

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



Décembre 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, France Travail, CPAM, consultation d'offres, CV, e-mails...)

Ouvert toute l'année :

- Lundi 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.

Soirée projection / Karaoqueer organisée par l'association l'échappée

Le 28/11 - RDV dès 17h30 à la salle Philippe Noiret **dans le cadre de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes**

Boxe thérapie

Le mardi 16/12 - RDV de 10h à 11h30 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**

Le 01/12 - RDV à 13h45 autour d'un café
Places limitées - Inscription à l'accueil



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

VISITE DE LA CITÉ DE LA DENTELLE

 **VENDREDI 05 DÉCEMBRE**
RDV À 7H30 À LA MQW

 **MQW**

Visite guidée de l'exposition temporaire de Yiqing Yin. "D'air et de songes" à la cité de la dentelle de Calais, suivi d'une visite libre de la Ville.

Déplacement en train - Places limitées
Gratuit



AVANT-PREMIÈRE COURT-MÉTRAGE


 **JEUDI 11 DÉCEMBRE**
18H-20H

 **MQW**

Ce court-métrage vous ouvre les portes de Clémence : sa vie, son organisation, son regard. Elle vous invite dans son univers, entre l'ESAT où elle travaille, sa résidence et l'assiette solidaire. **Temps d'échange, apéro convivial et ambiance musicale.**



BRUNCH SOLIDAIRE#4

 **JEUDI 18 DÉCEMBRE**
10H - 17H

 **MQW**

Le brunch solidaire de Wazemmes revient pour sa 4^e édition : détente, bien-être, coupe de cheveux et bonne humeur au rendez-vous !
Gratuit



MARCHÉ DE NOËL ARRAS & VISTE CITÉ NATURE

 **MARDI 23 DÉCEMBRE**
RDV 8H30 À LA MQW
Retour prévu à Lille à 17h30

PAF : 4€/adulte

SOIRÉE DES VOEUX

 **VENDREDI 30 JANVIER**
2026 À 18H30 À LA MQW

Venez fêter cette nouvelle année à nos côtés !

ACTIVITÉS

(*Activités hors vacances scolaires)

L'assiette solidaire*



Repas

Chaque jeudi midi hors vacances scolaires (12h-13h45)

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

04/12 : Assiette solidaire avec Avenir Enfance

11/12 : Repas de fêtes

18/12 : Brunch solidaire et citoyen (10h-17h)



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**

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

Le 15/12 à 14h30 au Local de Wazemmes.
Stage initiation aux voyages par le Handpan animé
par **Fabien (Musicothérapeute)** -
2€/séance | Places limitées sur inscriptions



Dépistage podologique

Le 02/12 - Dépistage podologique gratuit
Gratuit | Sur rendez-vous

Inscription au
03 27 97 73 73



PAUSE Yoga

Chaque mardi de 12h45 à 13h45

Relaxation par des exercices de posture & respiration
animée par **Deborah (Intervenante de yoga certifiée)**

1€/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*



Club lecture sur le thème de la nature

Le 19/12 à 14h30 à la MQW

Atelier couture animé par Anaïs

Les mardis de 9h30 à 12h à la MQW **30€/an**

ATELIER COMPLET



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
- **Un jeudi par mois** de 9h à 12h avec **Sandy** (**sur RDV**)
Les 11/12, 15/01, 12/02, 12/03 et le 16/04

Permanences

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

- avocat
- courrier
- psychologue
- **CLCV** (soutien aux locataires)
- logement (avec l'association **SOLHA**) : 03/12



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Atelier "Culture, jeux et société" le mardi de 14h à 16h

Jeux de société, bonne humeur et petits cafés !

02/12 : Jeux de mémoire

09/12 : Journée mondiale du climat

- **Fresque du climat "Qu'est-ce que la transition écologique ?"**
de 9h à 12h

- **Transition écologique** de 14h à 17h

16/12 : Jeu quizz sur le Nord-Pas-de-Calais

Inscription à l'accueil

NOUVEAU - La chorale des Wazemmois

Les vendredis de 17h à 18h / hors vacances scolaires

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 12/12
de 10h à 14h

Gym adaptée

05, 12 et 19/12
de 9h30 à 11h

