

# 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



## Novembre & Décembre

# 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

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

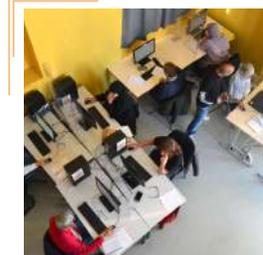


Les lundis et jeudis de 16h15 à 18h00

## Initiation informatique

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

Inscription auprès du Cyber-Centre



## Ateliers "Bidouille" : création et innovation

**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 25/11 et le 09/12 - RDV à 13h45 à la MQW

Animé par une socio-esthéticienne

### Boxe thérapie

Le 18/11 et le 02/12 - RDV à 14h30 à la MQW

Par Sabrina Maroufi (*championne de France en savate boxe*)

### Fabrication de cadres en fleurs séchées

Le 16/12 à 14h30 au Local de Wazemmes

### Rencontre Artiste en lien avec la Pouponnière

Le 18/11 à 14h30 - Présentation du projet "La récolte" de Keinoudj GONGOLO

Le 25/11 à 14h00 - Rencontre entre l'artiste et le collectif à la MQW

Le 04/12 à 14h00 - Visite à la pouponnière pour le collectif en lien avec l'artiste

### Visite de l'exposition "Vivantes !"

au Colysée de Lambersart Le 22/11 - RDV à 14h à la MQW



8.

## ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

### BRUNCH SOLIDAIRE #3

 JEUDI 12 DÉCEMBRE 9H - 17H

 MAISON DE QUARTIER  
DE WAZEMMES



Le Centre social organise **sa 3ème édition** de son brunch solidaire.

Coupes de cheveux, salon de thé, bonne humeur et stands beauté/bien-être...

**Gratuit et ouvert à tous**

### SOIRÉE SOLIDAIRE CONNECTÉE

 VENDREDI 20 DÉCEMBRE À 18H

 MAISON DE QUARTIER  
DE WAZEMMES



Le Centre social organise **sa 6ème édition de sa soirée solidaire connectée** : animations dessin animé, MAO, imprimante 3D, Mario KART, photobooth, doublage, créativité numérique...

**Vente de hot-dogs et des surprises sur place !**

**Gratuit et ouvert à tous**

### MARCHÉ DE NOËL

 LE 23 DÉCEMBRE 2024



**Informations à venir**

Dordrecht, près de Rotterdam

**Inscriptions à partir du 09 décembre 2024**

### RÉVEILLON SOLIDAIRE

 LE 31 DÉCEMBRE 2024

Réveillons solidaires organisés par la Ville de Lille en partenariat avec la MQW

Pour les familles et personnes seules

**Sur inscriptions et invitation officielle**

Menu à base de poissons, service à table

1.

# ACTIVITÉS

(\*Activités hors vacances scolaires)

## L'assiette solidaire\*



**Repas** chaque jeudi midi hors vacances scolaires

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

### 07/11 : Fermé au public - Buffet des écoles

14/11 : Menu BIO

21/11 : Beaujolais nouveau

28/11 : Cuisine indienne

05/12 : Repas autour du café

12/12 : Rougail saucisses revisité - **Brunch Solidaire #3** (9h - 17h)

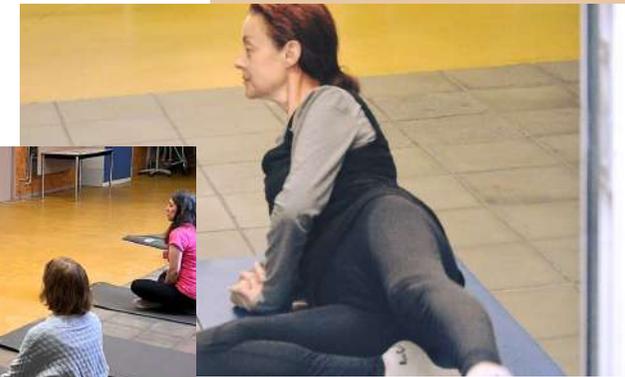
19/12 : **Repas de fêtes**



## Atelier cuisine

Chaque jeudi, de 9h à 14h30, **cuisinons ensemble l'assiette solidaire !**

Sur inscription à l'accueil pour participer à l'atelier.



## 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**

### Aquagym

Chaque jeudi à la piscine Marx Dormoy, rdv à 8h45

**3€ la séance**



## 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

### Atelier d'attaché du turban

Le 04/11 à 14h30 au Local de Wazemmes

### Dépistage visuel gratuit avec une opticienne !

Le 13/12 sur RDV - De 9h à 12h15



## PAUSE Parentale

### Pause Yoga - Chaque mardi de 12h45 à 13h45

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

1€ la séance | 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.



## 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 14/11 et le 19/12 à 14h



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



**Fabrication de bijoux/récupération** chaque mardi de 14h à 16h  
avec **Véronique** à la MQW



## Alphabétisation & FLE\*

\*Français Langue Etrangère

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

- 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)





## Accompagnement social

Les lundis (de 14h à 18h), mercredis 14h-17h30 et jeudis 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 25/11, le 09/12** - RDV 14h00

au Local de Wazemmes (162, rue de Wazemmes, 59000 Lille)



### 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

05/11: Fresque du climat

12/11 : Jeux de société et présentation de l'association Cellofan

19 et 26/11: Initiation à l'animation (dessin animé etc...)

28/11 : Atelier Lyrique de Tourcoing - Présentation du spectacle "Médée et Jason"

03/12 : Jeux sur le Climat/énergies

10/12 : Sensibilisation sur le Climat/énergies

17/12 : Film "Joyeux Noël" par Christian Carion

#### Atelier Lyrique de Tourcoing

28/11 : Présentation du spectacle "Médée et Jason"

### Bien-être / santé

#### Parcours Nutri'gym

- **Coaching alimentaire**

le 08/11 et 13/12 de 10h à 14h

**animé par une diététicienne | PAF : 1€**

