18/09 **en journée** : Permanence CV/Lettre de motivation sur RDV

Jeudi 19/09 **14h - 16h** : Cravate solidaire "Atelier coaching beauté" sur inscription

Forum emploi - Vendredi 20 septembre de **9h à 14h** - Gratuit sans inscription



Ateliers hebdomadaires*

(*Activités hors vacances scolaires)

« **L'Équip'âges** » chaque vendredi de 14h à 16h
Jeux de société, bonne humeur et petits cafés !

Atelier « Culture et mémoire »

Chaque mardi de 14h à 16h

24/09 : Jeux de mémoire et jeux d'objets

01/10 : Ciné débat "Les vieux" de Claus DREXEL

08/10 : Histoire des jeux olympiques

15/10 : Quizz culture générale

Bien-être / santé

Parcours Nutri'gym

- **Coaching alimentaire**

le 27/09 de 10h à 14h

animé par une diététicienne | PAF : 1€

