

## 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



## Février 2026

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...)

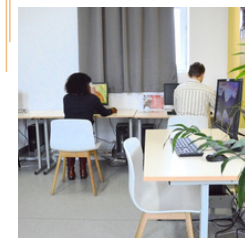
#### Ouvert toute l'année :

- 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.

### 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



### SOIRÉE "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**



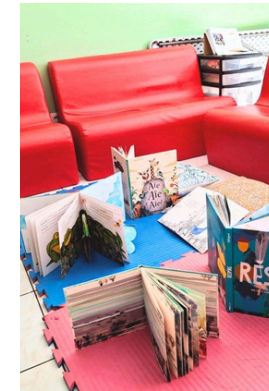
### Nous sommes point relais !

#### 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 **SOLHA**)



## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

**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

