

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



Programme

Adultes =



Février 2026

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



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



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

Permanences numériques / Accès libre

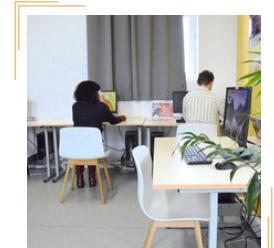
Accompagnement dans vos démarches en ligne (Impôts, France Travail, CPAM, consultation d'offres, CV, e-mails...)

Ouvert toute l'année :

- Lundi et jeudi de 9h30 à 12h

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 mardi 10/02 - 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 02/02 - RDV à 13h45 autour d'un café

Places limitées - Inscription à l'accueil



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

RESTAURANT CHEZ RÉGIS

SAMEDI 14 FÉVRIER

MQW

Sortie gourmande et festive chez Régis pour partager un repas dans une ambiance carnaval.
Rendez-vous à 10h30 à la MQW

Retour prévu à Lille vers 18h45

PAF : 29 € / personne & inscription à l'accueil



SOIREE "80'S CRAZY" EN L'HONNEUR DE NOS BÉNÉVOLES

VENDREDI 27 FÉVRIER À 18H

MQW

Pour clôturer les vacances scolaires, venez partager une soirée festive et conviviale autour des années 80 !

Au programme : apéritif dînatoire et spectacle interactif « 80's Crazy » proposé par la compagnie Crazyprod.

Tenue ou accessoire années 80 bienvenus !

PAF : 5 € / personne & inscription à l'accueil à partir du 04/02

Tout public / Ouvert à toutes et à tous



BIENTÔT LE CARNAVAL DE WAZEMMES !

SAMEDI 28 MARS

WAZEMMES

Nous participons au défilé ! Cette année, on vous propose de jouer le jeu avec nous en venant déguisé·e sur le thème :

Abeilles / Fleurs / Apiculteurs et apicultrices

Petits et grands, en famille ou entre amis, rejoignez-nous pour un carnaval joyeux et coloré !



DÉPISTAGE GRATUIT MALADIE RÉNALE

MARDI 10 MARS DE 9H À 12H

GRANDE SALLE DE LA MQW

Assuré par notre **Pôle Ressources Santé**, vous pouvez bénéficier d'un dépistage des maladies rénales chroniques.

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)

05 février : Menu choisi par les habitants

12 février : Menu spécial Saint-Valentin

19 & 26 février : Vacances scolaires (**pas d'Assiette solidaire**)



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



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 16/02 à 14h30 au Local de Wazemmes.

Stage initiation aux voyages par le Handpan animé par **Fabien (Musicothérapeute)** -

2€/séance | Places limitées sur inscriptions



Atelier créatif "Kintsugi"

Initiation à la technique japonaise qui répare des céramiques cassées avec de l'or.

Le 23/02 à 14h au Local de Wazemmes **avec ATTACAFA**
Gratuit | Places limitées sur inscriptions



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 produits bio et locaux.

Sur réservation auprès de l'accueil



Ateliers pour les adultes*



Club lecture sur le thème de l'hiver

Le 19/02 à 14h30 à la MQW



Atelier couture / repair

Une fois par mois, premier atelier le 09/02 de 14h à 16h à la MQW **2€/séance**

Uniquement ouvert aux personnes non inscrites en couture

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 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 **SOLIHA**)



Atelier "Culture, jeux et société"

le mardi de 14h à 16h, hors vacances

Jeux de société, bonne humeur et petits cafés !

03/02 : Chandeleur

10/02 : Jeux de cartes

03/03 : Jeu sur le Nord-Pas-de-Calais

10/03 : Journée Internationale des droits des femmes



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 13/02

de 10h à 14h

Gym adaptée

le 06/02

de 9h30 à 11h

