

## 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



## Novembre 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 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.

### Boxe thérapie ( ⚠️ changement de jours)

Les mardis 18/11 et 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**  
Les 06/10, 03/11 et 01/12 - RDV à 13h45 autour d'un café  
**Places limitées - Inscription à l'accueil**

### Exposition - Voyage visuel et musical

Le 19/11 - RDV à 13h à la MQW  
Découvrez de nombreux artistes à l'Espace Le Carré et plongez d'un univers visuel et sonore ! #fiestalille3000



## ÉVÉNEMENTS À VENIR

### VOYAGE VISUEL ET MUSICAL - VISITE GUIDÉE



**MERCREDI 19 NOVEMBRE**  
**RDV À 13H**



**MQW**

Plongez au cœur de FIESTA Lille 3000 pour un voyage visuel et musical avec KINJOTOUR  
**Visite guidée gratuite à l'Espace Carré !**  
**Gratuit - Inscription à l'accueil**



### DÉPISTAGE AUDITIF



**VENDREDI 28 NOVEMBRE**  
**SUR RDV**



**MQW**

Venez tester votre audition avec **Surdi59 !**  
Conseils, échanges et tests auditifs  
**Gratuit - Inscription à l'accueil**



### INVITATION | AVANT-PREMIÈRE COURT-MÉTRAGE



**DATE À VENIR**



**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, son foyer et l'assiette solidaire.  
**Temps d'échange et apéro convivial.**



### BRUNCH SOLIDAIRE ET CITOYEN



**JEUDI 18 DÉCEMBRE**  
**10H - 17H**



**MQW**

Le brunch solidaire de Wazemmes revient pour sa 4<sup>e</sup> édition : détente, bien-être et bonne humeur au rendez-vous !



# ACTIVITÉS

(\*Activités hors vacances scolaires)

## L'assiette solidaire\*



### Repas

Chaque jeudi midi hors vacances scolaires.

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

**06/11** : Dia de los muertos (menu mexicain, fête des morts)

**13/11** : Menu choisi par les habitants

**20/11** : Beaujolais Nouveau

**27/11** : Menu bio



### 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

Les 17/11, 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**



### Bénévoles - Ambassadeurs santé

**25/11** - Temps d'échanges aux gestes qui sauvent  
RDV de 9h30 à 12h 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 !

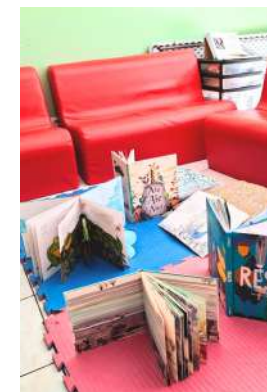
**Dispositif P.A.N.I.E.R.S**

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 de l'automne

Le **13/11** 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
- **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**) : 05/11, 19/11, 03/12



## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

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

**04/11 : Concert avec l'atelier Lyrique de Tourcoing autour de Peer Gynt**

18/11 : Jeu sur le Nord-Pas-de-Calais, construction d'un quizz et jeux de cartes

25/11 : Jeu de l'élection

02/12 : Jeux de mémoire

## Exposition « Archi(v)tectures en Nord » aux Archives départementales du Nord

Elle retrace la vie des Nordistes du 12e au 20e siècle à travers une variété de bâtiments et de supports (maquettes, plans, documents architecturaux uniques), le 21/11, rdv à 15h30 à la MQW

NEW

**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 21/11, 12/12  
de 10h à 14h

#### Gym adaptée

07,14, 19/11  
05, 12 et 19/12  
de 9h30 à 11h

