

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



Maison de Quartier
de Wazemmes

Programme

Adultes!



Mai 2025

Centre social • Maison de Quartier de Wazemmes
36 rue d'Eylau 59000 Lille • 03 20 54 60 80
manon.beauvisage@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

Ateliers impôts

Le 12/05 de 14h30 à 16h30, le 16/05 de 9h30 à 12h, le 02/06 de 14h30 à 16h30

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 **avec Avenir Enfance** le 20/05 - RDV à 10h
- Rencontres intercentres **avec Sabrina** à Hem (boîte thérapie) le 23/06 - RDV à 13h30 à la MQW
- Running féminin le 24/06 - *informations à venir*

Visite de l'exposition "La Récolte"

Visite guidée à la Pouponnière de l'exposition "La Récolte" de Keinoudji Gongolo, Kylab et Julien Pitinome
16/05 - RDV à 14h à la MQW

Boxe thérapie

Les ateliers se dérouleront les vendredis
23/05 - RDV à 14h30 à la MQW **avec Sabrina, championne de France de savate**

Coaching beauté

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



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

FERMETURE STRUCTURE

La structure sera fermée les jours fériés suivants : **le 1er mai, le 8 mai, le 29 mai** ainsi que **le 9 juin**. La structure sera également fermée **le 30 mai**.



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.*
Gratuit, nombre de places limitées (sur inscription)



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)

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

08/05 : **Férialé**

15/05 : L'assiette se transforme en soirée Stand-up !

22/05 : "Manger des couleurs !"

29/05 : **Férialé**



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 05/05, 19/05, 16/06 à 14h30 au Local de Wazemmes - Stage initiation aux voyages par le Handpan animé par **Fabien (Musicothérapeute)**



Bénévoles - Ambassadeurs santé

Le 12/05 à 14h30 : Groupe de travail
Concertation sur les **projets à venir** (santé, activités...)



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 22/05 à 14h

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

Atelier couture : nous stoppons momentanément l'atelier pour réviser le projet afin de mieux vous retrouver !



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)**

NEW

Permanences d'accès aux droits et aux soins

Les mercredis 07/05, 21/05 de 9h30 à 12h au Cyber-Centre
(Récépissé, titre de séjours et impôts)

Ateliers impôts

Le 12/05 de 14h30 à 16h30, le 16/05 de 9h30 à 12h
le 02/06 de 14h30 à 16h30

Permanences

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

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

NOUVEAU : Plein accès aux droits - Sur RDV

Les jeudis de 9h à 12h **avec Sandy**

NEW



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

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
06/05 : jeux de chronologie à construire / choix des cartes
à éditer : images et textes
13/05 : quiz drapeaux, capitales et pays
20/05 : jeu sur l'alimentation
27/05 : jeux de chronologie grandes découvertes grandes
inventions : lancement

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

Le 16/05 de 9h30
à 11h à la MQW

