

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!



Septembre 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...) et co-working

Ouvert toute l'année :

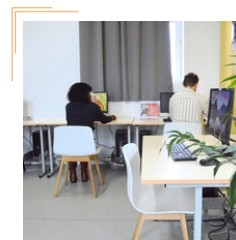
- **Lundi** de 9h30 à 12h



- et de **14h à 16h** : **Atelier "Un clic, une démarche"**

- le jeudi de 9h30 à 12h

- 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

Date à venir pour octobre

Spectacle "1936... Les jours heureux !"

Vendredi 11 septembre à 20h au Casino Barrière

Sur réservation en ligne (scanner le QR code) - Gratuit



NEW

Ateliers "Entre elles"

Les 16 et 30/09 de 10h à 12h au Local de Wazemmes

Cycle d'ateliers itinérants de bien-être/prévention santé
Pour toutes les femmes du quartier.



Soirée rose – Spectacle/débat autour du dépistage du cancer du sein

Vendredi 16 octobre 2026 à partir de 17 h 30

Programme :

Apéritif convivial, **temps d'informations** autour de la prévention et du dépistage, **Comédie musicale "Les Dépisteuses"**, à 18h30, interprétée **par la Compagnie La Belle Histoire** (Tout public à partir de 10 ans.). **Temps d'échange** en présence du **Dr Odile Guibon du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC)** Hauts-de-France.

Entrée gratuite – Inscription souhaitée



ÉVÉNEMENTS À VENIR

L'ASSIETTE SOLIDAIRE FAIT SA RENTRÉE



JEUDI 17/09
12H-13H45



MQW

On lance la saison avec des moules-frites !



REPRISE DE LA CHORALE INCLUSIVE



VENDREDI 18/09
17H-18H15



**GRANDE SALLE
DE LA MQW**

Reprise de la chorale avec Tien Dat !

Envie de chanter dans la bonne humeur ? Débutants et confirmés, rejoignez-nous pour partager le plaisir de la musique !



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS SPORTIVES



LUNDI 14/09
DÈS 9H30



ACCUEIL DE LA MQW

Pensez à renouveler votre inscription ! Les réinscriptions ne sont pas automatiques. Votre présence est nécessaire pour confirmer votre place, dans la limite des places disponibles. **Reprise des cours : semaine du 21/09 !**

REPRISE ALPHABÉTISATION / FLE



SEMAINE DU 28/09
AU 02/10



À LA MQW

Pour apprendre ou améliorer son français dans une ambiance conviviale ! **Reprise la semaine du 28/09. Sur inscription et rendez-vous dès le 14/09.** Places limitées.

FORUM EMPLOI, INSERTION ET FORMATION



VENDREDI 25/09
DE 9H À 12H



À LA MQW

6ème édition : entreprises, centres de formation et professionnels de l'accompagnement réunis en un même lieu, en partenariat avec France Travail. Venez avec votre CV et votre lettre de motivation ! (Papier ou clé USB).



ACTIVITÉS

(*Activités hors vacances scolaires)



Activités sportives*

Inscription à l'accueil

L'assiette solidaire*



Chaque jeudi midi hors vacances scolaires de 12h à 13h45

Venez partager une Assiette solidaire !

(Tarifs en dernière page)

17/09 : Moules-frites

24/09 : Menu choisi par les habitants



Chaque jeudi, de 9h à 14h30, **cuisinons ensemble pour l'assiette solidaire !**

Sur inscription à l'accueil pour participer à l'atelier.

Inscription obligatoire à l'accueil le lundi 14 septembre à partir de 9h30. Attestation sur l'honneur à fournir à la MQW.

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**

Natation

- Chaque jeudi à partir du 24/09
à la nouvelle piscine Camille Muffat
Rdv à 11h30 à la piscine | **3€ la séance**



Activités par l'association PASSER'ELLES

Stretching

- Chaque lundi 12h30-13h30

Cardio Fight

- Chaque mercredi 18h-19h

Afrovibe

- Chaque mercredi 19h-20h

Hip-hop Vibes NEW

- Chaque jeudi 18h-19h

**1 seul cours au choix
40€/personne**





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

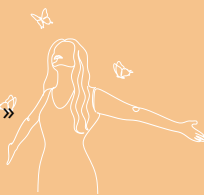
Musicothérapie

Le 28/09 à 14h30 au Local de Wazemmes
Voyages sonores par le Handpan animé
par **Fabien (Musicothérapeute)**
2€/séance | Places limitées sur inscriptions



NEW Projet Renaissance

Réunion de rentrée le **07/09 à 09h à la MQW**
Petit-déjeuner partagé et ateliers « Souffle de parents »
Pour les parents d'enfants de 0 à 17 ans
Sur inscription



PAUSE Yoga

Chaque mardi de 12h45 à 13h45 à la MQW
Relaxation par des exercices de posture & respiration
animée par **Manon (Intervenante de yoga certifiée)**
1€/séance | Places limitées sur inscription



Ateliers Bien-être "L'automne en douceur"

Le 21/09 de 14h à 16h au Local de Wazemmes
Echanges autour de l'image de soi, relaxation en musique
Ouvert à tous les parents !



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



Il n'y aura plus de cours de couture en 2026/2027 : plus d'intervenante

Ateliers d'initiation à l'espagnol

par **Jacqueline**

2 groupes | les lundis de 9h30 à 10h30
et de 10h30 à 11h30

Reprise le 28/09



Club lecture

Reprise le **22/10**

Concertation des thèmes de 14h à 16h
au Local de Wazemmes



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**



Reprise des cours le 28/09



Accompagnement social

Les lundis de 09h00 à 12h00, les jeudis 13h30 à 16h
et les vendredis de 13h30 à 16h et **(sur RDV)**

Permanences d'accès aux droits et aux soins

Les mercredis et jeudis matin de 9h30 à 12h au Cyber-Centre
Nouveau le lundi : Atelier collectif "Un clic, une démarche"
Cyber-centre de 14h à 16h

Permanences

Retrouvez nos **permanences** (sur RDV à l'accueil)

- avocat
- social
- écrivain public
- psychologue
- **CLCV** (soutien aux locataires)



"Le Goût des liens"

Repas partagé avec les enfants, **le 14/10 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 !

"Vivons Retraite !"

Bien préparer sa retraite pour mieux la vivre avec la CARSAT

Un accompagnement pour vous guider avant, pendant et après la retraite.

Dates à ne pas manquer, sur inscriptions à l'accueil :

15/09 : Accompagnement dans les démarches administratives (14h-16h)

21/09 : Mon bénévolat, mes envies et mon tempo ! (14h-16h)

07/10 : Rallye Ressources 100% mobile à la retraite (14h-16h)

La chorale des Wazemmois

Les vendredis de 17h à 18h15 / 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 et gym adaptée :
Reprise en octobre 2026

