



Maison
de quartier
des
Forges



**Plein
les yeux!**
Saison 24/25



la maison de quartier

SECTEUR FAMILLES



Aide aux devoirs : Besoin d'un soutien scolaire ?

Mardi et jeudi 16 h 30 - 18 h 30
Cette aide s'inscrit dans le cadre du CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité). Animée par des bénévoles.

Rendez-vous des familles

Mercredi 14 h - 17 h
• Atelier carnaval du 15 janvier au 2 avril.
Réalisation du char et des costumes pour le carnaval de Belfort.
Le reste de l'année, activités culinaires, manuelles et sorties.

« Ça me dit, des Jeux ! »

Un samedi par mois 14 h - 17 h 30
Ludothèque ouverte aux adhérents
Un thème pour chaque édition
(voir la rubrique temps forts)

Pendant les vacances d'automne et d'hiver

Stages d'initiation à différentes disciplines et sorties conviviales.
Ouverts à tous les adhérents.

SECTEUR ADULTES



Activités gratuites avec l'adhésion

Ateliers informatiques

- Animés par le cybermédiateur de la Ville de Belfort. Cours collectifs et par niveaux. Horaires disponibles à l'accueil.
- Jeudi 9 h 30 - 11 h 30
Conseils sur ordinateur pour débutants

Art floral

- Lundi 14 h - 16 h
 - Mercredi 19 h 30 h - 21 h 30 h
 - vendredi 20 h - 22 h
- Une fois par mois **
Participation à l'achat des fleurs.

Cours de Français

Lundi de 17 h - 19 h



Atelier guitare

Jeudi 14 h - 16 h
RDV de passionnés en toute simplicité.

Atelier « Jardin Art nouveau »

Jeudi 14 h - 17 h
Création d'un « espace jardin », idées de décoration par saison, jardinage...

Atelier Belflorissimo

Jeudi 14 h - 17 h de février à avril
Réalisation d'un bac fleuri exposé à Belfort.

Marche mensuelle

Vendredi 13 h 45 - 15 h 45
De septembre à juin **

Peinture

Vendredi 14 h - 17 h
RDV de passionnés en toute simplicité.

Aides administratives

Pour démarches matérialisées ou non.
Ecrivain public, conseil et suivi budgétaire
Sur RDV avec le Pôle associatif 90

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SPORTIVES



Participation de 32 € par an par activité
Et 11€ l'atelier supplémentaire (limité à 2)
Matériel et petit outillage non fournis

Yoga sur chaise

Lundi 15 h 30 - 16 h 30 hebdomadaire (Tout public).

Cinéma Paradisi

Ou le plaisir d'échanger autour de la projection de films peu connus
Lundi 17 h - 20 h
Bimestriel **

Portrait (confirmés)

Mardi 9 h - 12 h bimensuel
Initiation à différentes techniques et séances en partenariat avec les musées de Belfort.

L'art et la manière

Mardi 14 h - 17 h
Patience et minutie, pour des projets créatifs dédiés aux personnes aguerries.

Model'Art

Jeudi 19 h 30 - 21 h 30
Le modelage et ses différentes déclinaisons

Atelier mosaïque

Vendredi 9 h - 12 h
Conseils et création de mosaïque.

Méditation en pleine présence

Vendredi 10 h 30 - 11 h 30

Participation de 10 € par an par activité

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SPORTIVES (suite)



Cré'Annie

Lundi 9h - 12h
Fabrication de bijoux
Une fois par mois **

Atelier couture

Mardi 9h - 12h
Atelier textiles faciles.
Deux fois par mois **

Les tourneurs de pages

Mercredi 17h - 19h
Échanges autour des livres.
Une fois par mois **

Atelier des Plumes

Jeudi 18h - 20h
Échanges et plaisir d'écrire.
Une fois par mois **

Remue tes muscles et tes méninges

Vendredi 15h - 16h30
Propositions variées autour d'activités
sportives et cérébrales.
Une à deux fois par mois **

Jeux de rôle

Vendredi 18h - 23h
Une fois par mois **



RENCONTRES CONVIVIALES

Mercredi 9h - 12h et parfois journée complète. 1 à 2 fois par mois
selon calendrier disponible à l'accueil.
Sorties, cuisine, balades, activités diverses...
Tarifs : 6, 12, 18 € ou gratuit selon l'activité

**Calendrier à l'accueil



Les associations partenaires

La Maison de quartier des Forges accueille des associations hébergées et des partenaires qui s'associent à son projet d'animation. Il s'agit de :

L'Académie de Sabre Laser de Belfort • Amicale des Italiens
• Archers de la Savoureuse • Les Arts d'ici • Association Amitié
franco-chinoise • Yasinthe BAMOGO • Belfort Bien Être •
Capoeira Belfort • CCAS • Cercle belfortain Yoga et santé • Chen
Taiji Quan les forges du lion • Club de go Belfort Montbéliard
• La Compagnie des Archers du Lion • Cordon familial • Être et Bien Être
• Géobio 90 • Gym Plus • Kichigai Taïko • Mine de rien la récup c'est de
l'art • Les motards en colère • Musik Parc 90 • Naturo vie • Nordic Fit •
OPABT • Over the Moon • La Récré des lionceaux • Réussite éducative
• Plateforme de répit des aidants du Territoire de Belfort (PGCP) •
Savoir-faire aux Forges • Le SEL • SINAPS • Terpsikhora • Vahine Moana

Tarifs : fournis par chaque association.

Coordonnées des associations disponibles à l'accueil.

LUNDI

■ 8h45-9h45 | **Renforcement musculaire**

avec l'association Gym Plus

■ 9h45-10h45 | **Stretching**

avec l'association Gym Plus

■ 10h45-11h45 | **Pilates**

avec l'association Gym Plus

■ 12h15 - 13h15 | **Hatha yoga**

avec l'association Cercle Belfortain Yoga et Santé

■ 13h30-16h30 | **Halte répit Alzheimer**

avec le Centre Communal d'Action Sociale

■ 17h30-18h30 | **Capoeira (de 6 à 11 ans)**

avec Capoeira Belfort

■ 18h30-20h | **Capoeira (cours adultes)**

avec Capoeira Belfort

■ 18h-22h | **Tir à l'arc**

avec les Archers de la Savoureuse (semaines paires)

■ 19h-22h | **Tir à l'arc**

avec la compagnie des Archers du Lion (semaines impaires)

■ 20h-22h | **Danse de salon**

avec l'association Terpsikhora

MARDI

- 9h-10h | **Pound'fitness**
avec l'association Gym Plus
- 9h-11h30 | **Rencontre des assistantes maternelles**
activités pour les tout-petits avec la Récré des Lionceaux
- 10h-11h | **Aérodanse**
avec l'association Gym Plus
- 12h15-13h45 | **Marche nordique**
départ parking de la Maison de quartier des Forges avec Nordic Fit
- 18h-19h30 | **Over the Moon**
Chorale avec Isabel Mattern
- 18h-22h | **Tir à l'arc**
avec la Compagnie des Archers du Lion
- 19h30-21h | **Marche nordique**
parking de la Maison de quartier des Forges avec Nordic Fit
- 20h-21h30 | **Qi gong**
avec Être et Bien Être

MERCREDI

- 10h-11h | **Atelier d'éducation émotionnelle**
(pour enfants de 5 à 8 ans)
Avec Naturo vie
- 11h-12h | **Atelier d'éducation émotionnelle**
(pour enfants de 8 à 12 ans)
Avec Naturo vie
- 12h-13h | **Pilates (adultes)**
avec le cordon familial
- 13h30-16h | **Espace de Partage**
avec la Plateforme de répit des aidants du Territoire de Belfort - PGCP
- 16h-19h | **Taiji**
avec l'association Chen taiji quan les forges du lion.
- 18h-22h | **Tir à l'arc**
avec les Archers de la Savoureuse.
- 19h-21h | **Taïko ou tambours japonais**
avec l'association Kichigai Taïko
- 19h-23h | **Jeu de go**
jeu de plateau, avec le Club de Go Belfort Montbéliard

JEUDI

- 8h30h-12h | **Réussite éducative**
sur RDV uniquement
- 9h-11h | **Dictée**
Avec l'OPABT
- 9h-12h | **Rencontre des assistantes maternelles**
activités pour les tout-petits avec la Récré des Lionceaux
- 10h-11h30 | **Pilates adultes**
Avec le cordon familial
- 11h-12h | **Pilate ballon**
avec l'association Gym Plus
- 12h-13h | **Gym dorsale**
avec l'association Gym Plus
- 12h15-13h45 | **Marche nordique**
départ parking de la Maison de quartier des Forges avec Nordic Fit
- 13h30-16h30 | **Halte Répit malades jeunes**
Avec la Plateforme de répit des aidants du Territoire de Belfort - PGCP

JEUDI (suite)

- 16h-18h | **Moments d'Italie**
discussions, jeux, lecture... avec l'Amicale des Italiens
- 17h-18h | **Danse africaine**
Avec Yasinthe BAMOGO
- 18h-22h | **Tir à l'arc**
avec les Archers de la Savoureuse
- 18h30-20h30 | **Batucada**
Avec Music Park 90
- 21h-23h | **Escrime - Sabre laser**
avec l'Académie de Sabre Laser de Belfort

VENDREDI

- 10h-12h | **Boccia**
avec l'association SINAPS
- 14h-15h | **Attitude zen**
avec l'association Gym Plus
- 18h-20h | **Danse polynésienne**
avec l'association Vahine Moana
- 18h-22h | **Tir à l'arc**
avec la Compagnie des Archers du Lion
- 18h-22h | **Rencontre**
avec les Motards en colère
- 20h-22h30 | **Atelier autour de la Géobiologie**
avec Géobio 90 (le 1^{er} du mois)

WEEK-END

- **Grain de SEL 90**
deux marchés d'échange dans l'année
- 14h-18h Le dimanche | **cours de langue et artisanat chinois**
avec l'association Amitié franco-chinoise
- 9h-12h Le dimanche | **Sabre laser**
avec l'Académie de Sabre Laser de Belfort





■ **Dimanche 1^{er} septembre 7 h - 17 h**

Vide grenier - Étang des Forges

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Vendredi 13 septembre 17 h 30 - 20 h**

Portes ouvertes de la Maison de quartier

Venez à la rencontre des équipes d'animation, des associations, des bénévoles et découvrez les activités et ateliers proposés à la Maison de quartier des Forges. Nombreuses démonstrations.

■ **Les 12 et 13 octobre**

Week-end surprise

■ **Jeudi 17 octobre 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : automne

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 14 décembre 14 h - 18 h**

Fête de Noël de la Maison de quartier

■ **Jeudi 23 janvier 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : hiver

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 1^{er} février 14 h - 18 h**

Célébration des arts et traditions d'Asie

Nombreux stands et démonstrations

■ **Samedi 22 mars 19 h 30**

Repas et animations du monde

Sur inscription

■ **Jeudi 20 mars 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : printemps

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Dimanche fin mars ou début avril 15 h**

Carnaval de Belfort

Défilé dans les rues de la ville en costumes et en musique

■ **Samedi 12 avril 13 h 30 - 17 h**

Troc Jardin

■ **Les 2, 3 et 4 mai (à confirmer)**

Belflorissimo : Participation de l'atelier Jardin

■ **Samedi en mai (date confirmer)**

Fête de l'enfance

Participation des maisons de quartier Forges et vieille ville

■ **Mercredi 4 juin**

Voyage famille

■ **Jeudi 5 juin 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : été

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 14 juin 15 h - 23 h**

Fête de quartier

À la Maison de quartier

■ **« Ça me dit, des Jeux ! » les samedis de 14 h à 17 h 30**

Les 14 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 7 décembre, 8 février, 15 mars et 28 juin aux Forges.

11 janvier et 17 mai à la vieille ville.

■ **Pendant les vacances scolaires**

Stages d'initiation à différentes disciplines et sorties conviviales

Ouverts à tous les adhérents

■ **Pass' découverte spectacles :**

10 € pour les 3 spectacles. Réservé aux adhérents de la Maison de quartier des Forges



Tarifs



Adhésion	Belfortains	Non Belfortains
Jeunes (3 à 19 ans et étudiants)	10,70 €	16 €
Jeunes tarifs réduits*	7,50 €	10 €
Adultes	21,50 €	32 €
Adultes tarifs réduits*	10,70 €	16 €
Famille	48 €	70 €
Famille tarif réduits*	27 €	40 €

*Selon conditions, s'adresser à l'accueil.
L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités proposées par la Maison de quartier.



Contact

Fermé le lundi
Du mardi au vendredi
9h-12h | 14h-17h

Attention, les horaires changent pendant les vacances scolaires.

LOCATION DE SALLE

La salle polyvalente peut être louée pour des événements privés.
Renseignements à l'accueil.





Maison de quartier des Forges
3A rue de Marseille
90000 BELFORT
Tél. : 03 84 54 25 77
mqforges@mairie-belfort.fr
f Maison de quartier des Forges

PAPIER À TRIER - Ne pas jeter sur la voie publique
Conception : @IMPACTmedia 2024 | cpatrix@gmail.com

