

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

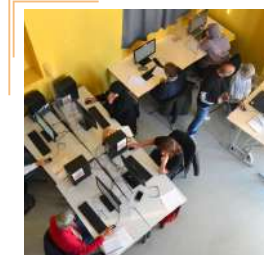


Les lundis et jeudis de 16h15 à 18h00

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



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

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)

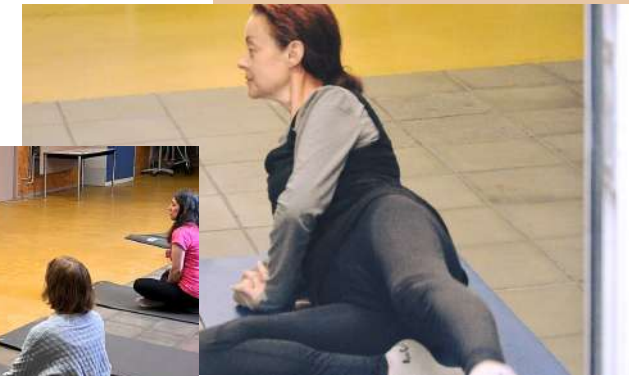
19/12 : **Repas de fêtes**



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

NEW



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)

NEW



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€

