

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!



Avril 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...)

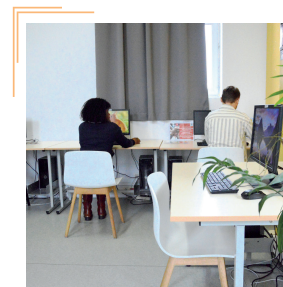
Ouvert toute l'année :

- 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.

Sortie culturelle

Le 03/04 - RDV à 13h30 à la MQW - Format à l'italienne
Exposition des lauréats du prix Wicar

Boxe thérapie

Le mardi 07/04 - 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 22/04 - RDV à 13h45 autour d'un café
Places limitées - Inscription à l'accueil



ÉVÉNEMENTS / SORTIES À VENIR

VISITE DE LA BRASSERIE MOULIN D'ASCQ

 **MARDI 14 AVRIL**
RDV À 15H À LA MQW

 **VILLENEUVE-D'ASCQ**



Venez découvrir le processus de fabrication de bières !
7€/personne

REPAS DANSANT

 **SAMEDI 18 AVRIL**
RDV À 12H

 **GRANDE SALLE DE LA MQW**

Rejoignez nous pour un repas dansant convivial au centre social, où bonne humeur et musique riment avec partage ! **Buffet, animations et loterie**
Inscription à l'accueil à partir du 01/04
7€/personne



SORTIE FESTIVAL DES CERFS VOLANTS

 **JEUDI 23 AVRIL**

 **BERCK-SUR-MER**

Venez vous inscrire au Festival des cerfs-volants de Berck sur mer : couleurs, vent et émerveillement au rendez-vous pour tous

Rdv à 8h00 à la MQW
Retour vers 19h30 à Lille
7€/adulte et 3€/enfant



FÊTE DE LA SOUPE

 **VENDREDI 01 MAI**
DE 14H À 21H

 **WAZEMMES**

Événement incontournable

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



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)

02 avril : Menu des mers

09 avril : Menu "Chocolate Party"

30 avril : Menu issu des paniers solidaires Bio
avec Bio en Hauts-de-France



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 20/04 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 13/04 à 14h au Local de Wazemmes
Café papote, beauté des mains
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



Balade & randonnée

Le 14/04 : Baisieux (8.7 km), rdv à 9h30 à la MQW
Le 21/04 : Faches-Thumesnil (4 km), rdv à 11h à la MQW
1€ | Prévoir pique-nique et tenue adaptée selon météo



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 "Poème sur la nature"

Le 30/04 à 14h30 à la MQW

Atelier couture / repair

Une fois par mois, premier atelier le 27/04
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

Atelier d'espagnol animé par Jacqueline

Les vendredis 17 et 24/04 de 10h à 11h
Découverte de la langue et immersion dans
l'histoire et la culture hispanophones



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

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 15/04 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 !

07/04 : Jeux

28/04 : Intelligence Artificielle

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

Petit - déjeuner avec Handi Détente

23/04 , rdv à 9h à la MQW avec le thème : "Quelles villes pour demain ?"

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 03/04
de 9h30 à 11h

Coaching alimentaire

le 10/04
de 10h à 14h

