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

Ne pas jeter sur la voie publique

Maison de Quartier de Wazemmes

Novembre 2026

Centre social de Wazemmes

Programme adultes

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

NEW 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 lundi et le vendredi de 18h à 19h30

avec Thierry - Inscription à l'accueil *(sous réserve de changement)*

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, santés, 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 23/11 de 14h à 15h30 à la MQW avec Sabrina,
championne de France de savate (boxe française)



Ateliers “Entre elles”

Les 04 et 25/11 de 10h à 12h au Local de Wazemmes
Cycle d’ateliers itinérants de bien-être/prévention santé. Pour toutes les femmes du quartier.



Journée bien-être pour les femmes

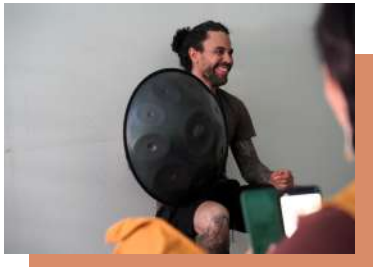
Le 14/11 de 10h à 15h30 : Inscription sur place à la BarracaZem
Co-organisé par Habilians avec des ateliers soins :
mains/bras, manucure, massages, yoga, self-défense et gestes qui sauvent.

Sortie - Exposition

Le 18/11, rdv 13h15 à la MQW
Visite guidée de l’exposition temporaire “Singulières : artistes, autodidactes, affranchies” au LaM à Villeneuve-d’Ascq
Gratuit | Inscription à l’accueil







ÉVÉNEMENTS À VENIR

FORUM CARSAT : RETRAITE ET PRÉVENTION

VENDREDI 6/11
DE 10H30 À 18H30

DECATHLON ARENA - STADE PIERRE MAUROY (HALL SUD)

Informez-vous sur vos démarches retraite et préparez une retraite active et en bonne santé. Rencontrez des experts et partenaires, participez à des animations et conférences, et profitez de bilans de prévention santé.
Entrée libre

DROIT DE REGARD : OPÉRATION LUNETTES

VENDREDI 13/11
SUR RDV

MQW

Dépistage visuel gratuit avec ou sans ordonnance - 100% pris en charge (CSS, AME) Ouvert aux familles (adultes et enfants)
Sur rdv à l’accueil de la MQW

LA SANTÉ DES FEMMES : JOURNÉE AU FÉMININ

VENDREDI 20/11
DE 10H00 À 17H00

SALLE LE GYMNASE,
7 PLACE SÉBASTOPOL

Au programme : conférence gesticulée sur l’endométriose, stands de prévention, échanges autour de la santé sexuelle et table ronde sur la santé mentale. **Entrée libre | Inscription à l’accueil**

BINGO DRAG À LA MQW !

VENDREDI 27/11
DE 18H À 22H

MQW

Venez découvrir le tout 1er Bingo Drag de la MQW, animé par Mad et Karmia, pour une soirée festive mêlant jeu, humour et bonne humeur ! Boissons, petite restauration sur place et petits lots à gagner.
Gratuit | Inscription à l’accueil



INITIATION : CONCOURS DE PÉTANQUE

LUNDI 30/11
RDV À 13H15 À LA MQW

LA BOULE D'OR MARCQUOISE

Sur inscription à l’accueil | Places limitées | Paf : 5€

ACTIVITÉS
*(*Activités hors vacances scolaires)*

L'assiette solidaire*

Repas



Chaque jeudi midi hors vacances scolaires de 12h à 13h45
Venez partager une Assiette solidaire !
(Tarifs en dernière page)

05/11 : Nature et saison
12/11 : Polar
19/11 : Beaujolais nouveau
26/11 : Science-fiction

Atelier Cuisine



Chaque jeudi, de 9h à 14h30, **cuisinons ensemble pour l'assiette solidaire !**
Sur inscription à l'accueil pour participer à l'atelier.

Activités sportives*
Inscription à l'accueil

Attestation sur l'honneur d'aptitude physique 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
- **PAS DE COURS JUSQU'A NOUVEL ORDRE**
  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
- Chaque jeudi 18h-19h

1 seul cours au choix
40€/personne

PÔLE RESSOURCES SANTÉ

Ateliers bien-être & santé

Permanences soutien et écoute

2ème et 4ème vendredi du mois de 14h à 16h à la MQW
09 et 23/10, 06,20/11, 04 et 18/12 **Avec la psychologue Yuliya**

Musicothérapie

Le 16/11 à 14h30 au Local de Wazemmes
Voyages sonores par le Handpan animé par Fabien
2€/séance | Places limitées sur inscriptions



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



Atelier bien-être

Le 09/11 de 14h à 16h au Local de Wazemmes
Soin des mains et des ongles





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*

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

Ateliers d'initation à l'espagnol

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



Club lecture

Le 17/12
Thème "Liberté et bonheur" de 14h30 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**

Accompagnement
social & professionnel

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

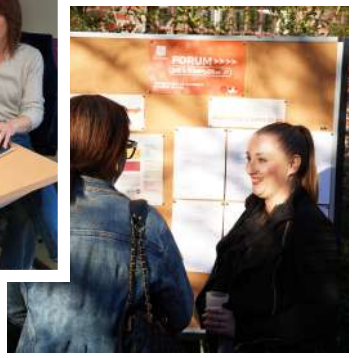
Les mercredis et jeudis matin de 9h30 à 12h au Cyber-Centre
Nouveau le lundi : Atelier collectif "Un clic, une démarche"
Cyber-centre de 14h à 16h

Permanences

Retrouvez nos permanences (sur RDV à l'accueil)

- avocat
- social
- écrivain public
- psychologue
- **CLCV** (soutien aux locataires)
- **bientôt une nouvelle sur le budget !**





ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

"Le Goût des liens"

Repas partagé avec les enfants, **le 18/11 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 ! **03/11 :** jeux de mots, jeux de lettres,
10/11 : élections présidentielles, élections législatives
17/11 : atelier d'automne, **24/11 :** quizz NPDC

"Vivons Retraite !"

Bien préparer sa retraite pour mieux la vivre avec la CARSAT
Un accompagnement pour vous guider avant, pendant et après la retraite.
Forum CARSAT le vendredi 6/11 de 10h30 à 18h30 au Decathlon Arena - Stade Pierre Mauroy (Hall Sud) - **Entrée Libre**

La chorale des Wazemmois

Les vendredis de 17h à 18h15 / hors vacances scolaires. Échauffement et répétition de la chorale, animé par **Tiến Đat Nguyen**, pianiste accompagnateur et chef de chœur.



Bien-être / santé

Parcours Nutri'gym

Gym adaptée
les 13, 20 et 27/11

Coaching alimentaire
les 13/11 et 04/12



