

# INFOS PRATIQUES

## Nouveaux tarifs par repas :

### Assiette solidaire

2€/enfant

5€/ étudiant

5€/parent

7€/adhérent

10€/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 2025

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

### Initiation informatique

- **Atelier niveau débutant** : le jeudi de 14h à 16h
  - **Atelier niveau intermédiaire** : le jeudi de 18h à 19h30 **avec Thierry**
- Inscription auprès du Cyber-Centre



### Ateliers "Bidouille" : création et innovation

**Tous les 15 jours** le vendredi de 10h à 12h au Cyber-Centre



### Permanences : accès aux droits et aux soins

Les mercredis 23 et 30 avril de 9h30 à 12h  
(récépissé et titre de séjours)

## 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.

### Rencontres et échanges

#### Projet micro-trottoir

- Temps d'échange  
le 04/04 à 14h à la MQW
- Parcours des femmes  
le 16/05 à 14h à la MQW

#### Groupe de travail

**"Femmes et bénévoles à Wazemmes"**  
le 07/04 à 14h30 à la MQW

### Balade dans le quartier

11/04 - RDV à 10h à la MQW **avec Avenirs Enfance**

À la rencontre des lieux incontournables et diagnostique de la présence féminine à Wazemmes / Prévoir pique-nique

### Coaching beauté

26/05 - RDV à 14h au Local de Wazemmes **avec une socio-esthéticienne**

### Boxe thérapie

*Les ateliers se dérouleront les vendredis*

25/04, 23/05 - RDV à 14h30 à la MQW **avec Sabrina, championne de France de savate**



## ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

### SORTIE FESTIVAL DES CERFS VOLANTS

 **JEUDI 17 AVRIL**

**SORTIE COMPLÈTE**

La 38e édition des **Rencontres Internationales de Cerfs-Volants** s'annonce magistrale !




### FÊTE DE LA SOUPE

 **JEUDI 1ER MAI DE 14H À 21H**  **PLACE OUJDA**

Nous participons à la **Fête de la Soupe le 1er mai** ! Venez déguster nos soupes et partager un moment convivial avec nous. Votre soutien nous fera chaud au cœur !



### SOIRÉE STAND UP "DRÔLE COMME VOUS"

 **JEUDI 15 MAI À 18H**

 **MQW**

Dans le cadre du printemps de l'accessibilité, **l'assiette solidaire se transforme en une soirée festive et inclusive** avec du stand-up. *Accueil de 3 artistes en lien avec le Spotlight de Lille.* **Inscription à l'accueil à partir du 05 mai. Gratuit et nombre de places limitées.**



### VILLAGE ASSOCIATIF

 **VENDREDI 23 MAI DE 10H À 16H**

 **PLACE RIHOUR**

Venez nous rencontrer dans le cadre du printemps de l'accessibilité. Temps festif, jeux et stands animés **à la découverte d'associations et structures qui oeuvrent en faveur de l'inclusion**



# ACTIVITÉS

(\*Activités hors vacances scolaires)

## L'assiette solidaire\*



### Repas

Chaque jeudi midi hors vacances scolaires

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

03/04 : Repas choisi par les habitants

24/04 : Menu thaïlandais

01/05 : **Fête de la soupe à Wazemmes.** Venez participer à la création de la soupe et nous soutenir l'après-midi !



### Atelier cuisine

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

### Yoga



### Aquagym



## 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**

### Musicothérapie

Les 28/04, 05/05, 19/05, 16/06 à 14h30 au Local de Wazemmes - Stage initiation aux voyages par le Handpan animé par **Fabien, musicothérapeute**



### Balades

10/04 : **Parc de Lomme** - RDV à 13h30 à la MQW (4km)  
18/04 : **Circuit du Genièvre à Wambrechies**  
RDV à 9h30 à la MQW (12km). Prévoir pique-nique.  
**Prévoir eau, chaussures et vêtements adaptés.**

### 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 l'accueil**



## Ateliers pour les adultes\*



**Conversation en anglais** avec **Gabriel** les lundis de 10h à 12h

**Club lecture** le 24/04 à 14h

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



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



## 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**)

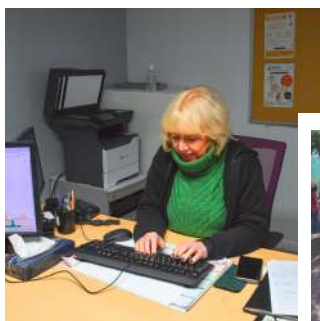
## Permanences d'accès aux droits et aux soins

NEW

Les **mercredis 23 et 30 avril** de 9h30 à 12h au Cyber-Centre  
(Récépissé et titre de séjours)

Retrouvez nos **permanences** (sur RDV à l'accueil)

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



## Ateliers hebdomadaires\*

(\*Activités hors vacances scolaires)

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

### Atelier « Culture et mémoire »

Chaque mardi de 14h à 16h

01/04 : poisson d'avril, défis à réaliser

22/04 : initiation au doublage **avec Iris Formation**

29/04 : exposition "Les femmes vont voter, octobre 1944-1945"  
aux **Archives départementales du Nord**

## Bien-être / santé

### Parcours Nutri'gym

#### Coaching alimentaire

Les 16 & 23/05,  
13/06 et le 04/07  
de 10h à 14h à la MQW

#### Gym adaptée

Les 04/04, 25/04,  
16/05 de 9h30 à  
11h à la MQW

