

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



Juin 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

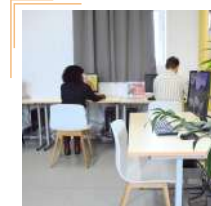
Accompagnement dans vos démarches en ligne (Impôts, Pôle Emploi, CPAM, consultation d'offres, CV, e-mails...)

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 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

- Running féminin
le 24/06 - RDV dès 9h30
à la MQW, course filmée
en caméra embarquée
- Rencontres intercentres
avec **Sabrina** à Hem (boxe thérapie)
le 23/06 - RDV à 13h30 à la MQW

Boxe thérapie

le 07/07 - RDV à 14h30 à la MQW avec **Sabrina**,
championne de France de savate

Coaching beauté

- 30/06 - RDV à 14h au Local de Wazemmes
avec une socio-esthéticienne



ÉVÉNEMENTS À VENIR

FERMETURE STRUCTURE

La structure sera fermée **le 9 juin 2025**.



SALON DE SAN'THÉ

 **MERCREDI 11 JUIN DE 10H À 14H**  **MQW**

Venez à notre forum santé et bien-être façon salon de thé !

Au programme : brunch, convivialité, détente, fléchettes, animations, stands de prévention et rencontres.



PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST ESSENTIEL !

 **MERCREDI 18 JUIN 2025**
DE 10H30 À 16H00

 **HANDIDÉTENTE**
40 RUE PAUL LAFARGUE - LILLE

Spectacle, stands associatifs, échanges autour de la santé mentale.

Repas convivial et barbecue gratuit pour les habitant·e·s, organisé par l'**association Handidétente**.



BRADERIE DES ENFANTS

 **SAMEDI 28 JUIN DE 10H À 14H**  **MQW**

L'occasion parfaite pour faire de **belles trouvailles** !

Vente de jouets, vêtements pour enfants/femmes enceintes, buvette, animations, fanfares et sculpteur de ballons, le tout dans la bonne humeur !



ACTIVITÉS

(*Activités hors vacances scolaires)

L'assiette solidaire*



Repas

Chaque jeudi midi hors vacances scolaires.

Venez partager une Assiette solidaire ! (Tarifs en dernière page)

05/06 : Menu choisi par les habitants

12/06 : Repas BIO **offert aux habitants**

19/06 : Repas estival

26/06 : Barbecue party 1

03/07 : Barbecue party 2



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

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



Bénévoles - Ambassadeurs santé

Le 11/06 à 10h à 14h
À l'occasion du **Salon de San'thé**, une concertation
sera organisée pour échanger autour **des 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 26/06 à 14h : lecture plein air au Jardin des Géants

Fabrication de bijoux/récupération : reprise en septembre !

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)

Arrêt des cours la semaine du 28 juin 2025



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

Les mercredis 04/06, 18/06 de 9h30 à 12h au Cyber-Centre
(Récépissé, titre de séjours et impôts)

NEW **Les jeudis** de 9h à 12h avec **Sandy** - Sur RDV

Ateliers impôts

Le lundi 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**)



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

03/06 : jeux de chronologie grandes découvertes grandes inventions :
lancement
10/06 : film "De Gaulle"
17/06 : quiz fête de la musique
24/06 : balade culturelle et botanique
01/07 : bilan / perspectives et goûter de fin d'année

Bien-être / santé

Parcours Nutri'gym

Coaching alimentaire

Le 13/06 et le 04/07
(pique-nique et balade
circuit De Gaulle - 7km)
de 10h à 14h à la MQW

Gym adaptée

Le 06/06, 13/06,
20/06, 27/06
de 9h30 à 11h à la MQW

