

*Arch*  
Maison  
de quartier  
des  
Forges

2022-2023  
Que du bonheur !



VILLE DE  
**BELFORT**  
BELFORT.FR

# ACTIVITÉS PROPOSÉES



## PAR LA MAISON DE QUARTIER DES FORGES

### SECTEUR FAMILLES

#### **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 6 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.*

#### **« Fêtes vos jeux »**

Dernier samedi du mois 14 h - 18 h  
Ludothèque ouverte aux adhérents  
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.*

#### **Cours d'alphabétisation**

Lundi de 18 h - 20 h  
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**

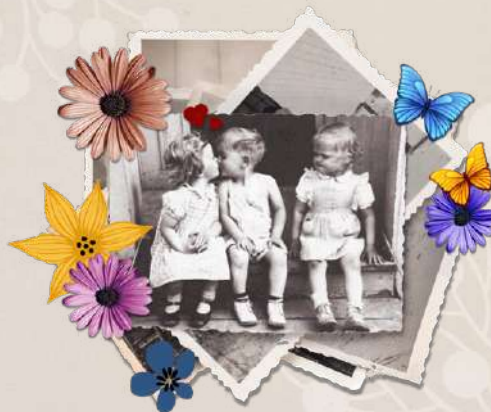
Vendredi 13 h 45 - 15 h 45  
De septembre à juin \*\*

#### **Atelier « Bons Jours »**

Proposés par l'OPABT

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

### Carton

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

### Atelier mosaïque

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

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

### Yarn bombing (crochet)

Mercredi 18 h 30 - 21 h

### Atelier couture

Mardi 9 h - 12 h et 19 h - 21 h 30  
Atelier textiles faciles.  
Deux 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 des activités sportives et cérébrales.  
Une à deux fois par mois \*\*

\*\*Calendrier à l'accueil

## 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.

# 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 • Chen Taiji Quan les forges du lion • Club de go Belfort Montbéliard • le Comité social du département • la Compagnie des Archers du Lion • le Cordon familial • Être et Bien Être • Géobio 90 • Gym Plus • Kichigai Taiko • la Ligue de Protection des Oiseaux • Mine de rien la récup c'est de l'art • Les motards en colère • Nordic Fit • la Récré des lionceaux • 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

- 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 h 15 - 13 h 15 | **Yoga**  
avec le Comité Social du Département
- 13 h 30 - 16 h 30 | **Halte répit Alzheimer**



## LUNDI (suite)

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

■ 12h-13h15 | **Yoga**

Avec le Comité social du département

■ 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 1<sup>er</sup> 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

■ 17h - 18h | **Zenfit**

avec le Comité social du département

■ 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 Kichigaï Taïko

■ 19h - 23h | **Jeu de go**

jeu de plateau, avec le Club de Go Belfort Montbéliard

## JEUDI

■ 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

■ 12h15 - 13h15 | **Zen fit**

avec le Comité social du département

■ 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

■ 16h30 - 18h30 | **Cyclo Danse**

avec le SINAPS

■ 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

■ 9h - 10h | **Yoga du rire**

avec le cordon familial (tous les 15 jours)

■ 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 - 23h | **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

■ 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 4 septembre 6h-16h**  
**Vide grenier- Étang des Forges**

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Vendredi 9 septembre 17h30 - 20h**  
**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.

■ **Fête vos jeux les samedi de 14h à 18h**

Les 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre, 25 février, 25 mars, 27 mai et 24 juin aux Forges.

Le 20 décembre et le 28 janvier à la vieille ville.

■ **Les 8 et 9 octobre**  
**Week-end surprise**

■ **Jeuudi 20 octobre 16h**

**Célébration des quatre saisons au jardin : automne**

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Dimanche 13 novembre 8h - 16h**

**Bourse aux jouets et Baby bourse**

Organisée par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Dimanche 27 novembre 8h - 17h**

**Marché de Noël**

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Samedi 10 décembre 14h - 18h**  
**Fête de Noël de la Maison de quartier**

■ **Les 14 et 15 janvier**

**Nouvel an chinois**

Par l'association franco-chinoise Belfort Montbéliard

■ **Jeuudi 19 janvier 16h**

**Célébration des quatre saisons au jardin : hiver**

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 4 février 14h - 18h**

**Célébration des arts et traditions d'Asie**

Nombreux stands et démonstrations

■ **Dimanche 26 février 8h-16h**

**Déballe-tout (vide grenier en salle)**

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Samedi 4 mars 19h30**

**Repas et animations du monde**

Sur inscription

■ **Jeuudi 16 mars 16h**

**Célébration des quatre saisons au jardin : printemps**

Jardin le long de l'étang des Forges

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

**Carnaval de Belfort**

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

■ **Samedi 29 avril 13h30 - 17h**

**Troc Jardin**

■ **Les 6, 7 et 8 mai**

**Belflorissimo : Participation de l'atelier Jardin**

■ **Samedi 13 mai**

**Fête de l'enfance**

Participation des maisons de quartier Forges et vieille ville

■ **Dimanche 14 mai**

**6h-16h vide grenier**

**8h-16h puces des couturières et loisirs créatifs**

Organisé par l'association Savoir-faire aux Forges

■ **Jeuudi 1 juin 16h**

**Célébration des quatre saisons au jardin : été**

Jardin le long de l'étang des Forges

■ **Samedi 11 juin**

**Voyage famille CAF**

■ **Samedi 17 juin 15h - 23h**

**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

■ **Pass' découverte spectacles :**

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

# TARIFS



# ACCUEIL & RENSEIGNEMENTS



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.

**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 des Forges**

**Jardin Art nouveau**

Étang des Forges

Sentier de la Roselière  
Parking conseillé (jardin art nouveau)

Bienbouche

Rue de la Sème Ob

Rue sous la Monte

Rue sous la

chemin de la Tour


D13

**Maison de quartier  
municipale des Forges**

3A rue de Marseille - 90000 BELFORT

Tél. : 03 84 54 25 77

Mail : [mqforges@mairie-belfort.fr](mailto:mqforges@mairie-belfort.fr)

 Maison de quartier des Forges, Belfort

