

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!



Mai 2026

Fériés les 08, 14 et 25 mai 2026
Structure fermée le 15 mai 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



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...)

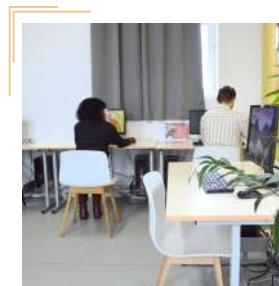
Ouvert toute l'année :

- Lundi et jeudi de 9h30 à 12h

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.

Cabaret artistique et poétique

“À table les poètes” avec la Cie de l’Interlock

Le vendredi 22/05 - RDV à 19h30 à la Salle du gymnase (Sébastopol)
Sur inscription auprès de Mawuena

Boxe thérapie

Le mardi 12/05 - 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 lundi 11/05 - RDV à 13h45 autour d’un café à la MQW
Places limitées



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

FÊTE DE LA SOUPE : VENEZ BULLER AVEC NOUS !

 **VENDREDI 01 MAI
DE 14H À 21H**

 **WAZEMMES**


Événement incontournable

Nous participons à la Fête de la Soupe le 1er mai !
Venez déguster notre soupe et partager un moment convivial avec nous. Votre soutien nous fera chaud au cœur !



CONCERTATION HABITANTS : SORTIES ÉTÉ



 **JEUDI 07 MAI
À 10H00**

 **MQW**

Participer aux choix de vos sorties d’été autour d’un petit-déjeuner.

SOIRÉE STAND UP : DRÔLE COMME VOUS #2

 **JEUDI 21/05
RDV À 18H00**

 **GRANDE SALLE
DE LA MQW**

Spectacle inclusif avec apéro dinatoire

Venez découvrir une scène ouverte pleine d’énergie
avec **3 humoristes** du **Spotlight de Lille**.

Inscription à l’accueil à partir du 04/05

Événement gratuit.

Dans le cadre du Printemps de l’Accessibilité.



VILLAGE ASSOCIATIF : PRINTEMPS DE L’ACCESSIBILITÉ

 **VENDREDI 22 MAI
DE 10H À 17H**

 **PLACE DU THÉÂTRE**

Nous tenons un stand dans le cadre du Printemps de l’Accessibilité. Venez rencontrer des associations ressources, découvrir nos actions et échanger autour de l’inclusion et de l’accessibilité.

Événement gratuit.

Dans le cadre du Printemps de l’Accessibilité.



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)

07 mai : Menu sur le thème de la plongée

21 mai : **Soirée Stand Up avec apéro dînatoire à partir de 18h30**

28 mai : Menu thème poésie



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 Pas de séance le 05/05

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 18/05 à 14h30 au Local de Wazemmes.
Stage initiation aux voyages par le Handpan animé
par **Fabien (Musicothérapeute)**
2€/séance | Places limitées sur inscriptions



Atelier et dépistages : ♥ des femmes

Le 04/05 : **S'informer pour mieux se protéger**
RDV à 14h à la MQW - Animé par Julie de **l'Institut Pasteur de Lille**
Les 05 et 06/05 : **Dépistages**
RDV à 10h15 à la **Maison des Solidarités**

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



Préparation - Forum santé des femmes

Le 19/05, rdv à 12h30 à la MQW
Préparation de notre Forum santé à destination des
femmes du vendredi **19 juin 2026** de 10h à 15h



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 table les poètes" avec la Cie de l'Interlock
Le vendredi 22/05 - RDV à 19h30 à la Salle du gymnase (Sébastopol)
Sur inscription auprès de Mawuena

Atelier couture / repair animé par Anaïs
Une fois par mois, le 18/05
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**
Pas de cours le 12/05, remplacé au 11/05

ATELIER COMPLET



Atelier d'initiation à l'espagnol animé par Jacqueline
Les vendredis 22 et 29/05 de 10h à 11h à la MQW



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 09h30 à 17h, les vendredis de 13h30 à 16h
et les jeudis 13h30 à 17h (sur RDV)

Permanences d'accès aux droits et aux soins

Les mercredis et jeudis matin de 9h30 à 12h au Cyber-Centre

Permanences Impôts

Les 30/04, 07/05, 04/06, de 9h30 à 12h au Cyber-Centre
Le 05/05, de 9h45 à 12h et de 14h à 16h (sur rdv)
Le 26/05, de 9h45 à 12h et 14h à 15h30 (sur rdv)

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 20/05 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 et bonne humeur !

05/05 : **Visite de la Maison Lill'Âges** (espace de démonstration
pour adapter son domicile et conserver son autonomie)

12/05 : **Ciné-débat** “The end of the Line, l'océan en voie d'épuisement”
par Rupert Murray

19/05 : Atelier autour de la **prévention canicule**

26/05 : Découverte des lieux fraîcheurs

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 05, 12 et 26/06
de 9h30 à 11h

Coaching alimentaire

le 29/05
de 10h à 14h

