

Maison de quartier des Forges



La
nature
quelle aventure!

- Saison 2023-2024 -

Activités proposées par 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 maquette d'octobre à décembre (En famille avec enfants de 8 à 15 ans)
- Atelier carnaval du 8 janvier au 22 mars. 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 10 h - 12 h
Conseils sur ordinateur pour débutants



Art floral

Lundi 14 h - 16 h

Mercredi et vendredi 20 h - 22 h

Une fois par mois **

Participation à l'achat des fleurs.

Cours d'alphabétisation

Lundi de 18 h - 20 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 30 € par an par activité
Et 10€ l'atelier supplémentaire (limité à 2)
Matériel et petit outillage non fournis

Yoga sur chaise

Lundi 15 h - 16 h 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.

Atelier mosaïque

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

Méditation en pleine présence

Vendredi 12 h 30 - 13 h 30

Participation de 10 € par an par activité

Cré'Année

Lundi 9 h - 12 h
Fabrication de bijoux
Deuxième lundi du mois

Atelier couture

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

Les tourneurs de pages

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

Atelier des Plumes

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

Remue tes muscles et tes méninges

Vendredi 15 h - 16 h 30
Propositions variées autour d'activités sportives et cérébrales.
Une à deux fois par mois **

Jeux de rôle

Samedi 18 h - 22 h
Une fois par mois **

RENCONTRES CONVIVIALES



Mercredi 9 h - 12 h et parfois journée complète.
1 à 2 fois par mois selon calendrier disponible à l'accueil.
Sorties, cuisine, balades, activités diverses...
Tarifs : 3, 6, 9 € ou gratuit selon l'activité

***Calendrier à l'accueil*

Activités proposées par 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 • Belfort Bien Être • Capoeira Belfort • CCAS • Chorale • Chen Taiji Quan les forges du lion • Club de go Belfort Montbéliard • La Compagnie des Archers du Lion • Être et Bien Être • Géobio 90 • Gym Plus • Kichigai Taïko • Mine de rien la récup c'est de l'art • Les motards en colère • Nordic Fit • La Récéré 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 | **Cuisses-abdo-fessier**

avec l'association *Gym Plus*

■ 8h45-9h45 | **Gym**

avec l'association *Gym Plus*

■ 9h45-10h45 | **Stretching**

avec l'association *Gym Plus*

■ 10h45-11h45 | **Pilates**

avec l'association *Gym Plus*

■ 12h-13h | **Yoga**

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*

LUNDI (suite)

- 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)
- 19h-23h | **Conférence**
avec GEOBIO 90 (le 1er lundi du mois)
- 20h-22h | **Danse de salon**
avec l'association Terpsikhora

MARDI

- 9h-10h | **Pound**
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 | **Le chœur des Forges**
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

- 12h-13h15 | **Belfort Bien Être (adultes)**
avec le service des sports de la Ville de Belfort
- 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-10h | **Gym douce**
avec l'association Gym Plus
- 9h-12h | **Rencontre des assistantes maternelles**
activités pour les tout-petits avec la Récré des Lionceaux
- 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
- 16h-18h | **Moments d'Italie**
discussions, jeux, lecture... avec l'Amicale des Italiens
- 18h-22h | **Tir à l'arc**
avec les Archers de la Savoureuse
- 18h30-20h30 | **Renforcement musculaire**
avec l'association Nordic Fit
- 19h-22h | **Modelage (1 fois par mois)**
avec les Arts d'ici
- 21h-23h | **Escrime - Sabre laser**
avec l'Académie de Sabre Laser de Belfort

VENDREDI

- 10h-11h30 | **Cyclodanse**
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

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



Temps forts

■ **Dimanche 3 septembre 7 h - 17 h**

Vide grenier - Étang des Forges

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Vendredi 8 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 7 et 8 octobre**

Week-end surprise

■ **Dimanche 15 octobre 8 h - 15 h**

Bourse aux jouets et Baby bourse

Organisée par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Jeu**

Célébration des quatre saisons au jardin : automne

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Dimanche 19 novembre 8 h - 15 h**

Marché de Noël

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Samedi 16 décembre 14 h - 18 h**

Fête de Noël de la Maison de quartier

■ **Jeu**

Célébration des quatre saisons au jardin : hiver

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 3 février 14 h - 18 h**

Célébration des arts et traditions d'Asie

Nombreux stands et démonstrations

■ **Dimanche 11 février 7 h - 15 h**

Débatte-tout (vide grenier en salle)

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Samedi 16 mars 19 h 30**

Repas et animations du monde

Sur inscription

■ **Jeu**

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 13 avril 13 h 30 - 17 h**

Troc Jardin

■ **Les 3, 4 et 5 mai (à confirmer)**

Belflorissimo : Participation de l'atelier Jardin

■ **Dimanche 12 mai**

7 h - 15 h vide grenier

8 h - 15 h puces des couturières et loisirs créatifs

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Vendredi 24 mai 18 h 30 - 22 h**

Fête des voisins

■ **Samedi 25 mai (à confirmer)**

Fête de l'enfance

Participation des maisons de quartier Forges et vieille ville

■ **Mercredi 5 juin**

Voyage famille

■ **Jeu**

Célébration des quatre saisons au jardin : été

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 15 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 23 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 9 décembre,

10 février, 9 mars et 22 juin aux Forges.

13 janvier et 4 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 :**

9 € 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 € | 15 € |
| Jeunes tarifs réduits* | 7 € | 10 € |
| Adultes | 20 € | 30 € |
| Adultes tarifs réduits* | 10 € | 15 € |
| Famille | 45 € | 65 € |
| Famille tarif réduits* | 25 € | 37 € |

*Selon conditions, s'adresser à l'accueil.

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités proposées par la Maison de quartier.

LA NATURE...
Quelle aventure !

Jeudi

14 h - 18 h

Mardi | Mercredi | Vendredi

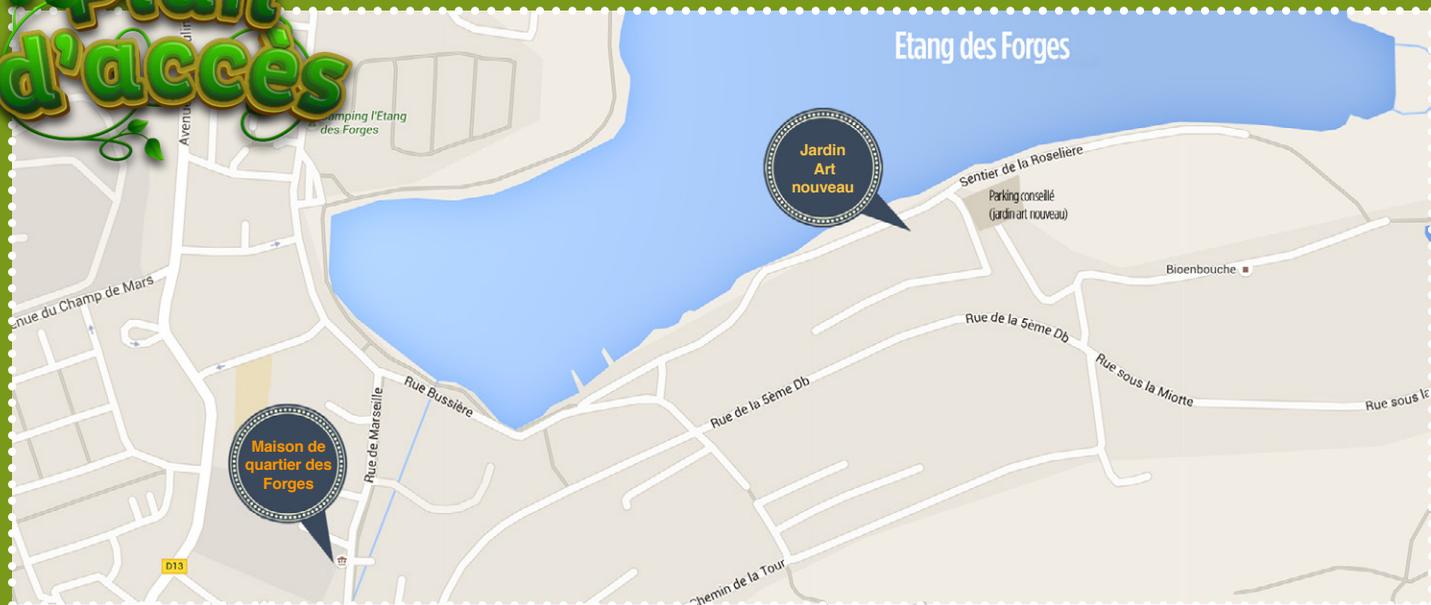
9 h - 12 h | 14 h - 17 h

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.

Plan d'accès





PAPIER À TRIER - Ne pas jeter sur la voie publique
Conception : © IMPACT Media 2023 | cpatrx@gmail.com

Renseignements et inscriptions :
Maison de quartier municipale des Forges
3A rue de Marseille - Belfort
Tél. : 03 84 54 25 77
mqforges@mairie-belfort.fr
Maison de quartier des Forges