

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



Octobre 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



1. Événements 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



Nous vous accompagnons dans vos démarches en ligne ou autres besoins en numérique !

Permanences numériques / Accès libre

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

Ouvert toute l'année :

- Lundi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h

NEW

Espace de co-working

- Le mardi et jeudi de 16h à 18h00 et le vendredi de 9h30 à 12h



Initiation informatique

- **Atelier niveau débutant** : le jeudi de 14h à 16h
- **Atelier niveau intermédiaire** : le mardi et le jeudi de 18h à 19h30 avec **Thierry** - Inscription à l'accueil

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.

Boxe thérapie

Le 10/10 - RDV à 14h30 à la MQW avec Sabrina, championne de France de savate

L'instant pour Elles

Instants de douceur, d'écoute et de reconnexion à soi avec une socio-esthéticienne

Les 06/10, 03/11 et 01/12

RDV à 13h45 autour d'un café

Places limitées - Inscription à l'accueil



ÉVÉNEMENTS À VENIR

GUINGUETTE - SEMAINE BLEUE

 **SAMEDI 04 OCTOBRE**
DE 11H À 17H

 **MQW**

Pour bien commencer la **Semaine Bleue**, retrouvez **la guinguette dansante intergé'** avec un concert par Chamai (In Illo Tempore), foodtruck, jeux flamands et loterie !

Inscription à l'accueil - PAF : 12€



ASSIETTE SOLIDAIRE - SISM

 **JEUDI 16 OCTOBRE**
DE 12H À 13H45

 **MQW**

Dans le cadre des **SIMS (Semaines d'information sur la santé mentale)**, l'équipe de l'atelier cuisine vous invite à partager une Assiette solidaire pour sensibiliser à ce sujet.

Inscription à l'accueil - Gratuit



SOIRÉE ROSE - OCTOBRE ROSE

 **VENDREDI 31 OCTOBRE**
DÈS 17H30

 **MQW**

Le Centre social de Wazemmes organise sa **Soirée Rose** à l'occasion d'**Octobre Rose**. Atelier d'autopalpation, stand de prévention bien-être, spectacle "La Ronde des femmes" par la Cie de la Belle Histoire. Venez découvrir cette soirée **dédiée à la santé des femmes** et à la sensibilisation de la lutte contre le cancer du sein.

Entrée libre - Buffet solidaire



ACTIVITÉS

(*Activités hors vacances scolaires)

L'assiette solidaire*



Repas

Chaque jeudi midi hors vacances scolaires.

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

02/10 : Menu choisi par les habitants

09/10 : Menu **Semaine Bleue** "Mijoter les savoirs - cuisine et sagesse au fil des âges"

16/10 : Menu offert dans le cadre des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** (SISM)



Atelier cuisine

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

Yoga



Zumba



Activités sportives*

▲ Inscription à l'accueil

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**

NEW

Nouveau - Activités animées par l'association PASSER'ELLES

Stretching

Chaque lundi 12h30-13h30

Cardio Fight

Chaque mercredi 18h-19h

Afrovibe

Chaque mercredi 19h-20h

Zumba

Chaque jeudi 19h - 20h



40€/personne
▲ **1 seul cours au choix**

Merci de vous inscrire obligatoirement auprès de l'accueil.



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

13/10, 17/11, 15/12 à 14h30 au Local de Wazemmes.

Stage initiation aux voyages par le Handpan animé

par Fabien (Musicothérapeute) -

PAF : 2€/séance



Balade

Le 21/10 (Fâches-Thumesnil 5 km), le 28/10 (à Wattrelos 7km)

RDV à 9h à la MQW : Paf : 1€



Bénévoles - Ambassadeurs santé

Le 24/10 : Accueil café/échanges autour d'Octobre Rose

RDV à 10h à la MQW



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*



Fabrication de bijoux/récupération avec Véronique

Les mardis de 14h à 16h à la MQW

Club lecture sur le thème "Les poètes français"

Le 30/10 à 14h à la MQW

Atelier couture animé par Anaïs

Les mardis de 9h30 à 12h à la MQW

Inscription à partir du 08/09 - Nombre de places limitées - 30€/an



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 jeudis de 14h à 16h
- Les vendredis de 14h à 15h



Accompagnement social

Les lundis (de 14h à 18h), vendredis 13h30 -17h30
et jeudis 13h15 à 17h30 **(sur RDV)**

Permanences d'accès aux droits et aux soins

- **Les mercredis et jeudis matin** de 9h30 à 12h au Cyber-Centre
- **Les jeudis** de 9h à 12h avec **Sandy** **(sur RDV)**

Permanences

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

- avocat
- courrier
- psychologue
- **CLCV** (soutien aux locataires)
- logement (avec l'association **SOLIHA**) : reprise le 15/10



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Ateliers hebdomadaires*

(*Activités hors vacances scolaires)



NOUVEAU - le vendredi de 15h à 19h (places limitées) Salle Volcan -
démarrage fin octobre/début novembre

Ateliers Échecs animé par le Club d'Echecs des Halles de Wazemmes

Atelier « Culture et jeux de société » le mardi de 14h à 16h
jeux de société, bonne humeur et petits cafés !



NOUVEAU - La chorale des Wazemmois le vendredi de 17h à 18h
Échauffement et répétition de la chorale, animé par **Tiến Đạt Nguyen**,
pianiste accompagnateur et chef de chœur

Bien-être / santé

Parcours Nutri'gym

Coaching alimentaire

le 08/10
de 10h à 14h

Gym adaptée

03/10,
07,14 et 19/11
de 9h30 à 11h

