

~ La Mécanique du temps ~

Maison de quartier des Forges





ACTIVITÉS PROPOSÉES

PAR LA MAISON DE QUARTIER DES FORGES

SECTEUR FAMILLES

Attente je tente !

Lundi 17 h 30 - 18 h 30

Pendant l'activité des enfants, parents et fratries se retrouvent pour un moment ludique, de lecture ou d'activités manuelles

Aide aux devoirs :

Besoin d'un soutien scolaire ?

Mardi et jeudi 16 h - 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 - 16 h

Atelier carnaval du 12 janvier au 30 mars. Réalisation du char et des costumes pour le carnaval de Belfort.

Le reste de l'année, activités culinaires, manuelles et sorties.

Fête vos jeux

1 vendredi par trimestre 19 h 30 - 22 h

Un thème pour chaque soirée (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

Art floral

Lundi 14 h - 16 h

Mercredi, et vendredi 20 h - 22 h

Une fois par mois **

Création de compositions florales.

Participation à l'achat des fleurs.

Remise à niveau

Mardi 17 h - 18 h

En grammaire et orthographe pour lycéens et adultes

Atelier guitare

Mardi 14 h - 16 h / 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 **

Diététique séniors

Confection et dégustation de plats

Vendredi 10 h - 14 h

Le 1^{er} du mois à partir d'octobre avec le CCAS

Aides administratives

Pour démarches matérialisées ou non, dossier de retraite, pension de reversion...

Ecrivain public (rédaction de courrier)

Conseil et suivi budgétaire

Sur RDV avec le Pôle associatif 90



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SPORTIVES

Forfait de 10 € par trimestre donnant accès à l'ensemble des activités suivantes :

Portrait et peinture

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

Carton et activités créatives

Mardi 14h - 17h
Création de meubles et objets en carton détourné.

Atelier mosaïque

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

Forfait de 10 € par an donnant accès à l'ensemble des activités mensuelles ou bimensuelles suivantes - (Activités gratuites si cumul avec les activités artistiques et sportives).

Amigurumi

Lundi 19h - 21h
Créations au crochet
2^e et 4^e lundi du mois

Atelier couture

Mardi 9h - 12h et 19h - 21h30
Atelier textiles faciles.
Deux 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 15h30 - 17h30
Propositions variées autour des activités sportives et cérébrales.
Une à deux fois par mois **

Forfait de 30 € par an pour chaque activité suivante

Chorale

Mardi 18h - 19h30
à partir de novembre

Théâtre d'improvisation

Vendredi 20h - 22h
Deux fois par mois **

**Calendrier à l'accueil

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 : 3, 6, 9 € ou gratuit selon l'activité



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 • Belf'ortho • Belfort Bien Être • Capoeira Belfort • CCAS • Chen Taiji Quan les forges du lion • Club de go Belfort Montbéliard • le Comité social du département • la Compagnie des Archers du Lion • Compagnie ArLAb • le Cordon familial • Être et Bien Être • FNE • Géobio 90 • Gym Plus • Kichigai Taiko • la Ligue de Protection des Oiseaux • Mine de rien la récup c'est de l'art • Nordic Fit • la Récré des lionceaux • Savoir-faire aux Forges • Le SEL • SINAPS • Terpsikhora • Vahine Moana.

Tarifs : fournis par chaque association.
Coordonnées des associations disponibles à l'accueil.

LUNDI

- 8 h 45 - 9 h 45 | **Cuisses-abdo-fessier**
avec l'association **Gym Plus**
- 8 h 45 - 9 h 45 | **Gym**
avec l'association **Gym Plus**
- 9 h 45 - 10 h 45 | **Stretching**
avec l'association **Gym Plus**
- 10 h 45 - 11 h 45 | **Pilates**
avec l'association **Gym Plus**
- 12 h - 13 h | **Yoga**
avec l'association **Gym Plus**
- 12 h15 - 13 h15 | **Yoga**
avec le **Comité Social du Département**
- 13 h 30 - 16 h 30 | **Halte répit Alzheimer**
avec le **Centre Communal d'Action Sociale**
- 17 h 30 - 18 h 30 | **Capoeira** (de 6 à 11 ans)
avec **Capoeira Belfort**
- 18 h 30 - 20 h | **Capoeira (cours adultes)**
avec **Capoeira Belfort**



LUNDI (suite)

- 18 h - 22 h | **Tir à l'arc**
avec les Archers de la Savoureuse (semaines paires)
- 19 h - 22 h | **Tir à l'arc**
avec la compagnie des Archers du Lion (semaines impaires)
- 19 h - 23 h | **Conférence**
avec GEOBIO 90 (le 1^{er} lundi du mois)
- 20 h - 22 h | **Danse de salon**
avec l'association Terpsikhora

MARDI

- 9 h - 10 h | **Pound**
avec l'association Gym Plus
- 9 h - 11 h 30 | **Rencontre des assistantes maternelles**
activités pour les tout-petits avec la Récré des Lionceaux
- 10 h - 11 h | **Aérodanse**
avec l'association Gym Plus
- 12 h15 - 13 h15 | **Zenfit**
avec le Comité social du département
- 12 h15 - 13 h 45 | **Marche nordique**
départ parking de la Maison de quartier des Forges
avec Nordic Fit
- 14h - 15 h | **Gym douce**
avec l'association Gym plus
- 14h - 15 h 30 | **Conversation en italien**
avec l'amicale des italiens (tous les 15 jours)
- 17h - 18 h | **Gym douce**
avec le Comité social du département
- 18 h - 22 h | **Tir à l'arc**
avec la Compagnie des Archers du Lion
- 19 h - 21 h | **Dictée**
avec l'association Belfortho
- 19 h 30 - 21 h | **Marche nordique**
parking de la Maison de quartier des Forges
avec Nordic Fit
- 20 h - 21 h 30 | **Qi gong**
avec Être et Bien Être

MERCREDI

- 9 h 30 - 10 h 30 | **Activité à confirmer**
avec l'association Gym Plus
- 10 h 30 - 11 h 30 | **Activité à confirmer**
avec l'association Gym Plus
- 12 h - 13 h 15 | **Belfort Bien Être** (adultes)
avec le service des sports de la Ville de Belfort
- 16 h - 19 h | **Taiji**
avec l'association Chen taiji quan les forges du lion.
- 18 h - 22 h | **Tir à l'arc**
avec les Archers de la Savoureuse.
- 19 h - 21 h | **Taïko ou tambours japonais**
avec l'association Kichigai Taïko
- 19 h - 23 h | **Jeu de go**
jeu de plateau, avec le Club de Go Belfort Montbéliard

JEUDI

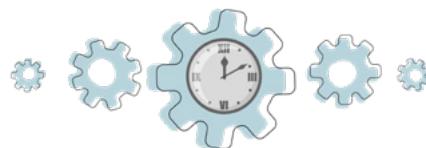
- 9 h - 10 h | **Gym douce**
avec l'association Gym Plus
- 9 h - 12 h | **Rencontre des assistantes maternelles**
activités pour les tout-petits avec la Récré des Lionceaux
- 12 h 15 - 13 h15 **Zen fit**
avec le Comité social du département
- 12 h 15 - 13 h 45 | **Marche nordique**
départ parking de la Maison de quartier des Forges
avec Nordic Fit
- 16 h - 18 h | **Moments d'Italie**
discussions, jeux, lecture... avec l'Amicale des Italiens
- 16 h30 - 18 h 30 | **Cyclo Danse**
avec le SINAPS
- 18 h - 22 h | **Tir à l'arc**
avec les Archers de la Savoureuse
- 18 h 30 - 20 h 30 | **Renforcement musculaire**
avec l'association Nordic Fit
- 19 h - 22 h | **Modelage** (1 fois par mois)
avec les Arts d'ici
- 21 h - 23 h | **Esgrime - Sabre laser**
avec l'Académie de Sabre Laser de Belfort

VENDREDI

- 9 h-10 h | **Yoga du rire**
avec le cordon familial
- 10 h-11 h | **Bébé fais-moi signe**
Langue des signes pour les tout-petits avec le Cordon familial
- 14 h - 15 h | **Attitude zen**
avec l'association Gym Plus
- 18 h - 20 h | **Danse polynésienne**
avec l'association Vahine Moana
- 18 h - 22 h | **Tir à l'arc**
avec la Compagnie des Archers du Lion
- 20 h - 23 h | **Réunion de la Ligue de protection des oiseaux**
1 vendredi tous les 2 mois
calendrier disponible auprès de l'association LPO

WEEK-END

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





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

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.

■ **Samedi 2 octobre**

Sortie au Steinwasen Park, en Allemagne. À la journée.

■ **Les 9 et 10 octobre**

Week-end à Reims

■ **Judi 14 octobre 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : automne

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Vendredi 15 octobre 19 h 30 - 22 h**

Soirée jeux : Jeux en tout genre

■ **Dimanche 28 novembre 8 h - 17 h**

Marché de Noël

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Samedi 11 décembre 14 h - 18 h**

Fête de Noël de la Maison de quartier

■ **Judi 13 janvier 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : hiver

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Vendredi 14 janvier 19 h 30 - 22 h**

Soirée jeux : spéciale galette des rois

■ **Samedi 5 février 14 h - 18 h**

Célébration des arts et traditions d'Asie

Nombreux stands et démonstrations

■ **Samedi 12 février 8 h - 17 h**

Débatte-tout (vide grenier en salle)

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Samedi 5 mars 19 h 30**

Repas et animations du monde

Sur inscription

■ **Judi 17 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 2 avril 13 h 30 - 17 h**

Troc Jardin

■ **Les 6, 7 et 8 mai**

Belflorissimo l'atelier jardin s'associe à cet évènement

■ **Les 14 - 15 mai**

Voyage organisé sur le week-end :

destination et programme à définir

■ **Judi 2 juin 16 h**

Célébration des quatre saisons au jardin : été

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 11 juin**

Voyage famille CAF

■ **Vendredi 17 juin 19 h 30 - 22 h**

Soirée jeux : Loto

■ **Samedi 25 juin 15 h - 23 h**

Fête de quartier

À la Maison de quartier

■ **Pendant les vacances scolaires**

Stages d'initiation à différentes disciplines

et sorties conviviales

Ouverts à tous les adhérents

▲ *Programme susceptible d'évoluer en fonction du contexte sanitaire.*

■ **Pass' découverte spectacles :**

9 € pour les 3 spectacles. Réservé aux adhérents de la Maison de quartier des Forges



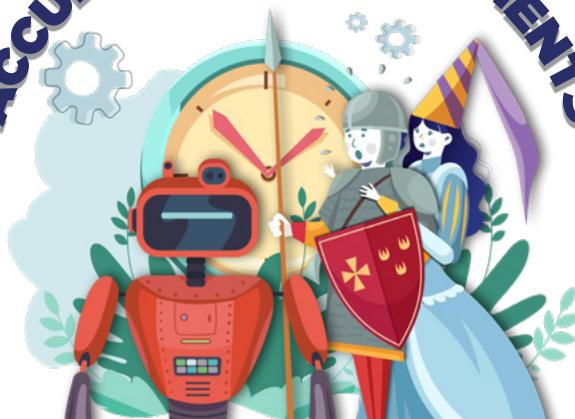
TARIFS



| 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.

ACCUEIL & RENSEIGNEMENTS



Jeudi

14 h-18 h

Mardi | Mercredi | Vendredi

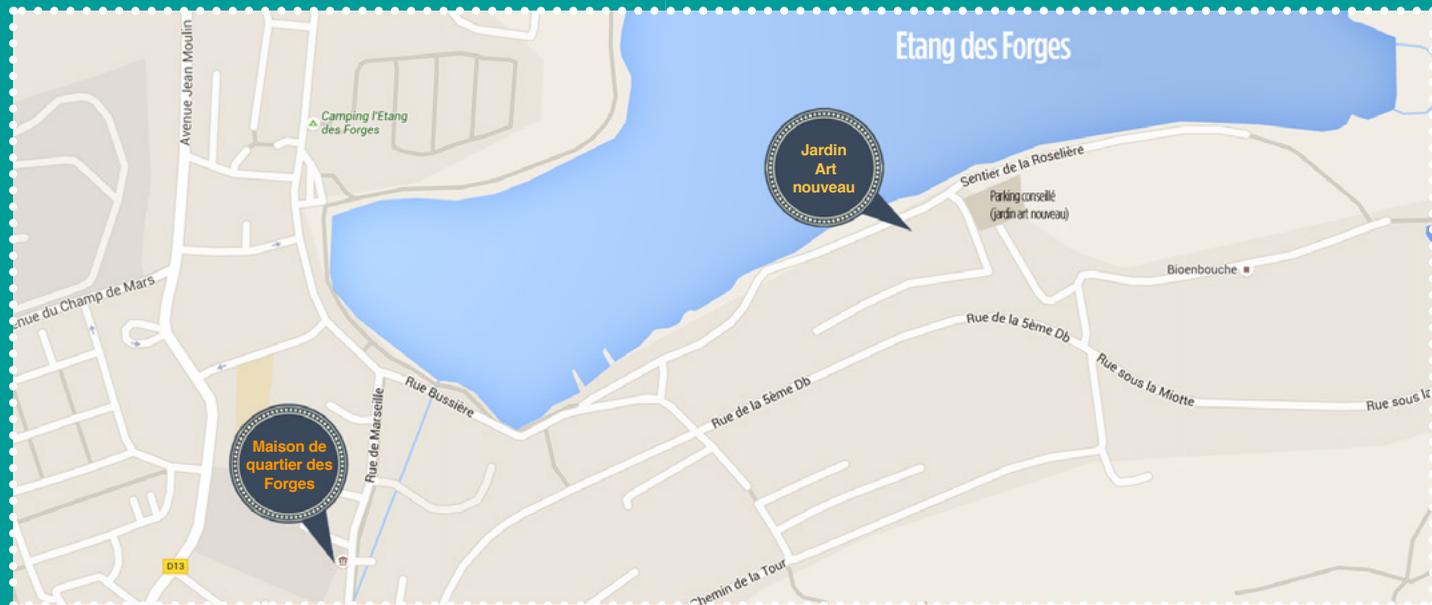
9 h-12 h | 14 h-17 h

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





Maison de quartier municipale des Forges

3A rue de Marseille - 90000 BELFORT

Tél. : 03 84 54 25 77 - Mail : mqforges@mairie-belfort.fr



Maison de quartier des Forges