

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



# Programme d'activités

2018 – 2019

**Pro Senectute Arc Jurassien**

[arcjurassien.prosenectute.ch](http://arcjurassien.prosenectute.ch)



## Sommaire

- 4 Curiosités
- 12 Formation
- 18 Loisirs & culture
- 24 Séjours
- 28 Sport & Mouvement
- 42 Bien-être & Santé
- 46 Vieillir en forme
- 48 Autres prestations
- 59 Conditions générales



Dès mi-août, suivez nos différentes activités via notre page Facebook !

## Mot du directeur

Chère Madame,  
Cher Monsieur,

Depuis plus de 100 ans, Pro Senectute permet aux seniors d'avoir une vie meilleure et d'envisager la vieillesse avec plus de sérénité. La qualité de vie est un bien précieux. Afin d'en prendre soin, notre équipe vous a préparé un programme riche et varié. Nous espérons qu'il saura vous étonner, vous inciter à bouger et qu'il contribuera à enrichir votre quotidien.


En tout cas, il a été conçu avec professionnalisme et enthousiasme pour vous inviter à la rencontre et au partage de moments de qualité !

J'adresse mes chaleureux remerciements aux collaborateurs qui ont élaboré ce programme ainsi qu'à tous les bénévoles et intervenants qui s'engagent avec nous.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Bien à vous


François Dubois  
Directeur

**Pro Senectute Suisse a signé un nouveau contrat de subvention avec l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales). Ainsi les cours notés avec un  sont reconnus par cet office.**

**L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.**

# LES CURIOSITÉS

## Des lieux inédits pour tous les goûts

Les  curiosités sont des sorties qui vous permettent de découvrir un lieu insolite, le savoir-faire d'une entreprise ou encore de visiter un musée ou un site renommé. Programmées les 2<sup>èmes</sup>, 3<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis du mois, elles sont encadrées par des professionnels.

Sauf exception, les déplacements ne sont pas organisés, mais, suite à votre inscription, vous recevrez une liste des participants afin de faciliter les déplacements en commun (co-voiturage ou transports publics).

Votre participation aux curiosités vous sera confirmée une dizaine de jours avant la visite.

Cette année encore, nous vous proposons **2 curiosités intergénérationnelles** réparties entre août 2018 et août 2019. Ne manquez pas cette occasion rêvée de partager un moment privilégié avec vos petits-enfants !

### Le rendez-vous de cœur de Carol Rich à Moléson

#### A ne manquer sous aucun prétexte !

Carol Rich en concert schlager, country et chansons populaires !

Venez passer une journée dansante, conviviale et chaleureuse dans un cadre magnifique !

LIEU	Moléson, Plan-Francey
Date	me 12 septembre 2018
Inscriptions	09.08.2018. Places limitées !
Prix	Fr. 100.- y c. <b>déplacement en car</b> , funiculaire, apéritif, repas, café et concert. Les boissons durant le repas sont à votre charge.
Infos pratiques	dp du car vers 7h45 à Delémont, 8h15 à Tavannes, 9h00 à Marin. retour en fin de journée / début de soirée
Responsable	Fanny Meier

### Maison du Sarrasin et Maison Robert

Vous êtes intéressé par le domaine de l'art, des sciences naturelles, de la théologie ou de l'écologie? Cette sortie est faite pour vous! Faites connaissance de l'œuvre artistique et la philosophie de vie de la famille Robert.

LIEU	Orvin
Date	me 19 sep 2018
Délai d'inscription	05.09.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée en début d'après-midi
Responsable	Lucas Gigon

### Musée d'histoire naturelle de Neuchâtel

Venez visiter le magnifique musée d'histoire naturelle de Neuchâtel et découvrez avec nous la nouvelle exposition!

LIEU	Neuchâtel
Date	me 26 sep 2018
Délai d'inscription	31.08.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

### Musée de la bière Cardinal

Venez découvrir la bière Cardinal brassée à Fribourg depuis 1788! Vous aurez l'occasion de déguster cette succulente bière à la fin de la visite.

LIEU	Fribourg
Date	me 10 oct 2018
Délai d'inscription	30.09.2018
Prix	Fr. 18.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

### La maison Mauler

Une vallée bucolique et paisible, un ancien monastère bénédictin où résonnent encore les chants grégoriens, de mystérieuses caves aux voûtes séculaires... c'est dans ce décor d'exception que la famille Mauler crée depuis 1829 avec passion et dans le respect de la tradition ses grands vins mousseux.

LIEU	Môtiers
Date	me 17 oct 2018
Délai d'inscription	27.09.2018
Prix	Fr. 18.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h30 suivi d'une dégustation. Visite avec escaliers.
Responsable	Lucas Gigon

## L'aéroport de Zürich

### Curiosité intergénérationnelle

Découvrez l'aéroport de Zürich de près et laissez-vous guider à travers ses processus fascinants! Découvrez l'Airside Center, plaque tournante de tous les passagers en partance! Autre temps fort de cette visite: le trajet en Skymetro qui vous emmène jusqu'au dock E avec ses 27 emplacements pour les avions.

LIEU	Zürich
Date	me 24 oct 2018
Délai d'inscription	05.10.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 16h
Responsable	Fanny Meier

### Le Laténium

C'est le plus grand musée archéologique de Suisse! Ne manquez surtout pas cette occasion de le visiter!

LIEU	Hauterive
Date	me 14 nov 2018
Délai d'inscription	30.10.2018
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

## Visite de l'entreprise Camille Bloch

Venez vivre un moment magique au sein d'une entreprise chocolatière de renommée mondiale! Visite guidée.

LIEU	Courtelary
Date	me 21 nov 2018
Délai d'inscription	07.11.2018
Prix	Fr. 21.- y.c. entrée et visite guidée
Infos pratiques	15 pers. max rv à 13h15 devant l'entrée
Responsable	Lucas Gigon

### A la découverte de l'artisanat

#### Le métier de charron

L'artisan charron invente, fabrique ou restaure à peu près tout ce qui est en bois et qui roule... de la brouette au carrosse! Venez découvrir ce beau métier dans l'atelier de Blaise Martignier.

LIEU	Courfaivre
Date	me 28 nov 2018
Délai d'inscription	20.11.2018
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	Nombre de places limitées
Responsable	Fanny Meier

## Marché de Noël

### Repas convivial et artisanat

Partagez un repas en agréable compagnie et admirez les magnifiques objets artisanaux qui seront exposés !

LIEU	Neuchâtel, salle de la Cure de la Maladière
Date	me 12 déc 2018 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	30.11.2018
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	Repas jambon, salades
Responsable	Lucas Gigon

## Musée de la machine à coudre

Ne manquez pas la visite guidée d'une collection de 250 machines à coudre et de 2000 objets insolites ! Un musée exceptionnel !

LIEU	Fribourg
Date	me 19 déc 2018
Délai d'inscription	05.12.2018
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	20 pers. max visite guidée de 15h à 16h suivie d'un apéritif
Responsable	Lucas Gigon

## Musée Einstein

Accompagnez Albert Einstein tout au long de sa vie et faites plus ample connaissance avec ce physicien génial !

LIEU	Berne
Date	me 9 jan 2019
Délai d'inscription	21.12.2018
Prix	Fr. 28.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

## Musée Alpin Suisse

Pourquoi Albert Gos ajoutait toujours son violon au paquetage constitué par son chevalet ? Pourquoi Ivan Moscatelli a représenté si souvent le Cervin, de jour comme de nuit ? Les réponses à ces questions vous seront dévoilées lors de cette visite.

LIEU	Berne
Date	me 16 jan 2019
Délai d'inscription	03.01.2019
Prix	Fr. 30.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

## A la découverte de l'artisanat

### Le métier de ferronnier d'art

Marc Grélat, ferronnier d'art, façonne la matière, assemble les matériaux comme le cuir, le bois, ou encore la pierre, pour créer et restaurer des objets de ferronnerie, de coutellerie d'art ainsi que pour reconstituer des objets historiques, des lustres ou des bougeoirs. Découvrez son atelier et la magie de son métier !

LIEU	La Malcôte (Asuel)
Date	me 23 jan 2019
Délai d'inscription	10.01.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	Nombre de places limitées
Responsable	Fanny Meier

### Musée de l'automobile "Le Manège"

La dépendance, toujours liée aux chevaux mais sous une autre forme, abrite aujourd'hui les ronronnements silencieux de voitures rares et d'exception. Une vingtaine d'automobiles, construites entre 1897 et 1980, ont définitivement trouvé domicile dans le manège devenu musée.

LIEU	Môtiers
Date	me 13 fév 2019
Délai d'inscription	01.02.2019
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée
Responsable	Lucas Gigon

## Visite du Parlement Fédéral

Visiter le symbole de la politique suisse, prendre place sur un des sièges du Conseil national ou du Conseil des Etats, se balader dans la salle des Pas Perdus, autant de raisons de se déplacer à Berne.

LIEU	Berne
Date	me 20 fév 2019
Délai d'inscription	06.02.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de 14h à 15h pièce d'identité oblig.
Responsable	Lucas Gigon

## Les studios de la RTS

Passez de l'autre côté de l'écran et découvrez à quoi ressemblent les studios TV de la RTS et comment sont produites vos émissions préférées !

LIEU	Genève
Date	me 27 fév 2019
Délai d'inscription	13.02.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de 10h30 à 12h environ
Responsable	Fanny Meier

## Les automates Jaquet-Droz

Parmi les nombreux automates réalisés par la famille, les automates Jaquet-Droz désignent trois pièces fabriquées entre 1767 et 1774: la musicienne, le dessinateur et l'écrivain. Démonstration commentée par un horloger spécialisé.



<b>LIEU</b>	Neuchâtel
Date	me 13 mars 2019
Délai d'inscription	25.02.2019
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

### L'entreprise Digger

Une visite guidée pour mieux comprendre la problématique des mines et du déminage.

<b>LIEU</b>	Tavannes
Date	me 20 mars 2019
Délai d'inscription	06.03.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	rv à 14h00 devant l'entreprise
Responsable	Lucas Gigon

### Aquatis

#### Curiosité intergénérationnelle

Piranhas, Dragon de Komodo et bien d'autres... Aquatis invite les visiteurs à se plonger dans un voyage sur les cinq continents à la découverte des principaux écosystèmes d'eau douce. Europe, Afrique, Asie, Océanie et Amérique du Sud... un parcours exceptionnel !

<b>LIEU</b>	Lausanne
Date	me 27 mars 2019
Délai d'inscription	14.03.2019
Prix	Fr. 55.- par duo (1 grand-parent + 1 petit-enfant) moins de 5 ans gratuit
Infos pratiques	visite guidée de 15h30 à 17h environ
Responsable	Fanny Meier

### Le train des horlogers

Un jeu de rôle mobile et unique à vivre en groupes.

A bord du train des Horlogers, plongez-vous au cœur des années 60 en plein âge d'or de l'horlogerie régionale. Vous pourrez y incarner un patron, un ouvrier horloger, un politicien ou un journaliste. Négociations, revirements de situation, rires et créativité garantis !

<b>LIEU</b>	Tavannes – La Chaux-de-Fonds
Date	me 10 avr 2019
Délai d'inscription	28.02.2019
Prix	Fr. 75.-
Infos pratiques	Groupe de 25 à 50 personnes
Responsable	Lucas Gigon

### Musée du Château de Nidau

La correction des eaux du Jura ou l'évolution d'un marais infesté au jardin potager! Ce musée permet d'avoir une bonne vision d'ensemble du développement de la région.

LIEU	Nidau
Date	me 17 avril 2019
Délai d'inscription	03.04.2019
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	visite guidée dès 13h30
Responsable	Lucas Gigon

### Histoire de la vieille ville de Bâle

Cette visite vous emmène dans les ruelles pittoresques de la vieille ville historique, à la découverte de coins retirés et d'édifices somptueux. Des présentations claires et dynamiques de ce qui marqua la ville par le passé et ce qui lui confère son caractère actuel animeront cette curiosité.

LIEU	Bâle
Date	me 8 mai 2019
Délai d'inscription	25.04.2019
Prix	Fr. 25.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h30
Responsable	Lucas Gigon

### Musée suisse du papier, de l'écriture et de l'imprimerie

Dans les murs d'un moulin à papier médiéval, le musée dégage une atmosphère fascinante entre musée et ateliers de production. En tant qu'un des rares musées européens du genre, le moulin à papier bâlois préserve des techniques historiques dans un endroit authentique.

LIEU	Bâle
Date	me 15 mai 2019
Délai d'inscription	02.05.2019
Prix	Fr. 35.-
Infos pratiques	visite guidée en après-midi
Responsable	Lucas Gigon

### Le couteau suisse

Les célèbres produits Wenger et Victorinox sont confectionnés à Delémont à partir de matières premières de choix au travers de différentes étapes. Venez découvrir les secrets de cette usine jurassienne à l'occasion d'une visite guidée!

LIEU	Delémont
Date	me 22 mai 2019
Délai d'inscription	14.05.2019
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite de 10h à 11h environ
Responsable	Fanny Meier

### La Centrale solaire de Mont-Soleil

Il paraît que l'énergie solaire est l'avenir de l'homme! Venez approfondir le sujet et comprendre ce qu'il est possible d'entreprendre grâce à cette énergie renouvelable. Vous deviendrez incollable dans le domaine!

LIEU	Mont-Soleil
Date	me 12 juin 2019
Délai d'inscription	03.06.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h30 à 15h30
Responsable	Lucas Gigon

### St-Ursanne, cité médiévale

La visite commence sur le vieux pont où, en nous penchant, nous pouvons apercevoir de belles et grandes truites. Les maisons dépassent un peu de l'enceinte de St-Ursanne et nous invitent à entrer dans la vieille ville par l'ancienne porte. En route pour la collégiale...

LIEU	St-Ursanne
Date	me 26 juin 2019
Délai d'inscription	18.06.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de la ville médiévale, du cloître et de la collégiale de 10h à 11h30 environ
Responsable	Fanny Meier

### Sur les traces de Jean-Jacques Rousseau

Retrouvez l'espace d'un après-midi les chemins d'un promeneur solitaire et laissez-vous séduire par quelques passages de ses oeuvres. Visite guidée d'env. 1h1/4.

LIEU	Ile St-Pierre
Date	me 19 juin 2019
Délai d'inscription	05.06.2019
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	2 variantes : rv au restaurant de l'Ile St-Pierre à 13h30 possibilité de rando depuis Erlach et retour en bateau
Responsable	Lucas Gigon

# INFORMATIQUE

Des cours adaptés à chacun !

## Club informatique Delémont (CAID)

Le CAID (club des aînés en informatique de Delémont et environs ) existe depuis 1997. Chaque lundi, les nombreux participants se rencontrent dans nos locaux. Une fois par mois, un intervenant externe vient leur présenter un sujet particulier. **Les cours organisés par le CAID s'adressent uniquement aux personnes désirant faire partie du club et s'engageant à y rester 2 ans au minimum.** Tous les détails sur [www.caid.ch](http://www.caid.ch) !

LIEU	Delémont Pro Senectute
Responsable	Jean-Paul Miserez
Rencontres PC et MAC	lu 9h à 11h
Prix	Fr. 50.- par année
Inscriptions	directement au club



### Conditions pour participer aux cours :

- Etre membre du club du CAID
- Etre âgé de 60 ans et plus et être à la retraite
- Ecrire et parler français
- Avoir un ordinateur portable
- S'engager à répéter 30 min par jour à la maison
- Posséder une souris
- Posséder une clé USB

### Cours d'initiation débutant PC (CAID)

Ce cours s'adresse aux personnes qui possèdent déjà un ordinateur, sans toutefois le maîtriser !

LIEU	Delémont Pro Senectute
Responsable	Jean-Louis Monney

DATES	du 3 sept au 19 nov 2018 (12 leçons)
Délai d'inscription	13.08.2018
Séance d'info obligatoire	lu 20 août 2018 14h à 15h

DATES	du 18 fév au 6 mai 2019 (12 leçons)
Délai d'inscription	31.01.2019
Séance d'info obligatoire	lu 4 fév 2019 14h à 15h

Horaires	lu 8h à 9h
Prix	Fr. 100.- / 12 leçons + Fr. 150.- de frais d'adhésion au CAID pour 3 ans

### DES COURS SUR DEMANDE

Des cours informatiques de tout type peuvent être organisés sur demande dans tout l'Arc Jurassien.

#### Renseignements et inscriptions :

#### Pro Senectute Arc Jurassien

Mélanie Stadelmann /tél. 032 886 83 39

melanie.stadelmann@ne.ch

### Cours CALC Open Office module 1 (CAID)

Ce cours vous apprendra à créer un fichier de A à Z, une liste d'adresses, un budget, etc. Il s'adresse aux personnes désirant faire partie du CAID.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Responsable	Joseph Gagnat
Dates	du 26 sep au 7 nov 2018 (7 leçons)
Délai d'inscription	03.09.2018
Horaires	me 8h30 à 10h00
Prix	Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID

### Cours CALC Open Office module 2 (CAID)

Vous avez déjà participé au cours «Calc module 1» et souhaitez étoffer vos connaissances sur ce programme.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Responsable	Joseph Gagnat
Dates	du 9 jan au 20 fév 2019 (7 leçons)
Délai d'inscription	20.12.2018
Horaires	me 8h30 à 10h00
Prix	Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID max 8 pers

## LES CYBERTHÉS

Ces ateliers accueillent les aînés désireux de maintenir et d'exercer leurs connaissances informatiques. Dans un cadre convivial, ils sont accompagnés par des jeunes gens et des seniors motivés. Connaissances de base de l'ordinateur et d'internet requises.

### Cyberthé à La Chaux-de-Fonds

LIEU	CIFOM Serre 62
Reprise	me 5 sep 2018
Horaire	14h à 16h (fermé pendant les vacances scolaires)
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

### Cyberthé à Neuchâtel

LIEU	SEMO Tivoli 28
Reprise	me 5 sep 2018
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

### Inscriptions et renseignements

Les personnes intéressées par l'un des ateliers thématiques peuvent se préinscrire auprès de Pro Senectute et obtenir d'autres détails concernant les séances.

Dates sous réserve de modifications.



## Ateliers thématiques à Neuchâtel

Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois, un atelier thématique vous permettra d'acquérir quelques notions pratiques liées principalement à Internet.

### 3 octobre 2018

Comprendre le vocabulaire des nouvelles technologies (Wifi, 3G/4G, adresse IP, comptes et mots de passe, etc) – Eric Spichiger, informaticien.

### 7 novembre 2018

Organisation des fichiers: tri, rangement et partage de ses photos – Eric Spichiger, informaticien.

### 5 décembre 2018

Guichet unique et Click & Tax par le Service informatique de l'entité neuchâteloise.

### 9 janvier 2019

Gérer un budget familial ou des listes de coordonnées grâce à Excel – Fabienne Spichiger, gestionnaire administrative au SEMO.

### 6 février 2019

Comment optimiser son PC à ses habitudes de travail – Eric Spichiger, informaticien.

### 6 mars 2019

Comment sauvegarder ses données automatiquement sur un disque externe – Eric Spichiger, informaticien.

### 3 avril 2019

Découverte des réseaux sociaux (Facebook, etc) par les participants du SEMO.

## Cours de conduite pour seniors

L'objectif est de vous aider à rafraîchir vos connaissances, diminuer le stress au volant et conserver votre permis de conduire aussi longtemps que possible. Il s'adresse à toutes les catégories d'âges et cible les difficultés les plus souvent rencontrées. Il se compose de deux parties : théorie, puis pratique (facultatif) avec votre véhicule et sur le parcours de votre choix.

LIEU	Tramelan, CIP
Dates	lu 15 oct 2018 avr 2019 (sur demande)
LIEU	Delémont Pro Senectute
Dates	me 10 oct 2018 fév ou mars 2019 (sur demande)
LIEU	Vue-des-Alpes
Dates	me 22 août / lu 10 sep / ma 16 oct / je 25 oct 2018. En cas de forte participation, des dates pourront être ajoutées en fév, mars ou avr 2019
Horaire	9h à 11h30
Prix	cours théorique: Fr. 40.- cours théorique et pratique: Fr. 70.-
Délai d'inscription	2 semaines avant le début du cours
Responsable	Jean-Pierre Marthaler

Remarque: les conducteurs neuchâtelois reçoivent une subvention de Fr. 50.-, offerte par leur service des automobiles (valable uniquement sur le cours théorique et pratique).



## Etre et rester mobile avec les transports publics

Vous apprendrez à utiliser les distributeurs de billets à écran tactile des CFF. Nous vous expliquons aussi comment utiliser les transports publics de votre région de manière simple, confortable et sûre. Première partie théorique donnée en salle de cours, puis exercices pratiques à la gare en extérieur (s'équiper en fonction de la météo). Participation gratuite. **Inscriptions obligatoires.**

LIEU	Porrentruy Hôtel de la Gare
Date	me 26 sep 2018 8h30 à 12h00
Délai d'inscription	19.09.2018

LIEU	La Chaux-de-Fonds Maison du Peuple Rue de la Serre 68, 2 <sup>e</sup> étage
Date	me 5 sep 2018 8h30 à 12h00
Délai d'inscription	29.08.2018

### Renseignements et inscriptions:

#### Pro Senectute Arc Jurassien

Mélanie Stadelmann /tél. 032 886 83 39  
melanie.stadelmann@ne.ch



# AUTRES FORMATIONS

## Cours d'anglais en trois options

LIEU	Tavannes Pro Senectute Chemin de la Forge 1
Intervenante	Claire Geiser
Reprise	lu 10 sep 2018
Horaire	deux lundis par mois
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons

### Renseignements et inscriptions : Pro Senectute Arc Jurassien

Martine Tillmann / tél. 032 886 83 86  
martine.tillmann@ne.ch

### Anglais – Level 1

Dans une ambiance conviviale et détendue, et par des activités ludiques et variées, vous aurez plaisir à acquérir des connaissances de base et de constater vos progrès au fil des rencontres.

Horaire	16h40 à 18h10
Horaire	8h30 à 10h

### Anglais pour «faux» débutants – Level 2

My tailor is rich... vous vous souvenez? Au sein d'une équipe bien sympa, venez raviver et perfectionner les connaissances que vous avez acquises à l'école ou lors de séjours dans un pays anglophone.

Horaire	10h10 à 11h40
Horaire	13h20 à 14h50



### Conversation et lecture en anglais – Level 3

Vous avez déjà un bon bagage... Ces moments de lecture et de partages cordiaux autour de thèmes intéressants et très divers vous permettront de consolider vos compétences, étendre votre vocabulaire et soigner votre accent.

Horaire	15h à 16h30
---------	-------------



## Cours de cuisine pour messieurs

Désespéré face aux casseroles? Après ce cours, vous saurez confectionner des repas simples et délicieux.

LIEU	Tavannes Ecole ménagère
Intervenante	Nicole Bangerter
★ Cours no. 1	me 10 oct / 14 nov / 5 déc 2018 (nouveau cours)
Cours no. 2	me 24 oct / 28 nov / 12 déc 2018
Horaire	me 9h à 15h
Délai d'inscription	28.09.2018
Prix	Fr. 50.- sans la marchandise / 3 journées
Infos pratiques	max. 8 personnes

# Thés dansant à Bienne

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Nouveau!



Venez danser également à Bienne dès septembre. Nos musiciens reconnus viennent jouer pour vous une fois par mois le dimanche à la Maison Wyttensch. La collaboration avec la paroisse réformée nous permet d'organiser cette manifestation en plein centre de Bienne. Pour l'inauguration, nous vous offrons une leçon gratuite de danses de salon.

**2.9. / 14.10. / 4.11. / 2.12.2018 und 6.1. / 24.2. / 24.3. / 7.4. / 5.5.2019**  
Entrée: CHF 10.-

**Pour de plus amples informations et pour les dépliants, adressez-vous à**  
Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland,  
Rue Centrale 40, 2502 Bienne  
Tél. 032 328 31 11

En collaboration avec



reformierte kirchgemeinde biel

 reconnu OFAS

## LOISIRS & CULTURE

Nouez de nouveaux contacts grâce à nos activités !

### Le plaisir de la lecture

Découvrez de nouveaux livres et de nouveaux auteurs, redécouvrez les classiques mais, surtout, venez partager un moment de convivialité et d'échanges !

LIEU	Tavannes Pro Senectute Chemin de la Forge 1
Intervenante	Elisabeth Bangerter
Horaire	derniers lu du mois sauf juil, août et déc 14h à 16h
Prix	Fr. 5.- / après-midi
Infos pratiques	possibilité de participer au prix Chronos

### Prix Chronos

Le Prix Chronos propose à des enfants entre 10 et 12 ans ainsi qu'à des seniors de lire cinq ouvrages ayant pour thèmes les relations entre les générations, la transmission du savoir ou encore les parcours de vie. Découvrez ces cinq livres puis votez ensuite pour votre favori !



### Venez chanter avec nous !

Retrouvez des chansons populaires l'espace d'un après-midi !

Court salle communale	me 14.11.2018
Grandval salle de paroisse	me 06.03.2019
Responsable	Rosemarie Strambini
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 5.- / après-midi
Infos pratiques	pas d'inscription !

### Le Noël de Pro Senectute avec présentation des séjours

Passez un moment sympathique dans l'ambiance de l'Avent. Vous découvrirez les séjours 2019 et pourrez obtenir toutes les informations désirées.

LIEU	Tavannes Restaurant Le Central
Date	je 6 déc 2018, 11h30
Délai d'inscription	30.11.2018
Prix	env. Fr. 25.-

LIEU	Neuchâtel Cinéma Apollo
Date	ve 30 nov 2018 dès 11h
Délai d'inscription	14.11.2018
Prix	Env. Fr. 30.- y c. repas

### Rencontre conviviale et artisanat

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

LIEU	Neuchâtel, salle de la Cure, La Maladière
Date	me 12 déc 2018 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	30.11.2018
Prix	Fr. 12.- (repas jambon, salades)

### Diaporama des activités et présentation des séjours

Faites-vous envie en découvrant le programme des séjours 2019, puis partagez un repas convivial et, enfin, découvrez ou redécouvrez les images de l'année écoulée, le tout sur un grand écran de cinéma ! Une journée sympathique en perspective !

LIEU	Delémont, Cinémont
Date	ma 27 nov 2018
Délai d'inscription	19.11.2018
Prix	Fr. 25.- y c. repas + minérales
Infos pratiques	Présentation des séjours vers 11h30 puis repas vers 12h et diaporama vers 13h45. Possibilité de s'inscrire séparément à la présentation des séjours et/ou au repas et/ou au diaporama. <b>A préciser lors de votre inscription !</b>

### ★ Les 4 saisons en création

Nous vous invitons à cheminer en petits groupes tout au long des saisons de la nature et de la vie. Vous mettrez en image celles de la nature (printemps, été, automne, hiver) et en création celles de la vie (enfance, âge adulte, famille, retraite).

LIEU	Delémont, Pro Senectute
Intervenante	Janine Eichenberger art-thérapeute
Délai d'inscription	au plus tard 1 semaine avant le début de chaque atelier (1 atelier = 3 lundis)
Prix	Fr. 60.- / atelier
Atelier	L'automne coloré et ses récoltes, collage et création d'un sachet odorant
Dates	lu 10, 17 et 24 sept 2018, 14h à 16h environ
Atelier	L'hiver, son calme et ses souvenirs, collage et création d'un rêve en papier mâché
Dates	lu 19, 26 nov et 3 déc 2018, 14h à 16h environ
Atelier	Le printemps tout de nouveau verdoyant, collage et création bois, plumes, etc
Dates	lu 25 mars, 1 <sup>er</sup> et 8 avril 2019, 14h à 16h environ
Atelier	L'été entre chaleur et dynamisme, collage et chansons d'antan à partager
Dates	lu 17, 24 juin et 1 <sup>er</sup> juil 2019, 14h à 16h environ

### ★ Activités créatives textile

Couture simple, boîte en cartonnage recouverte de tissu, marbrure, l'enseignante s'adaptera à vos envies !

LIEU	Porrentruy Ecole Ste-Ursule Salle de couture
Intervenante	Florence Boegli couturière-styliste
Dates	me 7, 14, 21 et 28 nov 2018, 13h30 à 16h
Prix	Fr. 150.- + matériel utilisé (max. Fr. 80.-)
Infos pratiques	en cas d'intérêt, ce cours pourra être prolongé
Délai d'inscription	29.10.2018

### ★ Aquarelle

Lancez-vous dans cette activité de peinture à l'eau ouverte à tous !

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	Maurice Vaucher
Date	dès lu 5 nov 2018
Délai d'inscription	15.10.2018 tél. 032 886 83 80
Prix	Fr. 80.- / 10 leçons matériel compris

### ★ Nouveau

### ★ En zig-zag dans le massif jurassien

Venez admirer les photos d'un passionné qui vous présentera le massif jurassien de Baden jusqu'à la cascade du Hérisson !

LIEU	Tavannes, Pro Senectute
Intervenant	Noël Stalder
Date	je 8 nov 2018 14h à 16h
Délai d'inscription	29.10.2018
Prix	Gratuit

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	lu 19 nov 2018 14h à 16h
Délai d'inscription	09.11.2018
Prix	Gratuit

### ★ Atelier théâtre

Petits jeux à caractère théâtral, improvisations parlées ou muettes d'après un thème: mise en scène de personnages pour raconter une histoire, aborder de petits textes, voici le programme de cet atelier !

LIEU	Saint-Brais
Intervenante	Mathilde Campana-Frésard comédienne
Date	une séance hebdomadaire en matinée entre sept et nov 2018
Prix	A définir
Infos pratiques	plus d'informations au tél. 032 886 83 20

# Lecture et Compagnie

Depuis  
20 ans à  
vos côtés!

Grâce à la détermination d'une ancienne collaboratrice de Pro Senectute touchée par l'isolement des personnes malvoyantes, âgées ou malades, l'association Lecture et Compagnie a vu le jour en 1998 dans le canton de Neuchâtel.

20 ans plus tard, une soixantaine de bénévoles s'engagent toujours avec bienveillance auprès de leurs auditeurs en leur apportant un peu de réconfort par le biais de la lecture relationnelle. Ces moments d'écoute et d'échange favorisent la conservation d'un lien social bénéfique.

Vous souhaitez bénéficier d'une rencontre-lecture ou vous engager comme bénévole, alors n'hésitez pas à nous contacter!

**Lecture et Compagnie**  
Canton de Neuchâtel

[www.lecture-et-compagnie.ch](http://www.lecture-et-compagnie.ch)  
079 543 44 62



## CLUBS &amp; ATELIERS

Les rencontres hebdomadaires ou à quinzaine offrent des activités diverses. Vous pouvez vous joindre à ces groupes à tout moment.

## Clubs d'aînés du Jura

LIEU	HORAIRE	RESPONSABLES
Asuel	me	Catherine Meier 032 466 18 02
Courrendlin	me	Chantal Rennwald 032 435 50 30
Courroux	ma	Patricia Girardin 032 422 07 26
Delémont	ma	Anne-Marie Beuret 032 422 32 72
Vicques	je	Christine Ryf 032 435 68 64

## Atelier poterie

Travail de l'argile, modelage au colombin, pose de décors. Ouvert à tous selon place disponible.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Horaire	ve 13h45 à 16h15
Prix	Fr. 300.- / par année sans le matériel utilisé
Infos pratiques	032 886 83 20

## Clubs d'aînés de Neuchâtel

NOMS DES CLUBS	RESPONSABLES
Club des Loisirs Ponts-de-Martel	Claudine Robert 032 937 17 48
Club des Aînés du Landeron	Dominique Houriet 032 751 69 51
Club des Aînés Boudry	Jeanine Moulin 032 842 17 02 jeanine-moulin@bluewin.ch
Club des Loisirs La Chaux-de-Fonds	Clément Gigandet 032 968 62 75
Club des Loisirs Fontainemelon	Liliane Folly 032 853 37 05
Club des Loisirs Colombier	Mathias Wirz 032 841 29 03
Club des Loisirs des aînés Chézard-Saint-Martin	Nicole Desclouds 032 753 03 88
Club des Loisirs du Locle	Francis Kneuss 032 931 76 58
Club des Aînés de la Paroisse de Dombresson- Villiers-Le Pâquier	Roger Guenat 032 853 14 21
Club des Loisirs de Cortaillod	Micheline Favre 032 841 63 64
Commission Anim'aînés Auvernier	Roseline Jeanmonod 032 731 28 91 roseline.jeanmonod@dherborence.ch





powered by **cinepel  
cinemont**

SAISON

**L'OPÉRA AU CINÉMA**  
EN DIRECT DE NEW YORK

CINEPEL.CH  
CINEMONT.CH

# The Metropolitan Opera

Profitez des bons ci-dessous pour découvrir l'opéra ou visionner un film à l'affiche.

**HD LIVE**

## Promotion

**2.-**

Bon rabais de 2.-  
pour une projection (2D ou 3D)

## Promotion

**5.-**

Bon rabais de 5.-  
pour un opéra du MET

\*Valable du lundi au vendredi jusqu'au 31 mai 2019 dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et de Cinemont Delémont. Bon non cumulable avec d'autres promotions.

\*Valable sur un tarif plein, hors abonnement. Valable sur toute la saison 18/19 du MET Opera dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et Cinemont de Delémont.

Suivez notre actualité sur [www.cinepel.ch](http://www.cinepel.ch) ou [www.cinemont.ch](http://www.cinemont.ch)

# SÉJOURS

Des vacances pour sportifs et non-sportifs !

## SÉJOURS SPORTIFS

### Séjour ski de fond et raquettes à Ulrichen

Magnifique région pour le ski de fond et les raquettes, ce paradis de la glisse vous permettra de profiter pleinement d'une semaine active et conviviale.

LIEU	Ulrichen Vallée de Conches
Responsable	Kurt Thommen
Dates	21 au 26 jan 2019
Délai d'inscription	30.11.2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

### Séjour de marche en Provence

La Provence regorge de merveilleux endroits ! Ce séjour vous permettra d'en découvrir certains comme le Colorado provençal, les ocres de Roussillon, la Fontaine de Vaucluse ou encore l'abbaye Notre-Dame de Sénanque.

LIEU	Le Lubéron (France)
Responsable	Kurt Thommen
Dates	mai 2019
Délai d'inscription	avril 2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants.



### Séjour de marche et vélo en Alsace

Le retour des traditions avec les fameux séjours marche et vélo ! Marcheurs et cyclistes partageront le même hôtel et se sépareront le temps des journées pour découvrir la beauté de l'Alsace en pédalant ou en marchant.

LIEU	Baldersheim (Alsace)
Responsable marche	Monique Guélat
Dates marche	ma 21 au ve 24 mai 2019
Responsables vélo	Jean-Pierre Maeder Philippe Vuillaume
Dates vélo	lu 20 au ve 24 mai 2019
Délai d'inscription	15.02.2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants



### Séjour de marche douce dans la vallée de Saas

Grâce au pass donnant accès aux bus de la Vallée et aux remontées mécaniques, vous aurez le choix entre des marches faciles d'environ 2h à 3h ou de petites excursions permettant d'admirer de magnifiques panoramas.

LIEU	Vallée de Saas
Responsable	Françoise Ducommun
Dates	juin 2019
Délai d'inscription	mai 2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	déplacements en car, dp de Chx-de-Fds et NE

### Nuit en cabane

Cette cabane, située dans la région de la Gemmi, est facile d'accès et jouit d'une vue extraordinaire. Venez la découvrir avec nous !

LIEU	Cabane Lemern
Responsables	Nicole Bangerter Béatrice Chavanne
Dates	9 et 10 juil 2019
Délai d'inscription	fin mai 2019
Prix	à déterminer

### Toucher un glacier

Frédy et Muriel vous proposent de découvrir le Plan de l'Aiguille et son glacier dans la région de Chamonix. Une excursion à ne pas manquer !

LIEU	Chamonix
Responsables	Frédy Mercerat Muriel Schenk
Dates	6 et 7 août 2019

Délai d'inscription	15.06.2019
---------------------	------------

Prix	à déterminer
------	--------------

### Séjour de marche en Autriche

Vous aurez l'occasion de découvrir une vallée de l'Autriche en parcourant de jolis sentiers pendant une semaine.

LIEU	Autriche
Responsables	Frédy Mercerat Eugène Benoit Blaise Monard
Dates	fin août 2019
Délai d'inscription	15.05.2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

### Séjour de marche en Forêt-Noire

Ce petit séjour vous fera découvrir de magnifiques randonnées dans la région de la Forêt-Noire.

LIEU	Todtmoos (D)
Responsables	Jean-Louis Wicht Noël Stalder
Dates	17 au 19 sep 2019
Délai d'inscription	fin juin 2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport organisé en fonction des participants

### Séjour marche et découvertes en Gruyère

Découvrez une région magnifique dans les Alpes fribourgeoises! Un peu de marche, un peu de découvertes et un peu de bien-être seront au programme de ce séjour ouvert à tous et à toutes!

LIEU	Région de la Gruyère
Responsable	Francine Boitte-Maillard
Dates	sept 2019
Délai d'inscription	31.05.2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants.

### Séjour de marche à Appenzell

Fantastique région qui cache d'innombrables possibilités de randonnées! Extrêmement bien desservie par les transports publics, cette partie de la Suisse saura à coup sûr vous séduire!

LIEU	Appenzell
Responsable	Kurt Thommen
Dates	octobre 2019
Délai d'inscription	septembre 2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

**D'autres séjours seront organisés en 2019. Nous vous renseignons volontiers dès janvier 2019!**

## SÉJOURS ACCOMPAGNÉS

**Les séjours accompagnés sont destinés aux personnes désireuses de faire de nouvelles connaissances et de découvrir ou redécouvrir des lieux inédits, entourées d'accompagnateurs attentionnés. D'autres séjours seront organisés en 2019!**

### Séjour accompagné au Lac de Garde (I)

Le lac de Garde, avec son climat doux et sa température idéale, ressemble à une mer enchâssée entre les Alpes et la plaine. Envie de découvrir avec nous cette magnifique région?

LIEU	Tignale (I)
Responsables	Claudine Schneeberger Nadine Flück Hilda Waber
Dates	9 au 15 sep 2018
Délai d'inscription	Au plus vite!
Prix	Fr. 1070.- ch. double Fr. 1260.- ch. indiv
Infos pratiques	le car vous accompagne tout au long du séjour

### Séjour accompagné à Gunten

Ces quelques jours au bord du lac vous permettront de passer un moment très agréable en excellente compagnie!

LIEU	Gunten
Responsable	Raymonde Jacques
Dates	mai 2019
Délai d'inscription	avril 2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

*Et grâce à Neuroth,  
nous retrouvons  
la cadence.*

Réentendre **la vie**


**Passez main-  
tenant pour  
un **test audi-  
tif gratuit** !**

PARTENAIRE DE:



PLUS DE 65 X EN SUISSE  
& AU LIECHTENSTEIN

**NEUROTH**  
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX

 reconnu OFAS

## SPORT & MOUVEMENT

De saines activités au rythme de chacun

### SPORTS DE PLEIN AIR

#### Notre charte des sorties plein air

- Les moniteurs de Pro Senectute tiennent compte du rythme de marche de chacun.
- Un équipement adéquat (bonnes chaussures de marche, vélo en état, casque obligatoire) est indispensable.
- Pour votre sécurité et pour des questions de responsabilité, il est important que les marcheurs restent groupés. Les marcheurs qui précèdent le chef de course ou qui ne suivent pas l'accompagnant le font sous leur propre responsabilité. Si quelqu'un désire abandonner l'équipe, il le fera en accord avec le responsable de la course.
- Des sorties peuvent être modifiées ou même annulées en cas de mauvais temps. Renseignez-vous le matin même auprès de l'un de nos secrétariats.
- Si vous avez des problèmes de déplacement, n'hésitez pas à contacter l'un de nos bureaux.
- Lors de chaque sortie, avec ou sans repas, Pro Senectute demande une contribution à chaque participant, qu'il soit marcheur ou non (Fr. 5.-).

#### Des randonnées pour tous les goûts et pour tous les niveaux de marcheurs !

Chaque semaine, nous vous proposons une offre variée de petites et grandes balades sur tout l'Arc Jurassien. Rejoignez-nous pour une journée ou une demi-journée de marche en bonne compagnie !



#### Randonnées pédestres

LIEU	programme régional inclus
Responsables	moniteurs formés
Infos pratiques	renseignements auprès de votre secrétariat
Horaire	ma ou je
Prix	Fr. 5.- / la rando

#### Les marches au Sud du Chasseral

Chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois, une randonnée se déroulera dans la région Sud du Chasseral. Demandez le programme randos du Jura bernois !

### ◆ Journées neuchâteloises de randonnée

LIEU	Niederhorn
Responsable	Kurt Thommen
Date	je 19 ou 26 juil 2018
Inscriptions	au plus vite !
Prix	à déterminer
Infos pratiques	voir programme randos

LIEU	Le Col des Mosses
Date	je 18 ou 25 juil 2019
Responsable	Daniel Wuthrich

### ◆ Les balades tranquilles

Au bord du lac ou dans la forêt, une balade tranquille d'environ 1h30 vous sera proposée.

LIEU	NE / CF
Dates	le 1 <sup>er</sup> me du mois NE: sept et nov 2018 et juin 2019 CF: oct 2018, avr et mai 2019
Rendez-vous	14h sur la Place Pury (près de la statue) 14h gare de la CF
Prix	Fr. 3.- / sortie
Inscriptions	obligatoires, min 5 pers.

### ◆ Balade et nature

#### Les fruits sauvages et leurs utilisations improbables

Date	me 5 sept 2018
Intervenante	Ruth Tschan
Prix	Fr. 10.- / sortie
Inscriptions	27.08.2018
Infos pratiques	rdv à 13h30 à la gare de Chaux-de-Fonds

### ◆ Les fleurs de millepertuis et leur préparation en huile médicinale

Date	me 3 juil 2019
Intervenante	Ruth Tschan
Prix	Fr. 10.- / sortie
Inscriptions	24.06.2019
Infos pratiques	rdv à 14h aux Mayards (Chaux-de-Fonds)

## ◆ Journée de la personne âgée

Dans le cadre de la Journée internationale de la personne âgée fixée au 1<sup>er</sup> octobre, Pro Senectute Arc Jurassien vous convie à trois randonnées gratuites (repas non compris).

LIEU	Vallée de Delémont
Date	ma 2 oct 2018
Infos pratiques	voir programme rando JU . Apéritif offert !

LIEU	Goumois
Date	je 4 oct 2018
Infos pratiques	voir programme rando JB. Env. 4h de marche

LIEU	Neuchâtel
Date	ma 2 oct 2018
Itinéraire	balade
Infos pratiques	apéritif offert
Délai d'inscription	24.09.2018

## ★ Le CrossFit des aînés

LIEU	Cressier, Crossfit975, Chemin des Devins 26
Responsable	Marie Vogt
Horaire	ma et je 10h30 à 11h30
Prix	Fr. 220.- / 11 séances
Informations et inscriptions	tél. 079 916 98 19 marie@crossfit975.com
Infos pratiques	douches et vestiaire sur place

## ◆ Les balades avec chien

Profitez de balader votre loulou en groupe! Un moment d'amusement et de convivialité pour vous et votre compagnon à 4 pattes!

LIEU	La Tourne
Responsable	Mélanie Gay tél. 079 569 18 63
Date	ve 12 oct 2018
Horaire	rv à 13h30 sur le parking de la Tourne
Prix	Fr. 5.- / l'après-midi
Infos pratiques	nb de chiens limité

LIEU	Bevaix
Responsable	Mélanie Gay tél. 079 569 18 63
Date	ve 12 avr 2019
Horaire	rv à 14h au stand de tir de Bevaix (suivre indication Fruitière)
Prix	Fr. 5.- / l'après-midi
Infos pratiques	nb de chiens limité

## ◆ Les Sabots de Vénus

Venez admirer de magnifiques sabots de Vénus dans un paysage idyllique! Dépaysement et émerveillement garantis!

LIEU	Kandersteg
Responsable	Noël Stalder
Date	entre le 10 et le 30 juin 2019. Date définitive communiquée début juin.
Prix	Fr. 5.- / la sortie
Délai d'inscription	jusqu'au 31.05.2019 tél. 032 886 83 86

## SORTIES À VÉLO OU À VTT

Chaque semaine, nous vous proposons une sortie à vélo\* ou à VTT. Demandez notre programme détaillé ! Casque obligatoire.

\* vélo électrique possible

### Sorties vélo et VTT

Un moyen agréable de découvrir les paysages de différentes régions sur des routes tranquilles.

LIEU	Jura et Jura bernois
Jour	me après-midi
Prix	Fr. 5.- / la sortie min 5 pers.

### Sorties tranquilles à vélo

Vous aimez rouler, mais vous craignez les côtes ou les virées interminables ? Ces sorties tranquilles sont faites pour vous !

LIEU	Jura
Responsable	Corinne Champion
Jour	lu après-midi
Prix	Fr. 5.- / la sortie
Infos pratiques	programme détaillé sur demande, min. 5 part.

## NORDIC WALKING

Le nordic walking est une activité conviviale de plein air et en groupe. Elle peut être pratiquée toute l'année, sur des terrains variés, à la campagne comme en ville.

### ★Initiation au Nordic Propulsing, se muscler sans y penser..

Marcher avec les bâtons Bungypump permet de prévenir et de soulager les lombalgies, grâce au travail simultané des muscles dorsaux et abdominaux. La propulsion induite par l'utilisation des bâtons place naturellement la colonne dorsale dans une bonne posture. Le renforcement musculaire doux et souple diminue les contraintes articulaires des membres inférieurs.

LIEU	Porrentruy Parking de l'Oiselier
Intervenantes	Isabelle Barthe Sophie Moine
Jour	lu 3 sept 2018 14h à 15h30
Prix	Fr. 5.- / la sortie
Inscriptions	jusqu'au 20.08.2018

★Nouveau

## Nordic Walking – Les cours

LIEUX	INTERVENANTS	HORAIRE
Neuchâtel	Edith Canton	lu 16h00 à 17h30 sept - nov / mars – juin
Neuchâtel	Anselmo Costanzo	me 9h30 à 11h sept - nov / mars – juin
Delémont	Josiane Membrez Céline Gygax	je 13h30, cours annuel de 1h45 à 2h
★ Delémont	Danielle Berdat-Lovis	ma 9h30, dès la rentrée d'août, 1h45 à 2h
Porrentruy	Isabelle Barthe Suzanne Rebetez	je 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
Bure	Aline Vallat	me 13h30, cours annuel de 1h45 à 2h
Clos du Doubs	Fabienne Lachat Agnès Vieux	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h hiver 13h45
Franches-Montagnes	Maryvonne Wermeille	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
Moutier	Lydia Mérillat	ma 14h à 15h30 reprise le 14 août 2018
Moutier	Lydia Mérillat	ma 15h30 à 17h reprise le 14 août 2018
Vallon de St-Imier	Marie-France Pantet	ma 14h à 15h30 reprise le 14 août 2018

Prix : Fr. 55.- / 10 leçons. Tarif facturé semestriellement (voir nos conditions page 59).

## Nordic Walking – Les journées

LIEUX	INTERVENANTS	HORAIRE	INFOS PRATIQUES
Bassecourt	Fabienne Lachat Agnès Vieux	je 13 sept 2018 inscrip : au plus vite	env. Fr. 35.-
Lieu à déterminer	Anselmo Costanzo	me 19 sep 2018 inscrip : 28.08.2018	Fr. 5.- + repas

★ **Nouveau**



## ACTIVITÉS HIVERNALES

**Raquettes, ski de fond, marche d'hiver**

Se balader en pleine nature et en totale liberté, c'est respirer du bonheur! En l'absence de neige, la sortie est remplacée par de la marche. Location de raquettes sur demande. Lieu défini en fonction des conditions météo. Débutants bienvenus!

**Prix: Fr. 5.- / la sortie**

LIEUX	Jura et Jura bernois
Dates	dès le 4 déc 2018
Horaire	rdv à 14h à la gare de Tramelan
Infos pratiques	tél. 032 886 83 20 tél. 032 886 83 80 programme détaillé sur demande

LIEU	Neuchâtel
Dates	jan à mars 2018
Horaire	je 13h à 17h
Infos pratiques	lieu et horaire sur répondeur le je matin de 9h à 12h tél. 032 883 83 02

**Journée raquettes**

Une journée en raquettes avec une délicieuse fondue au restaurant des Sorbiers.

LIEU	Les Sorbiers
Responsable	Nicole Bangerter
Date	je 7 mars 2019
Délai d'inscription	01.03.2019

**Journée ski de fond, raquettes ou marche**

LIEU	canton de Neuchâtel
Date	je 8 mars 2018
Prix	Fr. 5.- / la sortie
Infos pratiques	tél. 032 886 83 02

**Journée Arc jurassien d'hiver**

Une journée de rencontre conviviale et pleine de bonne humeur pour tous les sportifs de l'arc jurassien!

LIEU	Franches-Montagnes
Responsable	Fanny Meier
Date	je 7 fév 2019
Délai d'inscription	31.01.2019
Prix	Fr. 25.- à Fr. 30.- y.c. repas
Infos pratiques	repas en commun, marche, raquettes, ski de fond. Plus d'infos lors de votre inscription.

### Sorties pleine lune, raquettes ou rando

Une soirée inoubliable qui conjugue exercice physique et plaisir de la table! Inscriptions obligatoires deux semaines avant la manifestation. Les informations détaillées vous seront fournies lors de votre inscription.

	LIEU	DATE	PRIX
NE	canton de Neuchâtel	lu 21 jan 2019 selon météo dès 19h	Fr. 5.- + repas ou collation
	canton de Neuchâtel	ma 19 fév 2019 selon météo dès 19h	Fr. 5.- + repas ou collation
	canton de Neuchâtel	me 20 mars 2019 selon météo, dès 19h	Fr. 5.- + repas ou collation
JB	Creux-Joli Nicole Bangerter	ma 22 jan 2019	env. Fr. 25.- y c. fondue ou lapin

**Neuchâtel arts festival**  
Diversité artistique neuchâteloise

Concerts, forum de discussions, installation audio-visuelle  
Case à Chocs

Cinéma  
Cinéma Minimum

Théâtre, danse  
Théâtre de la Poudrière

Photographie, sculpture, dessin, peinture  
Académie de Meuron

Street Food

**SA 15.09.18**  
de 10h à 04h  
tarifs : 15/10/AVS 0.-

[www.neuchatelartsfestival.ch](http://www.neuchatelartsfestival.ch)  
@NeuchArtsFest

Logos: Conseil Neuchâtel, Ville de Neuchâtel, Casino Neuchâtel, Eyseshot

### Peau de phoque

Vous avez toujours rêvé de randonnées hivernales? Votre rêve se concrétisera tout au long de la saison.

LIEU	selon l'enneigement
Responsable	Jean-Pierre Grosjean
Journée d'initiation	je 10 jan 2019
Dates	24 janv / 7 fév / 21 fév / 7 mars 2019
Délai d'inscription	1 semaine avant la sortie
Prix	Fr. 5.- / la sortie

## SPORTS D'INTÉRIEUR

**Soft-tennis**

Découvrir le plaisir de jouer avec un partenaire sur un espace de jeu réduit avec une balle plus molle. Balles et raquettes à disposition, informations auprès du secrétariat de Pro Senectute de votre région.

LIEU	Le Locle centre de tennis
Intervenante	Marlène Stofer
Dates	3 oct 2018 au 24 avr 2019
Horaire	me 10h à 11h
Prix	sur demande

LIEU	Moutier Rue de l'Avenir 1
Intervenante	Muriel Schenk
Dates	15 août au 26 sept 2018
Horaire	me 14h à 15h
Délai d'inscription	01.08.2018
Prix	Fr. 70.- / 7 leçons
Infos pratiques	min. 4 pers. chaussures de tennis obligatoires, gourde, matériel mis à disposition. Possibilité de prolonger le cours.



### ◆ Mobilité- danse équilibre

Un cours de danse qui vous permettra d'améliorer votre équilibre !

LIEU	Moutier Rue du Clos 3 Salle de danse du Foyer
Intervenante	Michèle Blaser
Dates	22 août au 19 déc 2018
Horaire	me 15h à 16h
Prix	Fr. 130.- / 10 leçons

**Zumba**

La Zumba® fitness est la combinaison de mouvements de danse et d'aérobic sur des rythmes latinos. L'activité se veut ludique et se déroule dans une ambiance festive. Elle se base sur des chorégraphies accessibles à tous !

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenante	Belkys Sommer
Date de reprise	cours annuel me 16h30
Prix	Fr. 100.- / 10 séances

## Zumba – Pilates

Ce cours propose renforcement et détente grâce à un savant mélange de Zumba et de Pilates. Après une première partie combinant chorégraphies simples et ludiques sur des rythmes latinos, ressourcez-vous grâce au Pilates et à ses mouvements doux et adaptés.

LIEU	Plagne, salle comm.
Intervenante	Sandra Iturbe
Date de reprise	lu 13 août 2019 9h à 10h15
Prix	Fr. 120.- / 10 séances

## Danses de salon

Découvrez différents styles de danse en couple tels que la valse lente, le tango, le foxtrot, le chachacha et la rumba !

LIEU	Marin, O2dance
Intervenante	Michele Orfeo
Dates	me 24 oct au 12 déc 2018, 9h à 10 h
Prix	Fr. 140.-
Délai d'inscription	30.09.2018
Infos pratiques	vêtements de ville

## Danses du monde

Dancez sur des musiques de différents pays en améliorant la mobilité, l'équilibre, mais aussi la mémoire et en partageant avec d'autres ces moments de convivialité !

Prix : Fr. 220.- / par année. La prestation est facturée semestriellement à raison de Fr. 130.- à fin juin et Fr. 90.- à fin décembre.

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES
JURA	Delémont, Pro Senectute	je 14h – 15h30	Paulette Voirol 032 422 22 51
	Cornol, Salle paroisse	lu 14h – 15h30	Mireille Bregnard 078 728 19 97
	Porrentruy, Salle Banné	me 13h50 – 15h20	Paulette Voirol 032 422 22 51
	Les Breuleux, La Balance	je 15h – 16h30	Maria-Jesus Gil 032 852 06 73
	Courtételle Foyer Notre Dame	lu 16h15 – 17h45	Mireille Bregnard 032 422 77 72
	Saignelégier salle paroisse du Temple	je 14h – 15h30	Marie-France Gigandet 032 951 28 27
	Courgenay, Point Jazz	me 17h45 – 19h15	Jeannine Egger 032 471 20 44
JURA BERNOIS	Diesse, Salle paroisse réf.	lu 14h – 15h30 reprise le 01.10.2018	Irène Decrauzat 032 886 83 86 Irène Cattin
	Diesse, Salle paroisse réf.	lu 16h – 17h30 reprise le 01.10.2018	Irène Cattin 032 886 83 86
	Grandval, Salle paroisse réf.	ve 14h – 15h30	Rosemarie Strambini 032 886 83 86
	Tavannes, Le Royal	ma 14h – 15h30	Rosemarie Strambini 032 886 83 86 Suzette Gassmann
NEUCHÂTEL	La Chaux-de-Fonds Collège ouest	me 14h – 15h30	Maria-Jesus Gil 079 288 60 18
	Le Locle, Paroiscentre	lu 14h – 15h30	M.-France Gigandet 032 951 28 27
	Colombier, Salle de paroisse	je 14h30 – 15h30	Francine Schafroth 032 968 74 30 Françoise Castella 032 731 51 25
	Cernier, salle La Pomologie	ma 14h30 – 16h	Maria-Jesus Gil 079 288 60 18

## Aquafitness

L'activité idéale et complète pour renforcer sa musculature tout en douceur! L'eau est un excellent moyen pour entraîner l'endurance en ménageant les articulations et fortifier le système cardio-vasculaire. Les leçons durent entre 45 et 60 minutes.

Prix (sans les entrées piscine) : Fr. 270.- / par année. La prestation est facturée semestriellement à raison de Fr. 160.- à fin juin et Fr. 110.- à fin décembre.

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES
JURA	Boncourt, Les Hémionées	ma 14h45	Nelly Glauser 032 475 61 61
	Boncourt, Les Hémionées	me 8h30	Jeannine Egger 032 471 20 44
	Boncourt, Les Hémionées	ve 8h30	Jeannine Egger 032 471 20 44
	Courfaivre Centre Rencontre	ma 13h30	Astrid Schaller 032 426 53 36
	Courfaivre Centre Rencontre	je 20h15	Dominique Guerdat 032 423 24 63
	Delémont, Blancherie	je 18h15	Françoise Meier 032 422 26 89
	★ Le Noirmont, Clinique	je 13h15	Léa Carnazzi 032 886 83 20
	Porrentruy, Tilleuls	ma 08h15	Jeannine Egger 032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 15h20	Jeannine Egger 032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 08h15	Jeannine Egger 032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 09h	Maryline Wermeille 032 474 42 25
	Porrentruy, Tilleuls	ve 15h20	Maryline Wermeille 032 474 42 25
JURA BERNOIS	Bévilard, Orval	lu 12h30 dès le 10 sep 2018	Gisèle Huguelet Brandt 032 886 83 86
	Bévilard, Orval	lu 14h dès le 10 sep 2018	Gisèle Huguelet Brandt 032 886 83 86
	Bévilard, Orval	me 11h dès le 5 sep 2018	Martine Girardin 079 429 52 87
	Bévilard, Orval	me 11h45 dès le 5 sep 2018	Martine Girardin 079 429 52 87
NEUCHÂTEL	Chaux-de-Fonds, Numa-Droz	lu 17h15	E. Honegger 032 842 64 39
	Chaux-de-Fonds, Numa-Droz	lu 18h10	E. Honegger 032 842 64 39
	Neuchâtel, Foyer handicap	lu 12h30	E. Honegger 032 842 64 39
	Hauterive	lu 14h30	E. Honegger 032 842 64 39
	Hauterive	ve 12h30	E. Honegger 032 842 64 39 L. Deicher 032 724 45 00
	Hauterive	ve 13h30	E. Honegger 032 842 64 39 L. Deicher 032 724 45 00
	Le Locle, Les Billodes	je 10h30 Mi-oct à fin mai	Ch. Matthey 032 931 69 70

## Natation

LIEU	HORAIRE	INTERVENANTE
Delémont, Blancherie	ma 15h30	Astrid Schaller 032 426 53 36 Sylvie Blandino 032 422 44 32

## Gymnastique

Une heure de gymnastique hebdomadaire permet d'améliorer la tenue du corps, de développer la force, l'endurance et la souplesse. Un cours adapté à tous et près de chez vous !

Prix: Fr. 180.- / par année. La prestation est facturée semestriellement à raison de Fr. 110.- à fin juin et Fr. 70.- à fin décembre.

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS
DELÉMONT ET ENVIRONS	Bassecourt Aula école primaire	me 8h30 - 9h30	Marielle Kury 079 319 47 67
	Boécourt, halle de gym	ma 16h30 - 17h30	Pierrette Hennemann 032 426 89 56
	Courchapoix, halle de gym	lu 15h30 - 16h30	Marceline Bolduc 079 937 79 85 Marielle Kury
	Courfavre, halle de gym	me 15h15 - 16h15	Elisabeth Schaffter 032 426 49 00 Marie-Josée Cortat
	Courrendlin, Maison d'oeuvres	me 8h45 - 9h45	Brigitte Furrer 032 435 55 31
	Courrendlin, Clos Brechon	ma 9h - 10h	Brigitte Furrer 032 435 55 31 Marlyse Kottelat
	Courroux, Trait d'Union	me 15h - 16h	Chantal Crelier 032 422 80 18
	Courtételle, halle de gym	me 15h - 16h	Claude Cerf 032 471 17 60
	Courtételle, salle paroisse	je 9h - 10h	Marlyse Chappuis 032 431 18 46
	Delémont, Pro Senectute	ma 13h45 - 14h45	Madeline Marquis 032 438 87 33
	Delémont, Pro Senectute <sup>a)</sup>	ma 9h - 10h	Daniel Zimmermann 032 422 35 11
	Delémont, Pro Senectute	me 8h30 - 9h30	Gisèle Montavon 032 422 35 77 Dominique Guerdat
	Delémont, Pro Senectute	me 9h45 - 10h45	Gisèle Montavon 032 422 35 77 Dominique Guerdat
	Delémont, Pro Senectute	je 9h30 - 10h30	Brigitte Furrer 032 435 55 31 Dominique Guerdat
	Develier, halle de gym	ma 16h15 - 17h15	Nathalie Boillat 032 422 07 39
	Mervelier, halle de gym	me 9h - 10h	Marlyse Kottelat 032 438 89 14
	Montsevelier, halle de gym	lu 9h30 - 10h30	Natascha Chételat 032 438 89 14 Marlyse Kottelat
	Movelier, salle de gym	lu 9h - 10h	Dominique Guerdat 032 423 24 63
	Pleigne, halle de gym	lu 15h30 - 16h30	Katharina Lasagni 079 458 12 33
	Soulce, halle de gym	je 9h - 10h	Nicole Domon 032 426 44 06
Undervelier, école	je 14h - 15h tous les 15 jours	Michèle Bernard 032 492 23 61	
Vermes, halle de gym	je 9h - 10h	Claudine Macchi 032 422 31 88	



	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	
AJOIE	Alle, maison paroissiale	ma 17h30 - 18h30	Claude Cerf	032 471 17 60
	Boncourt, halle de gym	me 14h30 - 15h30	Agnès Henzelin Rose-Marie Farine	032 475 53 14
	Boncourt, halle de gym <sup>a)</sup>	je 8h30 - 9h30	Daniel Zimmermann	032 422 35 11
	Boncourt, halle de gym	je 8h30 - 9h30	Agnès Henzelin Rose-Marie Farine	032 475 53 14
	Courgenay, le Feuillu	ma 10h - 11h	Maryse Varrin	032 471 22 29
	Courtemaîche, halle de gym	ma 16h - 17h	Marie Trouillat	032 466 50 28
	Dampfreux, salle paroisse	me 18h - 19h	Rose-Marie Farine	032 886 83 20
	Montignez, salle communale	lu 14h - 15h	Paulette Vuillaume	032 475 63 83
	Porrentruy, Banné	ma 17h - 18h	Yvette Rérat	032 466 65 77
	Réclère, Ecole	ma 14h - 15h	Claude Cerf	032 471 17 60
FRANCHES-MONTAGNES	Lajoux, EMS La Courtine	ma 10h - 11h	Claude Cerf	032 471 17 60
	Le Noirmont, halle de gym	me 15h - 16h	Silvana Bertone	079 323 85 20
	Les Bois, salle polyvalente	ma 9h - 10h	Leila Eigenher	032 886 83 20
	Les Breuleux, halle de gym	ma 19h - 20h	Patricia Beuchat	032 951 13 68
	Montfaucon, halle de gym	me 15h30 - 16h30	Anne Frésard	078 667 18 06
	Saignelégier, halle de gym	me 14h - 15h	Anne Frésard	078 667 18 06
	Saint-Brais, halle de gym	ma 13h30 - 14h30	Elisabeth Schaffter	032 886 83 20
	Saint-Brais, halle de gym	lu 19h - 20h	Leila Eigenher	032 886 83 20
JURA BERNOIS	Bévilard, salle Bleue	me 8h30 - 9h30	Nadine Graber Marie-Josée Gousset	078 731 06 64 076 580 56 80
	Bévilard, salle Bleue	me 9h30 - 10h30	Nadine Graber Marie-Josée Gousset	078 731 06 64 076 580 56 80
	La Neuveville, salle paroisse réf	lu 14h15 - 15h15	Françoise Dokmak	0 78 876 84 86
	Crémines, halle de gym	ve 9h30 - 10h30	Michel Bourquin	032 886 83 86
	Moutier, salle du Plak-Art	ma 10h - 11h	Sandrine Faivre	032 886 83 86
	Sonvilier, halle de gym	me 14h - 15h	Isabelle RoCHAT	079 542 00 32
	Sornetan	ma 14h - 15h tous les 15 jours	Jacqueline Jegerlehner Viviane Gyger	032 886 83 86
	Tavannes, Pro Senectute	me 10h - 11h dès le 7.11.2018	Brigitte Dard	032 886 83 86
	★Tavannes, Pro Senectute	me 11h - 12h dès le 16.01.2019	Brigitte Dard	032 886 83 86

<sup>a)</sup>groupes hommes

★Nouveau

 Gymnastique (suite)

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	
MONTAGNES NEUCHÂTELOISES	Les Brenets, Salle de sport	me 10h30 – 11h30	Ch. Matthey	032 931 69 70
	Chaux-de-Fonds Collège-Ouest <sup>a)</sup>	ma 17h30 – 18h30	Christiane Bühler	032 968 43 56
	Chaux-de-Fonds Paix 124/S. Angelino	ma 10h – 11h	Isabelle Rochat	079 542 00 32
	Chaux-de-Fonds Paix 124	me 9h – 10h	Janine Ducommun	032 926 72 21
	Chaux-de-Fonds Les Arêtes/S.escrime	ma 9h – 10h	Francine Schafroth	032 968 74 30
	Chaux-de-Fonds Les Arêtes/S.escrime	ma 10h30 – 11h30	Francine Schafroth	032 968 74 30
	Chaux-de-Fonds Paix 124/S. Angelino	lu 9h – 10h	Francine Schafroth	032 968 74 30
	Chaux-de-Fonds Chapelle 5	ma 9h – 10h	Suzanne Veysset	032 963 11 69
	Chaux-de-Fonds Cernil-Antoine, salle rythmique	me 16h – 17h	Cossette Rohart	079 194 06 96
	Le Locle, Paroiscentre	ma 9h30 – 10h30	Ch. Todeschini	032 931 86 96
	Le Locle, Paroiscentre	me 10h – 11h	Ch. Todeschini	032 931 86 96
	Ponts-de-Martel, Le Bugnon	me 14h – 15h	Ch. Todeschini	032 931 86 96

<sup>a)</sup> groupes hommes



	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	
NEUCHÂTEL et RÉGION	Auvernier, Salle polyvalente	ma 9h – 10h	A.-M. Arrigo	032 731 28 68
	Bevaix, Salle gym	me 14h – 15h	Sonia Matthey	032 731 95 62
	Boudry, Salle gym	me 14h – 15h	Liv. Freiburghaus	032 841 51 42
	Colombier, Cercle catholique	me 8h30 – 9h30	Ana Paula Da Silva	079 587 02 94
	Colombier, Cercle catholique	me 9h30 – 10h30	Ana Paula Da Silva	079 587 02 94
	Colombier, Centre loisirs	lu 10h15 – 11h15	Huguette Peter	032 841 14 77
	Colombier, Eglise des Saules	ma 8h45 – 9h45	Huguette Peter	032 841 14 77
	Corcelles, Cercle de l'Union 8A	ve 9h – 10h	A. Dumont	032 886 83 02
	Cornaux, Salle gym	lu 15h45 – 16h45	Suzanne Veysset	032 963 11 69
	Cortailod, New-Fit	lu 8h45 – 9h45	Huguette Peter	032 841 14 77
	Cortailod, Gym Fit	ma 9h – 10h	Ana Paula Da Silva	079 587 02 94
	Le Landeron, Le Cal	ma 9h – 10h	Christiane Müller	032 751 43 81
	Lignièrès, bureau communal	lu 14h30 – 15h30	Christine Schmutz	032 315 24 25
	Marin, Salle Martini	lu 14h – 15h	Stéphanie Vietti	032 730 24 75
	Neuchâtel, Paroisse-La Coudre	me 8h50 – 9h50	Nicole Loosli	032 730 59 38
	Neuchâtel, Paroisse-La Coudre	me 9h50 – 10h50	Nicole Loosli	032 730 59 38
	Neuchâtel, Valangines	ma 9h30 – 10h30	Nicole Loosli	032 730 59 38
	★ Neuchâtel, Pommier	à déterminer	Alexandra Picchi	079 843 74 79
	Peseux, Salle spectacle	lu 15h30 – 16h30	Anne-Marie Arrigo	032 731 28 68
	Peseux, Salle spectacle	ma 16h30 – 17h30	Anne-Marie Arrigo	032 731 28 68
	Saint-Aubin, Salle paroisse prot.	me 15h30 – 16h30	Sonia Matthey	032 731 95 62
	Serrières, Salle paroisse	je 9h15 – 10h15	Laurence Deicher	032 724 45 00
	Saint-Blaise <sup>a)</sup> , VISO GYM	ma 8h30 – 9h30	Martine Donati	032 731 63 74
	Saint-Blaise, VISO GYM	ma 9h30 – 10h30	Martine Donati	032 731 63 74
Vaumarcus	ma 9h – 10h	Anne-Lise Weber	076 598 18 64	
Vaumarcus	ma 10h – 11h	Anne-Lise Weber	076 598 18 64	
VAL-DE-TRAVERS et VAL-DE-RUZ	Cernier, Salle rythmique	lu 15h20 – 16h20	N. Gabus / J. Metthez	032 853 49 64
	Cernier, La Pomologie	me 9h15 – 10h15	Carmen Nussbaum	032 853 45 93
	Chézard, Salle gym	ma 9h30 – 10h30	Eliane Poyet	032 853 24 78
	Dombresson, Salle paroisse	je 9h – 10h	Carmen Nussbaum	032 853 45 93
	Les Geneveys <sup>s/</sup> Coffrane, Aula de l'Ecole primaire	lu 15h30 – 16h30	Eliane Poyet	032 853 24 78
	Vilars, Salle polyvalente anc. collège	ma 14h – 15h	Eliane Poyet	032 853 24 78
	Couvet, Salle de conférence, Grand-Rue 10	ma 14h00 – 15h00	Thérèse Martin	032 863 21 70
	Rochefort, Salle de sport	ma 09h00 – 10h00	Sonia Matthey	032 731 95 62
	Travers, Annexe	ma 15h15 – 16h15	Thérèse Martin	032 863 21 70

## BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Des activités bonnes pour le corps et l'esprit

### Domigym ou bouger à domicile

Nous proposons une heure de gymnastique douce à domicile, à vous et à vos ami(e)s ou voisin(e)s, avec une monitrice expérimentée.

Groupe de 3 personnes ou plus : Fr. 7.- / pers.

Groupe de 2 personnes : Fr. 10.- / pers.

Leçon individuelle : Fr. 20.-



Grâce aux précieux soutiens de la Fondation O2 dans le Jura et du Service de la Santé publique dans le canton de Neuchâtel, Pro Senectute Arc Jurassien a l'occasion de participer aux PAC 65+ (Programmes d'action cantonaux de promotion de la santé) pour développer deux prestations primordiales à ses yeux : **Domigym et Equibr'Age**.

La Domigym permet aux personnes âgées vulnérables de bénéficier d'une séance de mouvement adaptée, hebdomadaire ou bimensuelle, grâce à la venue, à leur domicile, d'une monitrice formée. Les cours Equibr'Age, quant à eux, représentent une heure de gymnastique hebdomadaire, en groupe, où l'accent est mis sur la prévention des chutes. Ces cours sont dispensés par des moniteurs formés et chapeautés par des professionnels de l'activité physique et du sport.

**Vous êtes responsable dans une commune et êtes intéressé(e)s à organiser ces activités pour le bien-être de vos aînés? N'hésitez pas à nous contacter!**

**Pour le canton de Neuchâtel : Lucas Gigon, 032 886 83 03**

**Pour le canton du Jura : Fanny Meier, 032 886 83 22**

### Mobilité équilibre

Sans exercice, votre stabilité diminue de jour en jour. Ce cours vous permettra d'avoir une meilleure autonomie, une plus grande sécurité et plus de confort. Inscriptions obligatoires!

NE_1047	Neuchâtel et/ou La Chaux-de-Fonds
Dates	selon inscriptions
Horaire	sur demande
Prix	Fr. 80.- / 10 séances

### ★Gymnastique du plancher pelvien

L'entraînement du plancher pelvien est toujours très utile! Tonique et sain, il nous permet de garder un bon maintien du dos et une belle posture du corps. Il influence également notre vie intime et limite les fuites urinaires.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenante	Anita Joray-Pool, monitrice plancher pelvien BeBo
Lancement théorie et pratique	lu 22 oct 2018 14h à 15h30
Dates du cours	lu 29 oct, 12, 19, 26 nov, 3 et 10 déc 2018
Délai d'inscription	12.10.2018
Prix	Atelier de lancement Fr. 10.- / Cours: Fr. 60.-
Infos pratiques	possibilité de s'inscrire à l'atelier de lancement puis de décider lors de l'atelier si l'on souhaite suivre les 6 séances.

### ★Nouveau

### ★Shiatsu du Samurai

Le Shiatsu vous fera découvrir des points secrets à traiter en automassage et en duo. Il se pratique sur le dos, les bras et la tête, en position assise et par-dessus les habits et permet de fortifier les ressources de mobilité, prévenir les chutes, réduire le stress et stabiliser la pression artérielle.

LIEU	Porrentruy Allée des Soupirs 1 (petite salle)
Intervenante	Marianne Doyon
Dates	27 mars, 3 et 10 avr 2019
Horaire	me 9h à 10h30
Délai d'inscription	11.03.2019
Prix	Fr. 60.- / 3 séances
Infos pratiques	max 8 participants

### ★Qi-Gong

Le QiGong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. Il est fondé sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associe des mouvements lents, des exercices respiratoires et de la concentration.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenant	Jérôme Gassmann
Dates	dès le je 6 sep 2018 10h45 à 11h45
Prix	Fr. 9.- / la séance
Inscriptions et informations	Pro Senectute Delémont tél. 032 886 83 20

## Tai-Chi

Pratiquée avec douceur dans une atmosphère musicale et conviviale, cette «gymnastique» assouplit le corps, développe la respiration, procure une détente musculaire et nerveuse, stimule les fonctions vitales, développe la force, la concentration et le calme intérieur. Prévoir des vêtements confortables, pieds nus ou chaussettes antiglisse.

Prix: Fr. 90.- / 10 séances

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS
Neuchâtel, Falaises 21 Salle de capoeira Tai-Chi / Qi Gong	je 6 sep au 20 déc 2018 9h à 10h	Anne Gisep
Delémont Dojo Club Judo	débutants: lu 9h à 10h avancés: lu 10h à 11 h	Jeannine Jacquat
Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	17 oct au 20 déc 2018 je 14h à 15h	Chantal Kolly
★ Malleray, Club de Kung-Fu de l'Orval Rue du Pont 8	dès 17 août 2018 ve 14h à 15h inscriptions: jusqu'au 10.8.18	Julien Waber

## SmoveySeniors

Venez découvrir une activité ludique en plein air avec des anneaux à vibration. Ces vibrations stimulent les zones réflexes des mains et transmettent ainsi de l'énergie dans tout le corps. Laissez-vous surprendre par le phénomène Smovey!

LIEU	Porrentruy Parking de l'Oiselier
Intervenante	Sophie Moine SmoveyCoach
Dates	25 mai, 1 <sup>er</sup> , 8, 15 juin 2019
Horaire	sa 9h à 10h
Délai d'inscription	17.05.2019
Prix	Fr. 30.- / 4 séances
Infos pratiques	tenue d'extérieur matériel fourni

## Ateliers auto-traitements

Les techniques manuelles vertébrales et articulaires sont une méthode non violente pour se libérer de la douleur, lever les blocages articulaires et revitaliser les articulations. Ses effets s'étendent également à l'ensemble du corps et au psychisme. Les techniques sont faciles à apprendre et donnent une large part aux auto-traitements..

LIEU	Porrentruy Carrefour Santé, 2 <sup>e</sup> étage
Intervenante	Sophie Moine Coach du bien-être
Dates	22, 29 oct et 5 nov 2018
Horaire	lu 14h à 15h
Délai d'inscription	15.10.2018
Prix	Fr. 45.- / 3 ateliers

## Yoga

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES
Neuchâtel, Fausses Brayes 3	lu 08h50 – 09h50	Béatrice Weber 032 914 31 24
Neuchâtel, Fausses Brayes 3	lu 10h – 11h	Béatrice Weber 032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	lu 16h30 – 17h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	me 16h30 – 17h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
Moutier, Maison prévôtoise	me 10h – 11h	Véronique Salis- Juillerat 032 886 83 86
Delémont, Pro Senectute Lahore Nadi Yoga	me 14h	Sophie Moine 032 886 83 20

Prix: Fr. 300.- / année, facturé semestriellement.

### Pour vous, chez vous

Votre partenaire de soins  
et d'aide à domicile,  
partout dans le canton,  
365 jours par an.



**032 886 88 88**

**[www.nomad-ne.ch](http://www.nomad-ne.ch)**



# VIEILLIR EN FORME

## Promotion de la santé et prévention

L'objectif du programme cantonal bernois VIEILLIR EN FORME est de promouvoir et de maintenir la santé ainsi que la qualité de vie des personnes âgées. Cette offre gratuite est financée par la Direction de la santé publique et de la prévention sociale et est soutenue par Promotion Santé Suisse. Elle comprend des consultations de santé individuelles, des prestations de qualité destinées aux communes ainsi que des manifestations publiques traitant de thèmes relatifs à la santé des aînés.

N'hésitez pas à nous contacter, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

### Pour tout renseignement :

VIEILLIR EN FORME

Sylvia Wicky, infirmière en santé publique

Chemin de la Forge 1 / 2710 Tavannes

tél. 032 886 83 80 (Tavannes, ma) – tél. 032 328 31 80 (Lyss, lu / me / je)

sylvia.wicky@be.prosenectute.ch

### Actif contre la démence ?

Peut-on entreprendre quelque chose en matière de prévention contre la démence? Que dit la science? Nous essayerons de répondre à ces questions et à bien d'autres dans le cadre d'un après-midi d'information, agrémenté d'exercices de mouvement et d'entraînement pour la mémoire. Vous aurez également la possibilité de faire contrôler votre tension artérielle et votre taux de sucre sanguin. Mme Marianne Noirjean, quant à elle, présentera le foyer de jour Montagu qui accueille des personnes atteintes de troubles de la mémoire.

LIEU	La Neuveville, salle de paroisse catholique, Mornets 15
Date	ma 4 sep 2018
Horaire	14h à 17h
Prix	conférence gratuite avec petite collation. Max. 40 personnes
Intervenantes	Sylvia Wicky et Cécile Kessler, Vieillir en forme Denise Anet, animatrice d'entraînement de la mémoire SVGT SMAD La Neuveville Françoise Dokmak, monitrice de gymnastique
Inscriptions	jusqu'au 28.8.2018 Pro Senectute Arc Jurassien tél. 032 886 83 80 – prosenectute.tavannes@ne.ch

### Mieux vivre avec des douleurs

Une conférence de VIEILLIR EN FORME organisée conjointement avec la ligue bernoise contre le rhumatisme, en collaboration avec la commune de Courtelary.

Les douleurs dorsales, articulaires, osseuses et musculaires sont souvent dues à une maladie rhumatismale. Comment prévenir pour rester autonome aussi longtemps que possible et comment faire face aux maladies rhumatismales et les possibilités d'atténuer leurs conséquences.

LIEU	Courtelary, salle communale, Grand-Rue 56
Date	me 12 sep 2018
Horaire	14h à 16h
Prix	conférence gratuite suivie d'une petite collation
Intervenantes	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Sonja Karli, physiothérapeute Lucia Illi, ergothérapeute Christine Morger, assistante sociale, Ligue bernois contre le rhumatisme
Inscriptions	jusqu'au 05.09.2018 Pro Senectute Arc Jurassien tél. 032 886 83 80 – <a href="mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch">prosenectute.tavannes@ne.ch</a>

### Avancer en âge d'un pas sûr

Que puis-je faire pour conserver ou améliorer ma force, mon équilibre et continuer à marcher avec assurance? Comment contourner les obstacles au quotidien? Des questions auxquelles nous tenterons de répondre lors de cette conférence. Introduction au concept du bureau de prévention des accidents bpa en collaboration avec la Commission politique du 3<sup>e</sup> âge du Bas-Vallon.

LIEU	Orvin, salle de gymn
Date	me 31 oct 2018
Horaire	14h à 16h
Prix	conférence gratuite suivie d'une petite collation offerte par la Commission politique du 3 <sup>e</sup> âge du Bas-Vallon
Intervenantes	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Mireille et Monique Villard, monitrices gymnastique des aînés à Orvin
Inscriptions	sans inscription !



## BÉNÉVOLAT

### Nous sommes là pour vous

#### VISITES À DOMICILE DANS LE JURA

Vous êtes en âge AVS et souffrez de solitude?

Vous avez à charge un proche qui nécessite une présence permanente et vous souhaitez vous libérer une fois par semaine?

Pro Senectute :

- vous met en contact avec un bénévole formé et encadré par ses soins,
- supervise la relation entre vous et le bénévole, reste à votre disposition en cas d'interrogation ou de soucis.

Le bénévole vient à votre rencontre, vous offre son temps et ses compétences humaines.

Cette prestation est gratuite. Toutefois, les frais de déplacements du bénévole jusqu'à votre domicile vous seront facturés.

#### SOUTIEN ADMINISTRATIF ET AIDE À LA GESTION

Dans le cadre des prestations de maintien à domicile, Pro Senectute Arc Jurassien met à disposition un service de bénévoles accompagnants administratifs. Cette prestation consiste en une visite mensuelle pour aider le bénéficiaire dans la gestion de ses affaires administratives courantes sans pour autant avoir recours à une mesure de curatelle.

##### Conditions

- Avoir sa capacité de discernement
- Présenter une situation financière simple et sans dettes
- Etre bénéficiaire d'un compte courant sur lequel les revenus sont versés et accepter le paiement des factures par ordres de paiement
- Ne pas signer de procuration à des tiers

##### Prix de la prestation

Ce soutien administratif coûte Fr. 25.- / mois défraiement au bénévole. Un tarif progressif est appliqué selon la fortune. Pour plus de renseignements, contactez le secrétariat de votre région.

#### DÉCLARATIONS D'IMPÔTS

Remplir votre déclaration d'impôts vous cause des soucis? Des bénévoles compétents sont à disposition pour vous aider. Votre fortune ne doit pas dépasser Fr. 25'000.- pour une personne seule et Fr. 40'000.- pour un couple.

# WIN<sup>3</sup>

## Un projet intergénérationnel innovant

Ce projet permet à 3 générations de collaborer ! WIN<sup>3</sup> intègre des seniors dans des classes d'école du premier et deuxième cycles à raison de 2 périodes (2 fois 45 min) par semaine, apportant un soutien aux enseignants. Les élèves bénéficient d'une deuxième présence adulte dans la classe et les seniors se sentent valorisés.

Ainsi, les 3 générations sortent gagnantes de l'expérience !

Dans l'Arc Jurassien, la rentrée d'août 2018 rimera avec le début de l'aventure WIN<sup>3</sup> dans 2 collèges de Neuchâtel et dans le collège de St-Imier.



**Nous souhaitons étendre ce projet à tout l'Arc Jurassien. Intéressé ?**

**Envoyez votre candidature aujourd'hui encore à :**

Pro Senectute Arc Jurassien

Lucas Gigon

Rue du Pont 25 – 2300 La Chaux-de-Fonds

lucas.gigon@ne.ch

**Vous avez du temps et vous souhaitez partager vos compétences ? Vous êtes intéressé à assumer une tâche en tant que bénévole ?**

- accompagnement administratif
- mise sous pli
- visites à domicile
- déclarations d'impôts
- tables d'hôtes – Tavolata
- activités sportives d'intérieur et d'extérieur
- WIN<sup>3</sup>

**Nous attendons votre appel et vous renseignons volontiers !**

**Pro Senectute Arc Jurassien**

Mélanie Stadelmann – tél. 032 886 83 39 – melanie.stadelmann@ne.ch

## TABLES D'HÔTES

De bons petits plats mitonnés avec amour !

**Vous vous sentez seul ? Vous avez envie de faire de nouvelles connaissances ? Ou peut-être voulez-vous simplement partager un repas dans une ambiance chaleureuse ? Alors n'attendez plus !**

Voici toutes les tables d'hôtes Pro Senectute réparties dans l'Arc Jurassien qui vous accueillent et vous proposent de partager un moment de convivialité tout en prenant un menu équilibré.

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Bevaix	Chalet les Pins	ma 1x par mois	Evelyne Althaus	032 725 07 21 079 360 39 56
Bevaix	Les Vergers	me 1x par mois	Véronique Zbinden	032 846 13 48
Bévilard	La Table des Cerisiers	ve ou di à quinzaine	Ghislaine Bueche	032 492 22 78 079 581 04 21
Bonfol	Aux abords du Corbéry	me 1x par mois	Josette Moser	032 474 43 34
Bourrignon	Chez Nicole et Mireille	ma ou di 1x par mois	Mireille Rédersdorff Nicole Fähndrich	032 431 17 70
Charmoille	Du four à la table	ve 1x par mois	Dominique Hecker	032 462 21 38 078 897 99 07
Colombier	Au Loclat	ve 1x par mois	Christine Duvanel	079 758 61 48
Courfaive	Au chemin de la Combe	ma 1x par mois	Anne-Marie Chételat	032 426 69 13 079 684 03 35
Court	Au Gibraltar	ma 1x par mois	Thérèse Bueche	032 497 95 65 079 684 03 35
Courtételle	Le Dîner chez Dédée	ve ou di en alternance	Marie-Andrée Willemin	032 433 45 37 079 632 87 88
Delémont	Comme à la maison	les dimanches	Christiane Mertenat	032 422 73 51
Delémont	Le Détour de Marie	ve 1x par mois	Marie Dominé	032 438 83 60 079 756 90 07
Delémont	Chez Barbara	di 1x par mois	Barbara Simon	032 422 57 15
Delémont	Chez l'Pompon	je à quinzaine	Jean-Michel Thiévent	032 422 13 00
Dombresson	Aux trois chouettes	tous les jeudis	Martine Droz	079 793 21 51
Epauvillers	Goûts et saveurs du terroir	je 1x par mois	Françoise Maître	032 461 35 16 079 401 32 88
Fontenais	Aux délices au palais	je 1x par mois	Lucette Houlmann	032 466 50 53
La Chx-de-Fonds	La surprise du 4 <sup>e</sup>	me ou ve 1x par mois	Cl. et Daniel Ummel	032 926 12 13

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Les Brenets	Le monde à ta porte	je 1x par mois	Mireille Grosjean	032 932 18 88 079 697 09 66
Miécourt	Au Clair de Lune	ma 1x par mois	Sonia Schori	032 462 23 28
Montfaucon	Au plaisir du partage	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	Anne-Marie Braichet	032 544 29 18
Neuchâtel	Chez Colibri Cordon-Bleu	je 1x par mois	Saïda Sahraoui	032 725 96 20 079 318 08 09
Neuchâtel	Chez Louis	je à quinzaine	Francine Fellrath et Jean-Luc Duport	077 402 60 40 076 521 44 08
Perrefitte	Chez Claudine	me 1x par mois	Claudine Schneeberger	032 493 14 81 078 689 09 87
Rebeuvelier	Mangeons ensemble	tous les mercredis	Jean-Claude Meury	032 423 06 87 077 520 05 38
Reconvilier	Au Jardin Sauvage	3 <sup>e</sup> je du mois	Christine Kündig aujardinsauvage@ gmail.com	032 481 41 48
Rossemaison	Chez l'Zet	me 1x par mois	Pierrette Papaux	032 422 00 03
Saignelégier	La Table Gourmande	me ou je	Marianne Humair	032 951 10 59
Saignelégier	Carpe Diem	ve 1x par mois	Véronique et Pascal Schindelholz	032 435 62 01
Saules	Maison Rouge	ma à quinzaine	Rosemarie Maffli	079 262 68 69
Soulce	Aux abords du Folpotat	me 1x par mois	Marianne Beuchat	032 426 72 77
Tavannes	Nicole des bonnes choses	ma 1x par mois	Nicole Bangerter	032 481 24 74 079 640 11 06
Tavannes	Chez Sonia	me 1x par mois	Sonia Benoit	032 481 21 49

Les groupes comptent entre quatre et neuf convives et toutes les personnes à la retraite peuvent participer à ces repas. Les inscriptions doivent être communiquées 48 heures à l'avance directement à la table concernée.

N'hésitez pas à nous contacter :

Pro Senectute Arc Jurassien  
tél. 032 886 83 39  
[www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch)  
mail: [prosenectutetablesdhotés@ne.ch](mailto:prosenectutetablesdhotés@ne.ch)



## DOCUPASS

### Le dossier pour vos dispositions personnelles

#### Remplir ses directives anticipées

L'occasion de consigner vos souhaits sur la base du Docupass contenant: les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie, des informations sur le testament. Une assistante sociale de Pro Senectute Arc Jurassien répondra à vos questions.

Prix: Fr. 30.- /Docupass compris

Le montant du Docupass sera déduit du cours si vous l'avez déjà acheté.

LIEUX	DATES	HORAIRE
LA CHAUX-DE-FONDS Pro Senectute, salle 207, Rue du Pont 25	me 12 sep 2018 je 28 fév 2019	14h00 - 16h30
TAVANNES, Pro Senectute, Chemin de la Forge 1	je 13 sep 2018 me 27 fév 2019	14h00 - 16h30
DELÉMONT, Pro Senectute, espace loisirs, Rue du Puits 4	je 15 nov 2018 je 23 mai 2019	14h00 - 16h30
NEUCHÂTEL, Hôtel des Associations, Rue Louis-Favre 1	je 22 nov 2018 ma 21 mai 2019	14h00 - 16h30

**Délai d'inscription** : 1 semaine avant le cours

**Pro Senectute Arc Jurassien**

Mélanie Stadelmann – tél. 032 886 83 39 – melanie.stadelmann@ne.ch

## Découvrir les directives anticipées à travers une pièce de théâtre

A l'initiative de Mmes Christine Donzé et Laurence Frésard, toutes deux investies dans l'accompagnement social et de fin de vie, plusieurs institutions jurassiennes se sont regroupées pour faire profiter la population jurassienne de cette initiative qui a vu le jour dans le canton de Vaud.

L'Hôpital du Jura, les Soins Palliatifs BEJUNE, Caritas Jura, l'Association Jurassiennes des Institutions pour Personnes Agées, la Ligue Jurassienne contre le cancer, La fondation pour l'Aide et les Soins à Domicile, Pro Infirmis et Pro Senectute unissent leurs efforts pour réfléchir sur le thème important des directives anticipées.

Une représentation est prévue dans chaque district et chacune d'elle sera suivie d'une table ronde animée par des représentants du réseau médico-social jurassien.

Vous voulez en savoir plus sur les directives anticipées, comprendre leur sens et leur utilité, alors, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Si l'entrée est gratuite, une collecte sera organisée à la sortie...

Cordiale bienvenue à toutes et tous !



**6 novembre 2018 à 19 h**  
**Ecole Thurmann, Porrentruy**

**7 novembre 2018 à 19 h**  
**Café du Soleil, Saignelégier**

**8 novembre 2018 à 19 h**  
**Auditorium Strate J, Delémont**

*toujours suivi d'une table ronde*

**ECRITURE**  
**Eric Masserey**  
avec **Jacques Maitre**  
et **Anne Salamin**  
*Sur une idée originale*  
*de Michael Lanza*

**MISE EN SCÈNE**  
**Jacques Maitre**

**JEU**  
**Anne Salamin**  
**Adrien Mani**  
**Erika von Rosen**  
**Jacques Maitre**

© www.pole-in.ch

## CONSULTATION SOCIALE

### Des conseils gratuits

Notre consultation sociale s'adresse aux personnes dès 60 ans, ainsi qu'à leurs proches, qui recherchent des informations ou connaissent des difficultés. Elle est également à la disposition des partenaires du réseau médico-social pour toutes les questions liées à la vieillesse.

Nous intervenons sur demande, dans la confidentialité et le respect de l'autonomie des personnes intéressées. Nos prestations sont gratuites. Les consultations sociales ont lieu à domicile ou dans nos bureaux de Neuchâtel, La Chaux-de-Fonds, Tavannes ou Delémont.

#### Les prestations du service social Pro Senectute Arc Jurassien

- Conseils et accompagnement portant sur les questions liées à l'avance en âge.
- Appui administratif pour des questions liées aux assurances sociales AVS, prestations complémentaires, LAMAL, etc.
- Soutien psychosocial pour mieux faire face aux difficultés de la vie.
- Octroi d'aides financières lorsqu'un revenu modeste ne permet pas d'assumer des dépenses particulières ou imprévues (grâce à la mise à disposition de fonds fédéraux).
- Conseils budgétaires.
- Conseils et accompagnement pour le maintien à domicile.
- Orientation en matière de placement en EMS.
- Renseignements et orientation vers les services médico-sociaux existants.
- Informations sur les directives anticipées et les dispositions testamentaires.

#### Nos brochures à votre disposition

- **DOCUPASS**  
Cette brochure propose différents formulaires qui permettent de désigner un représentant thérapeutique ou d'exprimer des volontés de manière anticipée. Ce document peut être commandé auprès de Pro Senectute Suisse [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) au prix de Fr. 19.-.
- «**Testament: ce qu'il faut savoir**»  
Rédiger un testament, c'est prévoir. Cette brochure vous donne toutes les informations utiles en la matière. N'hésitez pas à la demander auprès de notre secrétariat ou à la télécharger sur [www.prosenectute.ch/fr/shop/downloads/guides.html](http://www.prosenectute.ch/fr/shop/downloads/guides.html)
- «**Un lieu où la vieillesse a son mot à dire**»
- «**Rapport d'activité 2017**»

**Nous répondons très volontiers à toutes vos questions, n'hésitez pas à nous contacter !**



## SERVICE DE REPAS À DOMICILE

Tous les jours un repas chaud !

- livraison de repas chauds à midi du lundi au dimanche, 365 jours par an
- repas composés d'un potage ou d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert
- possibilités de régimes
- prix Fr. 18.- (livraison comprise)
- possibilité d'aide financière individuelle en cas de besoin

### Permanence :

**du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 au 032 886 83 30**

**Contactez-nous pour de plus amples informations : [psrepas@ne.ch](mailto:psrepas@ne.ch)**



## INFOSENIOR.CH

Trouvez rapidement l'information appropriée !

Sur le portail en ligne [infosenior.ch](http://infosenior.ch), vous retrouvez des offres, des manifestations et des prestations destinées aux seniors.

### Offre sur [infosenior.ch](http://infosenior.ch)

Vous proposez une offre destinée aux seniors? La publication d'une offre sur [infosenior.ch](http://infosenior.ch) est gratuite et peut être directement saisie à partir du site web.

**Contactez-nous pour de plus amples informations : [info@infosenior.ch](mailto:info@infosenior.ch) !**



Nouvelle offre de l'Association Alzheimer Jura !

## LE CAFÉ ALZHEIMER

Le Café Alzheimer est un moment convivial de rencontre informelle ouvert à toutes les personnes concernées par la maladie. Les cafés sont organisés un lundi par mois à l'hôtel-restaurant de la Gare à Glovelier dès 14h30. A chaque rencontre, un thème différent en lien avec les troubles est abordé.

### **Alzheimer Jura :**

Tél. 032 886 83 35 – [www.alz.ch/ju](http://www.alz.ch/ju) – [info.ju@alz.ch](mailto:info.ju@alz.ch) – [claudine.zurcher@bluewin.ch](mailto:claudine.zurcher@bluewin.ch)

## GROUPE D'ENTRAIDE ALZHEIMER

En général, un groupe comporte 5 à 10 participants et les rencontres ont lieu une fois par mois. Elles réunissent des proches de malades atteints d'Alzheimer – ou d'une autre forme de démence – qui vivent à la maison ou en institution. Les malades ne participent pas aux rencontres.

L'inscription à un groupe d'entraide permet de sortir de l'isolement, de réaliser qu'on n'est pas seul à faire face à une vie dramatiquement bouleversée par la maladie qui frappe un membre de la famille. C'est réconfortant et encourageant.

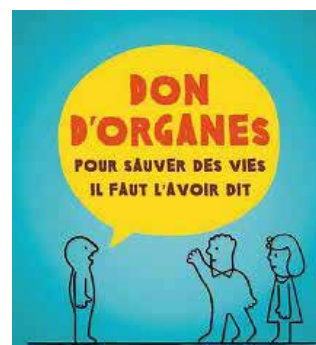
### **Renseignements :**

Jura                      Tél. 032 886 83 35  
Jura bernois          Tél. 024 426 06 06

**"Et si je donnais mes organes?"**

**Sommes-nous vraiment trop âgés pour donner nos organes ou sommes-nous encore concernés par ce sujet?**

**Et si je ne me prononce pas, qui va décider pour moi?**



Le but de cette conférence est de vous amener des informations sur le don d'organes des personnes de plus de 60 ans, de répondre à vos questions, de vous permettre de réfléchir à cette thématique et de trouver une réponse pour que vos proches ne soient pas encore plus accablés par cette question.



**Neuchâtel, Auditoire Hôpital Pourtalès  
me 31 octobre 2018, 14h – 16h30 (sans inscription)**

**Delémont, Pro Senectute Arc Jurassien, Rue du Puits 4,  
ve 18 janvier 2019, 14h – 16h30 (sans inscription)**

Intervenants :

- une coordinatrice du don d'organes du Programme Latin du Don d'Organes (PLDO)
- un médecin hospitalier (urgences ou soins intensifs)
- une personne transplantée (si disponible)





## Fondation Compétences Bénévoles

*Qu'est-ce qui réunit la secrétaire générale d'une association œuvrant en faveur de personnes en situation de handicap et le patron d'une PME romande ?*

### **Compétences Bénévoles, une ressource bénévole sur mesure**

Active depuis 10 ans en Suisse romande, la Fondation Compétences Bénévoles offre les moyens aux équipes du secteur associatif de démarrer des projets dans les domaines-clés de leur organisation. Son réseau unique de bénévoles est composé de professionnels aux compétences et aux profils variés, en emploi ou retraités.



Leur rôle consiste à transmettre un savoir-faire en proposant aux équipes associatives de nouveaux outils utiles.

Cette ressource et la coordination des collaborations par l'équipe de la Fondation sont gratuitement mises à disposition des structures associatives œuvrant en Suisse dans les secteurs de la santé, du social, de l'environnement, de la culture ou du sport.

C'est grâce à un cercle de parrains et de donateurs – entreprises, institutions publiques, organismes privés ou particuliers – que la Fondation déploie cette prestation dans toute la Suisse romande et agit comme *une solidarité au service des solidarités*.

#### **Plus d'infos sur :**

**[www.compétences-benevoles.ch](http://www.compétences-benevoles.ch)**

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### Cours

#### INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont prises en considération selon l'ordre d'arrivée. A cet effet, veuillez utiliser le talon encarté dans ce fascicule et respecter les délais d'inscription.

#### CONFIRMATION DES COURS

En règle générale, des informations détaillées vous parviendront environ 2 semaines avant le début du cours. Toutes nos prestations sont calculées TVA incluse. Si vous renoncez à un cours après réception de la confirmation, il sera perçu une participation aux frais d'annulation de Fr. 30.-.

#### FACTURATION

Vous recevrez votre facture en fin de cours. **Séances manquées**: Les séances non suivies ne peuvent pas être remplacées et ne donnent droit à aucune réduction de prix. Il en va de même en cas d'interruption avant la fin du cours.

**Exceptions**: Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie ou d'accident, moyennant présentation d'un certificat médical, ou lors de longues absences.

#### LIMITE D'ÂGE / SEXE

Sauf indication formelle, toutes les offres s'adressent aux hommes et aux femmes dès 60 ans.

#### ANNULATION DU COURS PAR PRO SENECTUTE ARC JURASSIEN

En cas de participation insuffisante, Pro Senectute se réserve le droit d'annuler le cours. Vous serez averti soit par écrit, soit par téléphone. Le montant déjà versé sera remboursé intégralement.

#### ASSURANCE

Pour toutes les manifestations organisées par nos soins, l'assurance est de la responsabilité des participants. En cas d'accident, la responsabilité de la monitrice ou du moniteur n'est en aucun cas engagée.

### Séjours

#### ANNULATION DU VOYAGE

##### PAR LE VOYAGEUR

Si vous annulez votre réservation après la confirmation du séjour, nous sommes obligés de facturer des frais d'annulation calculés en pour cent du montant total de la facture.

Plus de 30 jours avant le départ : 10%

30 à 16 jours avant le départ : 20%

15 à 8 jours avant le départ : 50%

7 jours avant le départ : 100%

#### ASSURANCE POUR FRAIS

##### D'ANNULATION ET DE RAPATRIEMENT

Une assurance pour frais d'annulation et de rapatriement est **obligatoire** dans nos arrangements de voyage.

**Il vous incombe de souscrire une telle assurance au moment de la réservation.**

#### ASSURANCES

Tous les frais d'accidents et de maladie sont à votre charge.

#### DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour les voyages à l'étranger, vous devez posséder une carte d'identité ou un passeport valable.

#### ANNULATION DU SÉJOUR PAR PRO SENECTUTE ARC JURASSIEN

Pro Senectute Arc Jurassien se réserve le droit d'annuler un voyage au plus tard 30 jours avant le départ si un nombre minimum de participants n'est pas atteint.

#### PROBLÈMES FINANCIERS?

Le prix d'un séjour ne doit empêcher personne de participer. En cas de problèmes, veuillez nous contacter par écrit ou par téléphone afin de trouver ensemble une solution.

## Pro Senectute Arc Jurassien

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 886 83 00  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)

Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
032 886 83 20  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
032 886 83 40  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)

Chemin de la Forge 1 (nouvelle adresse)  
2710 Tavannes  
032 886 83 80  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)

[arcjurassien.prosenectute.ch](http://arcjurassien.prosenectute.ch)

