

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



Mars 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...)

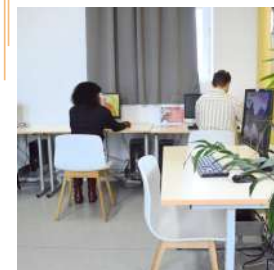
Ouvert toute l'année :

- 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 17/03 - 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 02/03 - RDV à 13h45 autour d'un café
Places limitées - Inscription à l'accueil



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

DÉPISTAGE GRATUIT MALADIE RÉNALE

📅 **MARDI 10 MARS DE 9H30 À 12H** 📍 **GRANDE SALLE DE LA MQW**

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



VENTE FLASH - ORDINATEURS

📅 **VENDREDI 13 MARS SUR RDV**

Vente d'ordinateurs reconditionnés | 10€/pc

Sous conditions de ressources, pour les adhérents de la MQW et les habitants du quartier de Wazemmes.
Inscriptions et renseignements auprès de Manon



REPAS CONVIVIAL : COUSCOUS 21



📅 **VENDREDI 27 MARS
DE 18H30 À 21H**

📍 **MQW**

Repas convivial de sensibilisation sur la Trisomie 21

Apéro, couscous et bar à chaussettes

2€ enfant / 5€ parent / 5€ étudiant

7€ adhérent / 10€ non adhérent

Inscription à l'accueil à partir du 04/03/2026



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 !



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 mars : Menu spécial "polar"

12 mars : Menu africain

19 mars : Menu choisi par les habitants

26 mars : Menu spécial carnaval



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 09/03 à 14h30 au Local de Wazemmes.
Stage initiation aux voyages par le Handpan animé
par **Fabien (Musicothérapeute)** -
2€/séance | Places limitées sur inscriptions



Atelier bien-être

Le 30/03 à 14h au Local de Wazemmes
Café papote, gommage et masques pour le visage
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



Club lecture "à livre ouvert" / thème libre

Le 26/03 à 14h30 à la MQW

NEW

Atelier couture / repair

Une fois par mois, premier atelier le 16/03
de 13h30 à 16h30 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)



"Le Goût des liens"

Repas partagé avec les enfants, le 18/03 de 11h30 à 12h30

Inscription à l'accueil | **4,20€/personne**

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

Jeux de société, bonne humeur et petits cafés !

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

10/03 : Journée Internationale des droits des femmes

17/03 : Journée lutte contre le racisme

24/03 : Sortie au festival Séries Mania

31/03 : Visite à la Station épuration



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

Gym adaptée

le 06/03, 13/03
et 27/03
de 9h30 à 11h

Coaching alimentaire

le 20/03
de 10h à 14h

