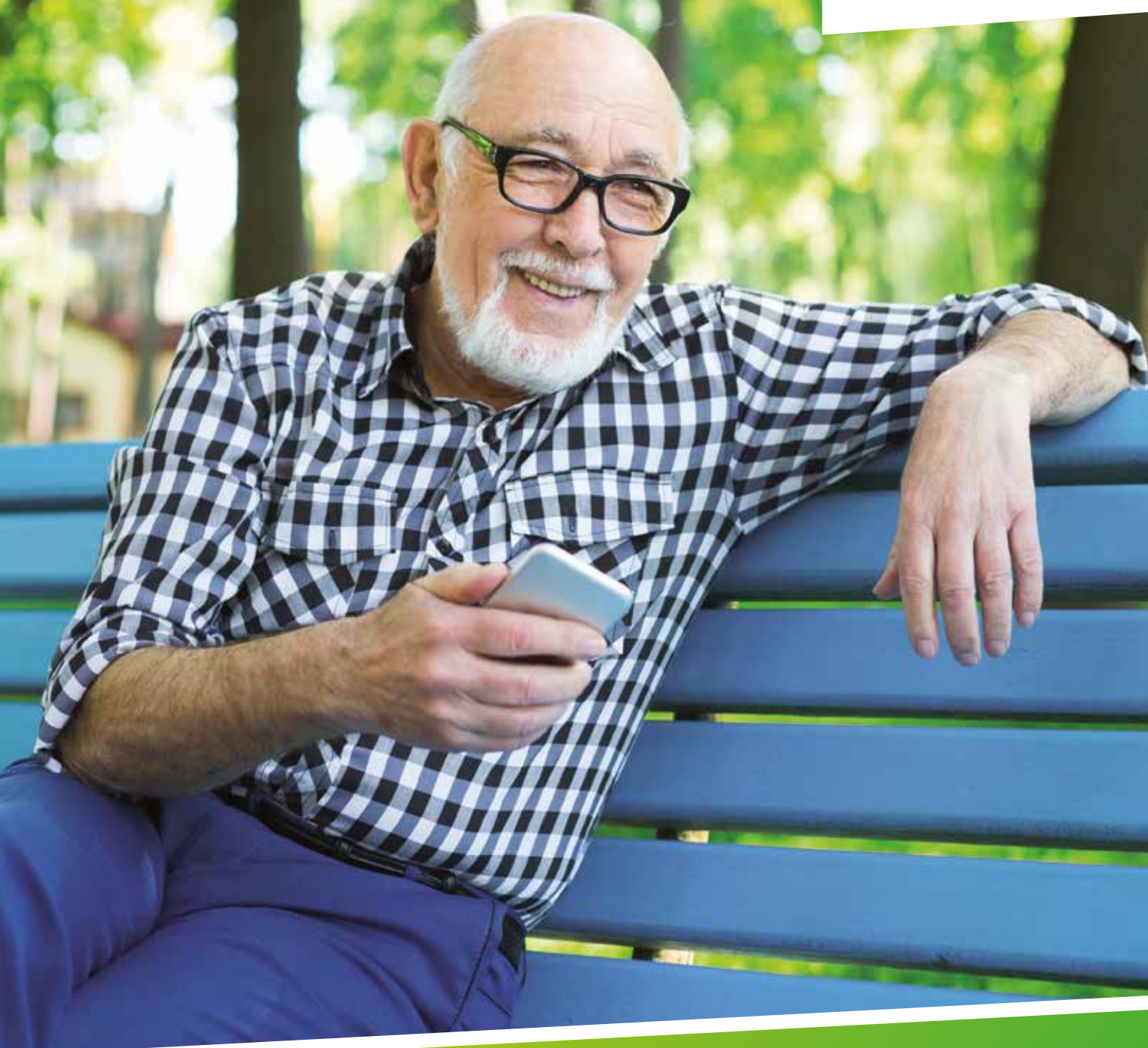


**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme d'activités

2020 – 2021

Pro Senectute Arc Jurassien

arcjurassien.prosenectute.ch



Sommaire

- 5 Nouveautés
- 6 Curiosités
- 14 Loisirs & Culture
- 22 Formation
- 30 Séjours
- 34 Sport & Santé
- 52 Vieillir en forme
- 54 Autres prestations
- 63 Conditions générales

Légende:



Les cours labellisés "Equilibre-en-marche" répondent aux critères de la campagne qui vise à lutter contre les chutes.



Les cours marqués par ce logo sont reconnus par l'OFAS. Ils sont partiellement subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

★ Nouveauté!

Ne manquez pas nos nouvelles propositions!

Mot du directeur

Plus forts ensemble

Chère Madame,
Cher Monsieur,

Ces derniers mois, notre slogan mis en exergue n'a jamais été aussi vrai et si important à rappeler !

Vous, "nos" chers seniors, vous avez remarquablement joué le jeu de ce si bizarre semi-confinement et je trouve que vous n'en avez pas été assez félicités et remerciés.

Pourtant, durant cette crise, on vous a fait tenir un rôle ingrat : celui de population à risque, celui de vulnérable. Et ça n'a pas dû être facile tous les jours...! Donc, merci et bravo à vous !

À Pro Senectute Arc jurassien, nous avons tout mis en œuvre pour vous aider à traverser cette période délicate le mieux possible. Aujourd'hui, nous nous réjouissons de pouvoir vous proposer à nouveau des activités "normales", c'est-à-dire des rencontres où les liens ne sont plus tissés et entretenus à distance, mais dans les multiples rencontres proposées et proches les uns des autres.

Une fois encore, nous sommes fiers de vous présenter un programme des activités 2020-2021 plein de nouveautés, de fraîcheur, d'occasions de se faire du bien à la tête, au corps et au cœur.

Bien à vous



François Dubois
Directeur



Photo : Alain Germond

Chers lecteurs,

La situation difficile liée au Coronavirus nous a sérieusement compliqué la tâche mais nous avons mis notre cœur et notre énergie à réaliser un programme varié et intéressant ! Toutefois, nous ne sommes pas certains d'une reprise normale et vous prions d'ores et déjà de nous excuser si des activités devaient être annulées ou déplacées.



Nous sommes présents sur Facebook
facebook.com/prosenectutearcjurassien

DÉCOUVREZ NOTRE RICHE PROGRAMME !



LES NOUVEAUTES

Nos nouvelles propositions en un coup d'oeil

CATÉGORIE	DESSCRIPTIF	LIEU	PAGE
AUTRES	Portes ouvertes	Tavannes	13
	Conférences Vieillir en forme	Moutier et Courtelary	53
	Commandez votre T-Shirt		51
	Entraînement auditif Neuroth	Neuchâtel	13
FORMATION	Application Mobile CFF	Arc Jurassien	23
	Cours d'utilisation WhatsApp	Tavannes Neuchâtel	26
	Cours d'espagnol	Tavannes	28
LOISIRS ET CULTURE	Rendez-vous au lac	Muntelier	15
	Ateliers relooking	Delémont Porrentruy	16
	Atelier d'expression créatrice	Cortailod	16
	Atelier nutrition	Delémont	16
	Atelier théâtre	Delémont	17
	Conférence zéro-déchet	Delémont	17
	Club de belote	Delémont	17
SPORT ET SANTÉ	A la découverte des narcisses	Les Pléiades	35
	Balades avec chien	Jura	36
	Journée de la personne âgée à VTT	Vicques	37
	Nordic Walking	Franches-Montagnes	37
	Stretching	Neuchâtel	39
	Initiation au tennis	Delémont Porrentruy	40
	Gymnastique du plancher pelvien	Neuchâtel	40
	Pilates	Delémont Neuchâtel	41
	Yoga de Samara	Delémont	41
	Qi Gong	La Chaux-de-Fonds	42
	Respi-relaxation "Patchwork"	La Neuveville	42
	Tai Chi	Neuchâtel La Chaux-de-Fonds	42
	Gym'Equilibre	7 nouveaux cours	43
Gymnastique	Le Landeron	49	

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^e, 3^e et 4^e 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**. Ne manquez pas cette occasion rêvée de partager un moment privilégié avec vos petits-enfants !

Le prix des curiosités couvrent les frais des visites ainsi qu'une partie des frais administratifs de Pro Senectute.

Brasserie La Comète

Venez apprendre comment se fait la bière, du malte jusqu'à la mise en fût ou en bouteille. L'histoire de La Comète vous sera également présentée, autant l'ancienne que la nouvelle ainsi que la philosophie que poursuit cette entreprise.

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 9 sept 2020
Délai d'inscription	28.08.2020
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite de 1h30 à 2h max 20 pers.
Responsable	Lucas Gigon

L'usine de coutellerie Victorinox

C'est à Delémont que les produits Victorinox sont conçus, à partir de matières premières sélectionnées avec le plus grand soin ! Une visite qui vous fera découvrir le monde de cette passion, de précision, de qualité et d'un artisanat d'excellence depuis 120 ans.

LIEU	Delémont
Date	me 16 sept 2020
Délai d'inscription	07.09.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

+ Roland: qualité et tradition

Découvrez les spécialités de Roland, dont le fameux bretzel, grâce à la projection d'un film, une dégustation et une visite du site qui vous permettra d'assister en direct à la confection. La visite se terminera dans le magasin du producteur, où vous aurez la possibilité d'acheter tous les produits de l'assortiment.

LIEU	Morat
Date	me 23 sept 2020
Délai d'inscription	08.09.2020
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite de 1h30 à 2h Un bon de Fr. 10.- valable dans le magasin du producteur vous sera remis.
Responsable	Fanny Meier

+ Musée suisse du tir

C'est à l'occasion de la Fête Fédérale de Tir dans la capitale de Berne que le 14 nov 1885, le comité d'organisation décida de créer le "Carnotzet du tireur Suisse" avec pour but de collectionner les trophées, de les déposer et de les conserver pour la postérité. Ce musée regorge d'anecdotes formidables.

LIEU	Berne
Date	me 14 oct 2020
Délai d'inscription	25.09.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée Jurassica

Une visite qui vous permettra de découvrir les vestiges du passé. La région jurassienne, il y a 150 à 200 millions d'années, était baignée dans les eaux chaudes d'une mer tropicale peu profonde. Coraux, oursins, bivalves, ammonites, poissons, tortues et crocodiles peuplaient les fonds marins alors que sur le rivage, les dinosaures laissaient des empreintes sur de vastes plages.

LIEU	Porrentruy
Date	me 21 oct 2020
Délai d'inscription	07.10.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

+ Le thermoréseau de Porrentruy

Venez découvrir comment fonctionne le thermoréseau de Porrentruy grâce à une visite passionnante de la centrale de la Roche de Mars.

LIEU	Porrentruy
Date	me 28 oct 2020
Délai d'inscription	13.10.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	la visite n'est pas recommandée pour les personnes à mobilité réduite (escaliers).
Responsable	Fanny Meier

+ 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 dans notre capitale.

LIEU	Berne Parlement Fédéral
Date	me 11 nov 2020
Délai d'inscription	26.10.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite prévue à 14h. Nb de personnes limité
Responsable	Lucas Gigon

+ Centre d'art Pasquart

Le Centre d'art Pasquart rend l'art contemporain accessible à tous les âges, notamment à travers ses expositions, publications, événements et programmes de médiations culturelles. De par son rayonnement international, le Centre d'art Pasquart contribue considérablement à l'image de la ville et de la région.

LIEU	Bienne
Date	me 18 nov 2020
Délai d'inscription	06.11.2020
Prix	Fr. 22.- Fr. 13.- pour les détenteurs du Passeport Musée ou d'une carte Raiffeisen
Infos pratiques	visite de 14h à 15h max 25 pers.
Responsable	Lucas Gigon

+ Les coulisses de la Rega

Photos, film, visite du hangar avec avions-ambulance, visite de l'atelier de maintenance des hélicoptères, visite de la centrale d'intervention... Un beau programme en perspective afin de découvrir le travail de la Rega!

LIEU	Zürich aéroport
Date	me 25 nov 2020
Délai d'inscription	09.11.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite prévue de 15h15 à 17h15. Nb de pers. limité
Responsable	Fanny Meier

+ Marché de Noël

Rencontre conviviale et artisanat

Partagez un repas en agréable compagnie et admirez les magnifiques objets artisanaux qui seront exposés! Vos objets sont les bienvenus ainsi que vos desserts.

LIEU	Neuchâtel, salle de la cure de la Maladière
Date	me 9 déc 2020 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	27.11.2020
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription.
Responsable	Lucas Gigon

+ Marché de Noël

Rencontre conviviale et artisanat

Partagez un repas en agréable compagnie et admirez les magnifiques objets artisanaux qui seront exposés ! Vos objets sont les bienvenus ainsi que vos desserts.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	me 16 déc 2020
Délai d'inscription	02.12.2020
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	marché de Noël à partir de 11h suivi du repas à 12h. Repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription.
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée du tram

Le musée du tram transmet des petits pans d'histoires personnelles qui font aussi la richesse de l'histoire collective. Venez découvrir l'histoire du tram et son évolution. Une visite qui s'annonce fort intéressante et assurément passionnante.

LIEU	Boudry
Date	me 10 fév 2021
Délai d'inscription	29.01.2021
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	visite à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Fromagerie Spielhofer

Découvrez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la fabrication du fromage. Une visite pour vous informer, pour éveiller vos sens, une expérience unique au coeur de la production.

LIEU	St-Imier
Date	me 17 fév 2021
Délai d'inscription	05.02.2021
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h. Nb de personnes limité
Responsable	Lucas Gigon

+ Les coulisses de l'office fédéral de la topographie

Vous avez toujours été fasciné par le monde des cartes, vous les utilisez souvent pour vos loisirs et déplacements ? Savez-vous ce qui se cache derrière leur fabrication et surtout connaissez-vous les autres activités de Swisstopo ?

LIEU	Wabern (BE)
Date	me 24 fév 2021
Délai d'inscription	08.02.2021
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée de 9h à 11h30
Responsable	Fanny Meier

+ Fondation Charles Renaud

Charles G. Renaud (1917-2006) a été l'un des premiers collectionneurs suisses de véhicules historiques. La collection de voitures est composée de voitures de tout temps et de tout genre. Quelque que soient vos goûts, vous trouverez une voiture digne de vos standings.

LIEU	Cortailod
Date	me 10 mars 2021
Délai d'inscription	26.02.2021
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h nb de places limité
Responsable	Lucas Gigon

+ Camille Bloch

Venez vivre un moment magique au sein d'une entreprise chocolatière de renommée mondiale ! Il s'agit de la dernière chocolaterie privée de Suisse. Une visite guidée qui vous fera découvrir un univers magique et gourmand !

LIEU	Courtelay
Date	me 17 mars 2021
Délai d'inscription	03.03.2021
Prix	Fr. 25.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h nb de personnes limité
Responsable	Lucas Gigon

+ Curiosité intergénérationnelle

EXPLORiT

EXPLORiT ouvrira à l'automne 2020 à Yverdon ! Ce centre vous permettra de découvrir les sciences et les nouvelles technologies de manière ludique avec vos petits-enfants. Découvertes, expériences, jeux, tout sera au rendez-vous pour que vous passiez un super moment !

LIEU	Yverdon-les-Bains
Date	me 24 mars 2021
Délai d'inscription	10.03.2021
Prix	à définir
Infos pratiques	les infos seront communiquées dès que possible
Responsable	Fanny Meier

+ Atelier Wodey Suchard

Un programme alléchant vous attend en commençant par un moulage de 2 animaux en chocolat (lapin, ourson ou autre). Puis, pendant que les moulages durcissent, dégustation et explication sur la provenance, la culture et la fabrication du chocolat. Pour finir, démoulage et emballage des produits fabriqués. Un atelier qui conviendra aux gourmands !

LIEU	Neuchâtel
Date	me 14 avr 2021
Délai d'inscription	26.03.2021
Prix	Fr. 25.-
Infos pratiques	atelier de 14h à 16h max 8 places
Responsable	Lucas Gigon

+ Sur les traces des Bourguignons

Histoires et légendes du passé dans les ruines du château de Franquemont narrées par Olivier Luder.

LIEU	Franquemont (JU)
Date	me 21 avr 2021
Délai d'inscription	08.04.2021
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	rv à Saignelégier sur le parking de la halle cantine à 9h30 ou à la gare à 9h40. Marche jusqu'aux ruines puis retour en car postal. Prévoir un pique-nique
Responsables	Lucas Gigon Noël Stalder

+ La brasserie Feldschlösschen

La visite de la brasserie récompensera l'ascension de quelques marches par une découverte approfondie du principe d'élaboration de la bière. Quels ingrédients entrent dans la composition de la bière? Comment se présentent-ils et quel est leur arôme?

LIEU	Rheinfelden (AG)
Date	me 28 avril 2021
Délai d'inscription	12.04.2021
Prix	Fr. 25.-
Infos pratiques	visite de la brasserie puis dégustation de boissons et de bretzels à la bière. Visite dès 9h15. Durée env. 2h15
Responsable	Fanny Meier

+ Visite d'une collection automobile privée

Occasion unique de découvrir une collection de voitures privées avec un certain penchant pour les italiennes. Composée d'Alfa Romeo de course des années 60, de Ferrari et de voitures plus récentes, cette collection saura séduire tous les amoureux de la voiture !

LIEU	Givisiez (FR)
Date	me 12 mai 2021
Délai d'inscription	30.04.2021
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite à 14h max 30 pers.
Responsable	Lucas Gigon

+ Visite guidée de Tavannes

Tavannes est une petite cité discrète qui impressionne par la richesse de son patrimoine. Le voyageur qui la traverse ne se doute pas de son riche héritage industriel et urbain.

LIEU	Tavannes
Date	me 19 mai 2021
Délai d'inscription	05.05.2021
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Les vélos électriques Flyer

Découvrez l'histoire passionnante de l'entreprise: de la structure des bâtiments durables à la fabrication des e-bikes Flyer.

LIEU	Huttwil (BE)
Date	me 26 mai 2021
Délai d'inscription	10.05.2021
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite prévue de 10h à midi, y compris accueil café-croissant et essais de vélos.
Responsable	Fanny Meier

+ Le musée suisse du jeu

Jeux d'esprit ou de hasard, jeux d'adresse ou éducatifs, vous plongerez dans un monde inépuisable d'idées et de surprises. Ce musée présente la variété qui règne dans l'univers des jeux. Découvrez des jeux d'aujourd'hui et d'autrefois, d'ici ou d'ailleurs!

LIEU	La Tour-de Peilz
Date	me 9 juin 2021
Délai d'inscription	28.05.2021
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée de la vigne au lac de Biene

Le Fornel compte parmi les plus belles maisons d'habitation de la rive gauche du lac de Biene. La maison des seigneurs de Gléresse, construite au 16^e siècle à l'entrée ouest de Gléresse sur des terres appartenant autrefois au Prince-Evêque, est située sur le territoire actuel de la commune de La Neuveville. Un endroit à ne manquer sous aucun prétexte.

LIEU	La Neuveville
Date	me 16 juin 2021
Délai d'inscription	31.05.2021
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Curiosité intergénérationnelle Zweifel

Entrez dans l'univers de Zweifel et découvrez la production de plus près en observant comment sont élaborées leurs chips croustillantes. Laissez-vous surprendre par les histoires de Zweifel et profitez d'une expérience gustative dans la nouvelle zone de dégustation.

LIEU	Spreitenbach (ZH)
Date	me 23 juin 2021
Délai d'inscription	07.06.2021
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	enfants admis dès 11 ans
Responsable	Fanny Meier

PORTES OUVERTES

Animation – Concours – Petite restauration – Boissons

★ Notre journée portes ouvertes

Découvrez toutes les activités et tous les services de Pro Senectute Arc Jurassien: des activités physiques au bénévolat en passant par la consultation sociale. Les collaborateurs et de nombreux bénévoles seront à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	ve 28 août 2020
Horaire	17h à 20h
Prix	entrée libre. Pas d'inscription
Infos pratiques	présentation de nos différents secteurs dans les locaux de Pro Senectute.

L'ENTRAÎNEMENT AUDITIF NEUROTH

Quel est l'état de vos oreilles?

**Vous entendez toujours bien, mais comprenez-vous souvent mal?
Devez-vous souvent demander „Pardon“ même si vous n'avez pas encore besoin d'un appareil auditif?**

Le nouvel entraînement auditif avec les spécialistes des appareils Neuroth, vous permet d'améliorer considérablement votre compréhension de la parole et donc votre qualité de vie – sans appareils auditifs. Réjouissez-vous d'une conférence passionnante sur le fonctionnement de notre audition et comment nous pouvons l'entraîner. Un rapport d'expérience sur le fonctionnement auditif d'un médecin ORL vous attend également.



Offre lecteur

Quand

Vendredi 6 novembre 2020, 16h – 18h
(ensuite apéritif riche et visite des stands d'information)

Où

Hôtel Beaulac Best Western Premier
Esplanade Léopold-Robert 2
2000 Neuchâtel
www.beaulac.ch

Prix

Gratuit

Enregistrement

Jusqu'au vendredi 30 octobre 2020
Le nombre de places est limité

Inscription

par e-mail à prosenectute.ne@ne.ch ou
par téléphone au 032 886 83 40, en indiquant votre nom / prénom (y compris les accompagnants), adresse, email / numéro de téléphone.

WWW.NEUROTH.COM

 NEUROTH

Photo: Neuroth AG



Gratuit
Conférence
Ven, 6 novembre
Neuchâtel

+ Les cafés récits

Des histoires de vie qui créent des liens

Les cafés récits offrent un espace pour des discussions en groupe, guidées par un animateur. Un thème est proposé pour chaque café récits pour permettre aux participants d'échanger des expériences et des histoires de vie et renforcer ainsi la cohésion sociale.

Gratuit!

LIEU	Neuchâtel Fondation Chez Nous, rue de la Rosière 17, salle commune
Animation	François Dubois
Horaire	ve 15h à 16h30
ve 4 sept 2020	Mon confinement durant la crise du COVID-19
ve 2 oct 2020	Voyage, voyage
ve 13 nov 2020	Je ne suis pas superstitieux ... ça porte la poisse!
ve 18 déc 2020	Un cadeau, c'est pas toujours un cadeau!
ve 15 jan 2021	L'habit ne fait pas le moine ... vraiment?
ve 19 fév 2021	Compagnonnage : à la recherche de l'Autre
ve 26 mars 2021	C'est le printemps: je fais de l'ordre
ve 30 avril 2021	Le travail, c'est la santé
ve 28 mai 2021	Ma famille et mes proches
ve 25 juin 2021	Mes origines, mes racines
Délai d'inscription	1 semaine avant la date auprès de Pro Senectute, tél. 032 886 83 40, prosenectute.ne@ne.ch

+ Rendez-vous au lac

Une rencontre pour faire de nouvelles connaissances au-delà des frontières linguistiques !



Les rives du Lac de Morat offrent un cadre idéal et romantique pour faire des rencontres amicales ou plus si entente !

Si vous êtes à la recherche d'un ou d'une partenaire pour vivre une excursion, participer à un festival de jazz ou discuter littérature, ou encore partager l'amour, Rendez-vous au Lac de Morat est pour vous !

Cet évènement d'une demi-journée, organisé en collaboration avec Pro Senectute Bienne/Seeland et Pro Senectute Berne, est l'occasion idéale pour faire de nouvelles connaissances dans le cadre idyllique de l'Hôtel Bad Muntelier am See, à Muntelier-Morat. Les animateurs vous proposent, à deux ou en petits groupes, des lieux et des temps d'échanges pour établir ces contacts, à votre rythme et selon votre convenance et votre curiosité pour la langue de l'autre !

L'évènement se conclura par un apéritif dînatoire propice, - qui sait ? - à concrétiser un projet avec un ou une Autre. Il aura lieu par n'importe quel temps; et pour qu'il y ait autant d'hommes que de femmes, nous offrons un rabais de 20% à toutes les femmes qui viendront accompagnées d'un homme seul !

LIEU	Hôtel Bad Muntelier Am See, Muntelier-Morat https://www.bad-murtensee.ch/
Date	ma 8 sept 2020
Horaire	14h à 19h30 env
Prix	Fr. 75.- y.c. apéro dînatoire (les frais de déplacements sont à la charge des participants). Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires à l'AVS bénéficient d'un prix spécial. Merci de vous adresser à notre secrétariat.
Organisation et animation	Reto Zaugg, François Dubois et Pascale Wettenschwiler Pro Senectute Berne, Arc jurassien et Bienne-Seeland
Délai d'inscription	10.08.2020
Inscriptions	Pro Senectute Arc Jurassien, ch. de la Forge 1, 2710 Tavannes tél. 032 886 83 80 – prosenectute.tavannes@ne.ch
Infos pratiques	Pour qu'il y ait autant d'hommes que de femmes, nous offrons un rabais de 20% à toute personne – homme ou femme – qui viendra accompagnée d'un homme seul ! Comprendre l'allemand ou le suisse allemand est un avantage, mais n'est absolument pas obligatoire pour participer !

LOISIRS & CULTURE

Nouez de nouveaux contacts grâce à nos activités !

+ ★ Ateliers relooking

Dynamisez votre look en faisant le plein de conseils pour apprendre à vous faire belle (ou beau!), à vous mettre en valeur, à prendre confiance en vous, à vous accepter tel que vous êtes et à retrouver le sourire !

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenant	Jean-Claude Mercier styliste
Horaire	lu 28 sept 2020 14h à 16h
Délai d'inscription	21.09.2020
Prix	Fr. 15.-

LIEU	Porrentruy Salle du Séminaire
Intervenant	Jean-Claude Mercier styliste
Horaire	lu 5 oct 2020 14h à 16h
Délai d'inscription	26.09.2020
Prix	Fr. 15.-

+ ★ 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

+ ★ Atelier d'expression créatrice

S'exprimer créativement, par le modelage, les marionnettes, la peinture, le dessin, les jeux de rôles, les contes, le son, l'écriture... Se découvrir ou se redécouvrir au travers de ses créations.

LIEU	Cortailod Ch. de Roussette 10
Intervenante	Joelle Habegger 079 437 44 19
Horaire	lu dès le 7 sept 2020 9h à 10h15
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	Fr. 140.- / 14 leçons
Infos pratiques	max 6 pers. Aucune expérience dans le domaine n'est requise pour s'inscrire.

+ ★ Atelier nutrition

Recueil de recettes, cinq sens, quizz, pyramide alimentaire... Découvrez comment manger équilibré grâce aux différentes activités ludiques qui vous seront proposées lors de cet atelier !

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Florianne Chételat, Fondation O2
Horaire	ve 26 mars 2021 14h à 16h
Délai d'inscription	12.03.2021
Prix	Fr. 20.-

+ ★ Ateliers théâtre

Pensés pour jouer, se sentir bien et rire avec les autres, ces ateliers théâtre seront adaptés aux envies du groupe. Initiation au jeu, découverte des techniques de la voix et du maintien, différents univers seront explorés, mais toujours dans une optique de divertissement et de prise de confiance en soi.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenant	Clément, Cours de Miracles
Horaire	les lu du 1 ^{er} fév au 29 mars 2021 16h à 17h30
Délai d'inscription	18.01.2021 (places limitées)
Prix	Fr. 100.- / 8 ateliers

+ ★ Zéro-déchet: conférence-atelier-échange

Le zéro-déchet permet de réaliser des économies tout en agissant pour l'environnement; pourtant faire le premier pas n'est pas toujours évident. Cette conférence-atelier-échange vous apprend par où commencer sans forcément bouleverser tout votre quotidien et vous donne des astuces permettant de réduire vos déchets progressivement et durablement.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenant	Nelson Ferreira
Horaire	ve 6 nov 2020 14h30 à 16h30
Délai d'inscription	30.10.2020
Prix	Fr. 15.-

+ ★ Club de belote

Atout, prendre, laisser, ... Vous aimez jouer à la belote? Alors rejoignez notre club et participez à des parties de cartes conviviales tous les jeudis soirs.

LIEU	Delémont Pro Senectute Cafétéria
Intervenante	Mady Morand 032 422 43 68
Horaire	je dès le 22 août 2020 19h30
Inscriptions	auprès de Pro Senectute ou de la responsable

+ ★ Scrabble

Jouer au scrabble c'est bon pour la mémoire, c'est convivial, c'est sympa, ça se passe les mardis chez Pro Senectute et c'est gratuit! Inscriptions auprès de Pro Senectute ou de la responsable. Emmenez votre jeu de scrabble si vous en possédez un!

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle Bleue
Intervenante	Béatrice Volke-Schaller 032 422 44 88 (aux heures des repas)
Horaire	ma dès le 20 août 2020 15h à 17h

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle Verte
Intervenante	Hélène Roy 032 435 63 93
Horaire	ma dès le 20 août 2020 dès 19h30

+ 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
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 !

Grandval salle de paroisse réformée	me 11 nov 2020 14h à 16h
Sonceboz ancien bureau communal	me 3 mars 2021 14h à 16h
Responsable	Rosemarie Strambini
Prix	Fr. 5.- / après-midi

+ Le Noël de Pro Senectute avec présentation des séjours

Passez un moment sympathique et découvrez avec nous les séjours 2021 !

LIEU	Neuchâtel Cinéma Apollo
Date	ve 27 nov 2020, dès 11h
Délai d'inscription	13.11.2020
Prix	gratuit
Infos pratiques	flyers d'inscription sur place

LIEU	Tramelan Le Cinématographe
Date	je 26 nov 2020, dès 11h
Délai d'inscription	13.11.2020
Prix	Fr. 25.- y.c. repas et café au PomPom à Tavannes. Co-voiturage organisé.

+ Diaporama des activités et présentation des séjours

Faites-vous envie en découvrant le programme des séjours 2021, puis partagez un repas convivial et, enfin, découvrez ou redécouvrez les images de l'année écoulée, le tout sur un grand écran de cinéma !

LIEU	Delémont, Cinémont
Date	ma 24 nov 2020
Délai d'inscription	16.11.2020
Prix	Fr. 25.- y.c. repas + eau
Infos pratiques	possibilité de s'inscrire séparément aux activités. A préciser lors de votre inscription !

Rencontres conviviales et artisanat

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

LIEU	Neuchâtel, salle de la Cure, La Maladière
Date	me 9 déc 2020 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	27.11.2020
Prix	Fr. 15.- jambon, salades



LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	me 16 déc 2020 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	02.12.2020
Prix	Fr. 15.- jambon, salades



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

**CINEMATOGRAPHE
TRAMELAN**

CINÉ APRÈS-MIDI

En partenariat avec Pro Senectute Arc Jurassien

Automne 2020

10 frs l'entrée – ouvert à toutes et tous

CLUBS D'AÎNÉS

Les rencontres hebdomadaires ou à quinzaine offrent des activités diverses et se déroulent en après-midi. 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, club de jass	ma	Anne-Marie Beuret	032 422 32 72
Vicques	je	Christine Ryf	032 435 68 64

 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 jeanine-moulin@bluewin.ch	032 842 17 02
Club des Loisirs La Chaux-de-Fonds	Marceline Marcodini	032 968 16 72
Club des Loisirs Fontainemelon	Liliane Folly	032 853 37 05
Club des Loisirs Colombier	Jean Erard	032 841 32 62
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 roseline.jeanmonod@dherborence.ch	032 731 28 91
Club des Aînés Bevaix	Liliane Fluckiger	032 846 14 18



SAISON 2020-2021

Ciné-TRICOT

TOUS LES 1^{ers} VENDREDIS DU MOIS À 15H00

*tricoter
au cinéma!*

*Film en fonction
de la programmation*

DELÉMONT - Cinemont

NEUCHÂTEL - Apollo 3

CHAUX-DE-FONDS - Scala 3



Tarif AVS **OFFERT**
+ café ou thé après le film

Avec le soutien de

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

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 mardi au vendredi jusqu'au 30 juin 2020 dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et de Cinemont de Delémont. Bon non cumulable avec d'autres promotions.

*Valable sur un tarif plein, hors abonnement. Valable sur toute la saison 20/21 du MET Opéra dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et Cinemont de Delémont

FORMATION

Une offre toujours plus attractive !

MOBILITÉ

Cours de mobilité «être et rester mobile»

Se déplacer de manière intelligente et sûre

Des expertes et experts des transports publics et des spécialistes de la police vous transmettent des informations et astuces pour faciliter votre mobilité quotidienne. Grâce à la théorie et aux exercices pratiques sur les distributeurs de billets, vous restez mobile de façon indépendante, à pied et avec les transports publics.

Participation gratuite. **Inscriptions obligatoires.**

être & rester **mobile**

LIEU	Neuchâtel ECAP Place de la Gare 4
Date	je 10 sept 2020 8h30 à 12h
Délai d'inscription	03.09.2020

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle Bleue
Date	me 16 sept 2020 13h30 à 17h
Délai d'inscription	09.09.2020

LIEU	La Chaux-de-Fonds Maison du Peuple Rue de la Serre 68, 2 ^e étage
Date	je 17 sept 2020 13h30 à 17h
Délai d'inscription	10.09.2020

LIEU	Porrentruy Hôtel de la Gare Rue Gustave-Amweg 45
Date	me 23 sept 2020 13h30 à 17h
Délai d'inscription	16.09.2020

LIEU	Le Locle Hôtel de Ville Salle du conseil général
Date	me 30 sept 2020 13h30 à 17h
Délai d'inscription	23.9.2020

LIEU	Val-de-Travers, Fleurier Salle Fleurisia Rue du Pré 8
Date	je 29 oct 2020 13h30 à 17h
Délai d'inscription	22.10.2020

Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39

+ Cours de conduite pour seniors – L2

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	Tavannes Pro Senectute
Dates	ma 27 oct 2020 ma 9 mars 2021
LIEU	Delémont Pro Senectute
Dates	me 18 oct 2020 me 10 mars 2021
LIEU	Vue-des-Alpes Grand Hôtel
Dates	Les dates des cours 2020-2021 ne sont pour le moment pas connues. En cas d'intérêt, merci de nous contacter.
Horaire	13h30 à 17h
Prix	cours théorique: Fr. 40.- cours pratique: Fr. 70.- (45 min). Total: Fr. 110.-
Délai d'inscription	2 semaines avant le début du cours
Responsable	Jean-Pierre Marthaler

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



+★ Cours CFF – Application Mobile CFF

Ce cours de 2 heures vous enseignera comment utiliser l'application Mobile CFF pour faire de votre smartphone un assistant de voyage pratique.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	je 10 sept 2020 14h à 16h inscr: 31.8.2020
LIEU	Delémont Pro Senectute Salle Bleue
Date	lu 21 sept 2020 9h à 11h inscr: 31.8.2020
LIEU	Neuchâtel SEMO Tivoli 28
Date	me 2 déc 2020 14h à 16h inscr: 18.11.2020
LIEU	Chaux-de-Fonds Pro Senectute Salle 307
Date	je 5 nov 2020 14h à 16h inscr: 22.10.2010
Prix	gratuit

Inscriptions obligatoires !

Vous devrez apporter votre propre smartphone (iPhone ou Android) dont vous en connaissez obligatoirement le fonctionnement de base. L'application "Mobile CFF" aura été installée au préalable. Dans l'idéal, vous vous êtes déjà enregistré sur l'appli (login SwissPass).

Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39

INFORMATIQUE

+ 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 !

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 caidjura@gmail.com

DES COURS SUR DEMANDE

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

Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39

+ 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 Local des CAID
Horaire des cours	lu 8h à 9h
Prix	Fr. 100.- / 12 leçons + Fr. 150.- de frais d'adhésion au CAID pour 3 ans. Total Fr. 250.-

DATES	du 14 sept au 30 nov 2020 (12 leçons)
Responsable	Jean-Louis Monney
Délai d'inscription	24.08.2020
Séance d'info obligatoire	lu 31 août 2020 14h

DATES	du 18 jan au 26 avr 2021 (12 leçons)
Responsable	Philippe Tharin
Délai d'inscription	18.12.2020
Séance d'info obligatoire	lu 11.01.2021 14h

Conditions pour participer aux cours débutants :

- 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
- S'engager à suivre les 12 séances
- Posséder une souris
- Posséder une clé USB

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 19.08.2020
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 02.09.2020
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

Pour tout autre détail concernant les séances, vous pouvez vous adresser à :

Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien
Tél. 032 886 83 39



Ateliers thématiques à Neuchâtel

Chaque 1^{er} mercredi du mois, un atelier thématique vous permettra d'acquérir quelques notions pratiques liées principalement à Internet.

7 octobre 2020

Comprendre le vocabulaire des nouvelles technologies – Eric Spichiger, informaticien.

4 novembre 2020

Stocker et transférer des fichiers entre divers supports informatiques – Eric Spichiger, informaticien.

2 décembre 2020

Application CFF – Comment consulter l'horaire ou réserver des billets.

6 janvier 2021

Régler les paramètres de son ordinateur, tablette ou smartphone – Eric Spichiger, informaticien.

3 février 2021

Comment éviter de se faire arnaquer sur Internet? – Mme Renevey de la FRC.

10 mars 2021

Entre fausses informations et pièges à clics : démêler le vrai du faux sur Internet – Mme Charrière de l'EPER

5 mai 2021

Comment télécharger des e-books, des journaux et des magazines depuis le site de la Bibliothèque Publique et Universitaire de Neuchâtel – Bibliothécaires de la BPUN.

Le programme peut encore subir des modifications. Infos sur www.arjurassien.prosenectute.ch

FORMATION SUR NATEL

Cours d'utilisation du natel

Vous possédez un téléphone mobile, mais vous ne maîtrisez pas les fonctions qui vous seraient utiles. Vous souhaitez être à l'aise avec les appels, les sms et la gestion du répertoire.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Claire Morand tél. 032 721 33 11
Dates	je 5, 12 et 19 nov 2020, 13h30 à 15h30
Délai d'inscription	15.10.2020
Prix	Fr. 130.-
Infos pratiques	max 8 personnes Annoncer le modèle de son téléphone lors de l'inscription.

LIEU	Neuchâtel, Pro Senectute
Intervenante	Claire Morand tél. 032 721 33 11
Dates	je 3, 10 et 17 déc 2020 14h à 16h
Délai d'inscription	12.11.2020
Prix	Fr. 130.-
Infos pratiques	max 8 personnes. Annoncer le modèle de son téléphone lors de l'inscription.

★ Cours d'utilisation WhatsApp

Vous souhaitez devenir des as de WhatsApp, communiquer avec vos proches, partager des photos, votre emplacement ou encore transférer des contacts? Alors ce cours est fait pour vous! Un niveau intermédiaire minimum est requis ainsi qu'un téléphone avec l'application WhatsApp.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	Lucas Gigon
Date	me 7 oct 2020 14h à 16h
Délai d'inscription	30.09.2020
Prix	Fr. 45.-
Infos pratiques	nb de places limité. Annoncer le modèle de son téléphone lors de l'inscription.

LIEU	Neuchâtel Pro Senectute
Intervenant	Lucas Gigon
Date	me 4 nov 2020 14h à 16h
Délai d'inscription	28.10.2020
Prix	Fr. 45.-
Infos pratiques	nb de places limité. Annoncer le modèle de son téléphone lors de l'inscription.

COURS DE LANGUES

+ Cours d'anglais en trois options

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	François Tillmann
Reprise	lu 17 août 2020 et lu 24 août 2020 selon groupes
Horaire	deux lundis par mois
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons

**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 conversation anglaise

Un cours d'anglais débarque à Neuchâtel! Venez pratiquer votre anglais dans une ambiance détendue et conviviale!

LIEU	Neuchâtel Pro Senectute
Intervenante	Rosie De Pietro
Dates	dès le 7 sept 2020
Horaire	ve 14h à 15h30
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons
Infos pratiques	connaissances de base requises

Cours d'espagnol "faux" débutants

¡Hola! ¿Qué tal? 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 hispanophone.

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Carolina Laville
Date	dès le 2 sept 2020
Horaire	me 10h15 à 11h45
Délai d'inscription	au plus vite max 8 participants
Prix	Fr. 144.- / trimestre + matériel (livre)

En cas d'intérêt, un groupe débutants peut être ouvert de 8h30 à 10h à Delémont. N'hésitez pas à nous contacter!

★ Cours d'espagnol débutants

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Carolina Laville
Date	dès le je 27 août 2020 13h30 à 15h
Délai d'inscription	au plus vite max 8 participants
Prix	Fr. 144.- / trimestre + matériel (livre)

★ Cours d'espagnol "faux" débutants

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Carolina Laville
Date	dès le je 27 août 2020 15h15 à 16h45
Délai d'inscription	au plus vite max 8 participants
Prix	Fr. 144.- / trimestre + matériel (livre)

Cours pour personnes à partir de 60 ans

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Nous offrons différents cours pour des personnes francophones à Bienne.

Pour plus d'information, ou pour commander le programme, veuillez contacter notre secrétariat:

Téléphone 032 328 31 11 où biel-bienne@be.prosenectute.ch

+ Cours de cuisine pour messieurs

Désespéré face aux casseroles? Après ce cours, vous saurez confectionner des repas simples et délicieux. Max. 8 pers. par cours.

LIEU	Loveresse Fondation Rurale Interjurassienne Beausite 9
Intervenante	Nicole Bangerter
Groupe 1	me 21 oct / 11 nov / 02 déc 2020, 9h à 15h me 13 jan / 10 fév / 17 mars 2021, 9h à 15h
Groupe 2	me 28 oct / 18 nov / 09 déc 2020, 9h à 15h me 20 jan / 24 fév / 24 mars 2021, 9h à 15h
Prix	Fr. 60.- sans la marchandise / 3 journées

+ Aquarelle

Vous avez envie de saisir un pinceau et de peindre. Vous aimeriez vous initier à la technique de l'aquarelle, alors vous êtes invité à rejoindre ce cours.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	Maurice Vaucher
Date	dès ve 5 fév 2021 9h à 11h
Prix	Fr. 100.- / 10 leçons



Située dans un écrin de verdure, la Résidence Les Roches, lieu de vie moderne et spacieux, offre des prestations uniques :



- Chambres individuelles avec salle de bain privée pour courts et longs séjours
- Une équipe de soins professionnelle et un accompagnement individualisé
- Une cuisine soignée et des animations quotidiennes variées

Nous nous ferons un plaisir de vous renseigner et de vous accueillir pour une visite des lieux.

Résidence Les Roches, Les Oeuches 26, 2534 Orvin
032 358 09 50 - www.residence-les-roches.ch

SÉJOURS

Des vacances pour sportifs et non-sportifs !

SÉJOURS SPORTIFS



2 jours à la cabane du Monte Leone

Du col du Simplon à la cabane du Monte Leone (2848 m).

LIEU	Monte Leone (région du Simplon)
Responsables	Kurt Thommen Gérard Strahm
Dates	25 et 26 août 2020 en cas de mauvais temps 1 ^{er} et 2 sept 2020
Délai d'inscription	10.08.2020
Prix	membre CAS Fr. 110.- non-membre Fr. 120.-
Infos pratiques	dépl en transports publics non-compris annoncer disponibilités pour sept

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)
Responsables	Kurt Thommen Irène Meyrat
Dates	fin avr / début mai 2021
Délai d'inscription	fin janvier 2021
Prix	à déterminer
Infos pratiques	dpl en car. Marches quotidiennes d'env. 4h

Séjour vélo

Il n'a malheureusement pas pu avoir lieu en 2020, le voici de retour en 2021 ! Venez enfourcher votre vélo et découvrir les magnifiques paysages de la région de Champagnole chez nos voisins du Jura français.

LIEU	Champagnole (F)
Responsables	Jean-Pierre Maeder Pierre-Louis Wermeille
Dates	14 au 18 juin 2021
Délai d'inscription	14.02.2021
Prix	ch. double Fr. 650.- ch. indiv Fr. 790.- modifications possibles
Infos pratiques	infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche aux Diablerets

Nichée dans la vallée des Ormonts, au pied d'un glacier facile d'accès, les Diablerets est un vrai village de montagne riche d'un passé alpin culturel et sportif.

LIEU	Les Diablerets
Responsables	Jean-Luc Boissonnat 078 250 65 94 Eliane Vaucher
Dates	21 au 26 juin 2021
Délai d'inscription	31.03.2021
Prix	ch. à 2 lits Fr. 780.- ch. indiv Fr. 930.- ch. triple Fr. 700.-
Infos pratiques	transport en car

Escapade jurassienne à vélo

Profitez de découvrir un coin du Jura en pédalant. Cette escapade conviviale de 2 jours vous enchantera à coup sûr!

LIEU	Jura suisse et français (Nuit à St-Hippolyte)
Responsable	Jean-Pierre Maeder
Dates	5 – 6 juillet 2021
Délai d'inscription	30.04.2021
Prix	sous réserve de modification Fr. 120.- ch. double Fr. 160.- ch. indiv.
Infos pratiques	infos lors de la présentation des séjours

+ Séjour de marche douce

Un séjour avec des marches faciles d'environ 2h à 3h ou de petites excursions permettant d'admirer de magnifiques panoramas.

LIEU	Loèche-les-Bains
Responsable	Françoise Ducommun
Dates	juin - juillet 2021
Délai d'inscription	fin mars 2021
Prix	à déterminer
Infos pratiques	déplacements en car, dp de Tavannes, La Chaux- de-Fonds et Neuchâtel

2 jours au Moléson

Le Moléson est la montagne emblématique des Alpes fribourgeoises! Venez découvrir cette magnifique région en compagnie de Nicole et Blaise!

LIEU	Moléson Chalet des Amis de la Nature
Responsables	Nicole Bangerter Blaise Monard
Dates	13 et 14 juil 2021
Délai d'inscription	15.06.2021
Prix	env. Fr. 130.-
Infos pratiques	dépl en train

La cabane de Tourtemagne

Située à 2'519m sur une crête herbeuse et rocailleuse, la cabane offre aux visiteurs une vue imprenable sur les glaciers de Tourtemagne et du Brunegg. La montée à la cabane se fera en env. 2h30. Possibilité de faire un sommet à partir de la cabane le 2^e jour.

LIEU	Cabane Tourtemagne
Responsables	Frédy Mercerat Muriel Schenk
Dates	3 et 4 août 2021
Délai d'inscription	15 juin 2021
Prix	Membre CAS Fr. 140.- Non-membre Fr. 155.-

Séjour de marche en Autriche

Les amoureux de la nature découvriront avec bonheur la magnifique région du Montafon. Cette partie de l'Autriche située dans le Vorarlberg offre de nombreuses possibilités de randonnées avec des panoramas à couper le souffle.

LIEU	Montafon (Autriche)
Responsable	Frédy Mercerat
Dates	29 août au 4 sept 2021 séjour de 6 nuits
Délai d'inscription	fin mai 2021
Prix	ch. double Fr. 940.- ch. indiv. Fr. 1'030.-
Infos pratiques	transport en car

Séjour de marche en Forêt-Noire

Avec plus de 200 km de long et 60 km de large, la Forêt-Noire est une destination de vacances qui offre une grande diversité de paysages. Vous découvrirez des lieux enchanteurs grâce aux magnifiques randonnées organisées par Jean-Louis et Noël !

LIEU	Hôtel Adler, Riggensbach (Allemagne)
Responsables	Jean-Louis Wicht Noël Stalder
Dates	14 au 16 sept 2021
Délai d'inscription	fin mai 2021
Prix	ch. double Fr. 300.- ch. indiv. Fr. 350.-
Infos pratiques	transport organisé en fonction des participants

Séjour rando

Lacs, cascades, forêts, que de jolis coins à découvrir lors de ce séjour dans les Vosges !

LIEU	Gérardmer (F)
Responsables	Monique Guélat Claire Lehmann
Dates	sept 2021
Délai d'inscription	31.05.2021
Prix	à définir
Infos pratiques	infos lors de la présentation des séjours

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 pourraient être organisés en 2021 !



+ Séjour accompagné à Ponte Tresa

Profitez encore cette année de quelques jours de dépaysement au bord du magnifique lac de Lugano !

Vous séjournerez à l'hôtel Tresa Bay. Chaque chambre possède un balcon avec vue directe sur le lac ! Toutes les précautions sanitaires seront prises pour que ce séjour se déroule dans les meilleures conditions possibles.

LIEU	Ponte Tresa (CH)
Responsables	Claudine Schneeberger Hilda Waber Marguerite Corrales-Kury
Dates	30 août au 4 sept 2020
Délai d'inscription	Au plus vite !
Prix	ch. à 2 lits Fr. 1'200.- ch. indiv Fr. 1'420.-
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
Responsables	Raymonde Jaques Nicole Hauser Nicole Gaberel
Dates	2 au 7 mai 2021
Délai d'inscription	fév 2021
Prix	ch. indiv lac Fr. 1'070.- ch. indiv village Fr. 1'020.- ch. dble lac Fr. 1'030.- ch. dble village Fr. 980.-
Infos pratiques	transport en car

+ Séjour accompagné à Annecy (F)

L'Auberge du Semnoz vous accueillera à St-Jorioz, à 2,5 km du lac d'Annecy. Entourée d'un grand jardin, elle vous propose une piscine extérieure ainsi qu'une terrasse bien exposée. Un programme d'excursions variées vous permettra de découvrir cette magnifique région de Haute-Savoie.

LIEU	Annecy (F) Auberge Le Semnoz
Responsables	Claudine Schneeberger Hilda Waber Marguerite Corrales-Kury
Dates	20 au 26 juin 2021
Délai d'inscription	fin fév 2021
Prix	ch. double Fr. 1'250.- ch. indiv Fr. 1'430.- prix à confirmer
Infos pratiques	transport en car pension complète

SPORT & SANTÉ

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.-).

Parrainez vos amis et marchez gratuitement !

Si vous participez à une rando accompagné d'un nouveau marcheur, votre sortie et celle de votre filleul vous seront offertes !

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

Journée de la personne âgée

Dans le cadre de la Journée internationale de la personne âgée fixée au 1^{er} octobre, Pro Senectute Arc Jurassien vous convie à différentes sorties gratuites (sans repas).

LIEU	Randonnée dans la Vallée de Delémont
Date	ma 29 sept 2020
Infos pratiques	voir programme plein air JU. Apéritif offert

LIEU	Les bornes d'une terrible frontière
Date	je 1 ^{er} oct 2020
Infos pratiques	voir programme plein air JB. Apéritif offert

LIEU	St-Blaise
Date	je 1 ^{er} oct 2020
Itinéraire	voir programme plein air NE. Apéritif offert

Journée neuchâteloise de randonnée

LIEU	Melchseebruch
Responsable	Kurt Thommen
Date	je 15 juil 2021 ou je 18 juil 2021 selon météo
Inscriptions	30.06.2021
Prix	à définir
Infos pratiques	déplacements en car 3 groupes de marche

Balade botanique à Chasseral

La flore du sommet de Chasseral est particulièrement attractive: présence de plantes exceptionnelles, tapis de fleurs de différentes couleurs... Une simple randonnée le long de la crête permet de découvrir ces merveilles botaniques.

LIEU	Chasseral
Responsable	Alain Ducommun
Date	ma 25 mai 2021
Rendez-vous	10h15 sur le parking de l'hôtel du Chasseral
Infos pratiques	2h de marche tranquille sans difficulté. Bonnes chaussures, habits chauds. En fin de sortie, possibilité de se restaurer à l'hôtel.
Délai d'inscription	24.05.2021

★♥♥ A la découverte des narcisses

Nous vous proposons une jolie balade à travers bois et champs à la découverte de cette magnifique fleur. La date de la randonnée sera fixée selon les conditions météorologiques.

LIEU	Les Pléiades (au-dessus de Vevey)
Responsables	Blaise Monard Jean-Louis Wicht
Date	ma en mai 2021
Prix	Fr. 5.-
Inscriptions	jusqu'au 31.03.2021
Infos pratiques	2 à 3h de marche dénivellation +/- 300m pique-nique tiré du sac dépl. en transports publics jusqu'à Lally, station avant les Pléiades



Le CrossFit des aînés

Une activité labellisée "Equilibre en marche". Ce sport en vogue combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Les cours sont adaptés au public senior.

LIEU	Cressier, Crossfit975, Chemin des Devins 26
Responsable	Marie Vogt 079 916 98 19 marie@crossfit975.com
Horaire	ma et je 10h30 à 11h30
Prix	Fr. 220.- / 11 séances
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 !

LIEUX	Canton de Neuchâtel
Intervenante	Mélanie Gay tél. 079 569 18 63
me 7 oct 2020	rv à 14h au terrain de foot de Bôle. Durée env. 1h30
me 31 mars 2021	rv à 14h au stand de tir de Bevaix. Durée env. 1h30
Prix	Fr. 5.- / l'après-midi
Inscriptions	1 semaine avant la manifestation. Nb de chiens limité.

LIEUX	★Canton du Jura
Intervenante	Fanny Meier tél. 032 886 83 22
ve 4 sept 2020	rv à 14h au stand de tir du Bambois à Delémont
ve 2 oct 2020	rv à 14h au stand de tir de Courroux
ve 7 mai 2021	rv à 14h au parking du casino à Courrendlin
ve 4 juin 2021	rv au Domont à Delémont
Prix	Fr. 5.- / l'après-midi
Inscriptions	au plus tard le jour précédent la sortie. Nb de chiens limité.

SORTIES À VÉLO OU À VTT

Chaque semaine, nous vous proposons une sortie à vélo (vélo électrique possible) ou à VTT. Casque obligatoire.

Fr. 5.- / la sortie

Sorties vélo et VTT

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

LIEU	Jura
Jour	me après-midi
Infos pratiques	programme régional inclus

Sorties VTT dans le Jura bernois

LIEU	Jura bernois
Moniteurs	Philippe Gasser tél. 076 297 52 57 Marco Griselli tél. 076 311 08 23
Jour	ma après-midi
Dates	18.08 / 01.09. / 15.09. / 29.09. / 13.10.2020 / 18.05. / 01.06. / 15.06. / 29.06. / 13.07.2021

Sorties VTT du dimanche

DATES	Sorties
♥♥♥♥ di 20 sept 2020 Marco Griselli 076 311 08 23	Autour du Chasseral rv à 10h sur le parking des Savagnières. Pique-nique tiré du sac
Inscriptions	16.09.2020
♥♥♥♥ di 27 juin 2021 Marco Griselli 076 311 08 23	Autour du Mont-Crosin rv sur à 10h sur le parking du Mont-Crosin. Pique-nique tiré du sac
Inscriptions	23.06.2021

+ 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
Infos pratiques	programme régional inclus

★ Journée de la personne âgée – Sortie VTT

LIEU	L'observatoire de Vicques
Date	lu 5 oct 2020
Infos pratiques	voir progr JU. Apéritif offert

+ Nordic Walking – Les cours

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. Cours hebdomadaires selon conditions météo.

LIEUX	INTERVENANTS	HORAIRE
Neuchâtel	Emilia Beyeler	lu 15h30 à 17h, sept - nov / mars – juin
Neuchâtel	Anselmo Costanzo	me 9h30 à 11h, sept - nov / mars – juin
Delémont	Josiane Membrez Céline Gyax	je 13h30, cours annuel de 1h45 à 2h
Porrentruy	Isabelle Barthe Suzanne Rebetez	je 9h, 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	Patricia Vanlancker	je 14h, cours annuel de 1h45 à 2h
Moutier	Lydia Mérillat	ma 14h à 15h30, reprise le 18 août 2020
Moutier	Lydia Mérillat	ma 15h30 à 17h, reprise le 18 août 2020
Vallon de St-Imier	Marie-France Pantet	ma 14h à 15h30, reprise le 25 août 2020

Prix : Fr. 55.- / 10 leçons. Tarif facturé semestriellement (voir nos conditions page 63).

NORDIC WALKING

+ La journée nordic walking

LIEU	À déterminer
Responsables	Josiane Membrez Céline Gyax
Date	je 17 sept 2020
Prix	env. Fr. 35.-
Inscriptions	au plus vite

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 7 jan 2021
Infos pratiques	dates indiquées dans le programme vert ci-joint. Infos détaillées auprès du secrétariat ou du responsable de la sortie. tél. 032 886 83 86 tél. 032 886 83 20

LIEU	Neuchâtel
Dates	jan à mars 2021
Horaire	je 13h à 17h
Infos pratiques	lieu et horaire sur répondeur le je matin de 9h à 12h tél. 032 886 83 02

Journée raquettes

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

LIEU	Les Sorbiers
Responsable	Nicole Bangerter
Date	je 11 mars 2021
Délai d'inscription	05.03.2021
Prix	Fr. 5.- + repas

Journée ski de fond, raquettes ou marche

LIEU	canton de Neuchâtel
Date	je 18 mars 2021
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 4 fév 2021
Délai d'inscription	27.01.2021
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! Les informations détaillées vous seront fournies lors de votre inscription.

LIEU	A définir
Moniteur	Jean-Louis Wicht
Date	je 28 jan 2021
Prix	Fr. 5.- + repas ou collation
Délai d'inscription	20.01.2021

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 14 jan 2021
Dates	28 jan / 11 fév / 25 fév / 11 mars 2021
Délai d'inscription	1 semaine avant la sortie
Prix	Fr. 5.- / la sortie

SPORTS D'INTÉRIEUR

+ Stretching

Que vous soyez raide comme un piquet, flexible comme un élastique ou à l'aise dans vos baskets, ce cours vous permettra d'entretenir votre souplesse corporelle. N'attendez pas et occupez-vous de votre corps sans plus tarder!



+ Stretching à La Chaux-de-Fonds

LIEU	La Chaux-de-Fonds Rue du Rocher 1
Intervenant	Kurt Thommen 077 416 87 88
Dates	reprise en sept 2020 me 10h à 11h
Prix	Fr. 180.- / année

+ ★ Stretching à Neuchâtel

LIEU	Neuchâtel
Intervenant	Kurt Thommen 077 416 87 88
Dates	dès sept 2020
Prix	Fr. 180.- / année
Inscriptions	mi-août 2020

+ ★ Gymnastique du plancher pelvien

L'incontinence urinaire réduit la qualité de vie et altère la confiance en soi. Afin d'y remédier, nous vous proposons la gymnastique du plancher pelvien qui a l'avantage de s'intégrer parfaitement au quotidien, car on peut la pratiquer en téléphonant, dans le train, au bureau, devant la télévision, etc.

LIEU	Neuchâtel Rue des Amandiers 2
Intervenante	Elodie Blank 079 531 64 37
Date	ve de 10h30 à 11h30 dès le 4 sept 2020
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons
Infos pratiques	vêtements souples, chaussettes antiglisse ou pieds nus

★ Initiation au tennis

Vous avez toujours voulu vous essayer au tennis? Alors cette initiation est faite pour vous: vous y apprendrez les bases de ce jeu passionnant!

7 séances à fixer en fonction des disponibilités des participants et des moniteurs (groupe de 4 pers.)

LIEUX POSSIBLES	Delémont Porrentruy
Intervenant	Ecole de tennis Tennis&Co
Prix	Fr. 140.- / 7 séances

+ 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	dès le 7 oct 2020
Horaire	me 10h à 11h
Prix	sur demande

LIEU	Moutier Rue de l'Avenir 1
Intervenante	Muriel Schenk
Dates	dès le 21 août 2020
Horaire	ve 10h à 11h
Délai d'inscription	09.08.2019
Prix	Fr. 70.- / 7 leçons
Infos pratiques	min. 4 pers. chaussures de tennis obligatoires.



Pilates

Cette discipline permet de faire des mouvements en douceur et sans forcer. La méthode Pilates est donc parfaitement indiquée pour regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens ! Vous pouvez en tout temps rejoindre le groupe. Renseignez-vous auprès de nos monitrices ou auprès de nos secrétariats ! Cours hebdomadaires.

Prix: Fr. 120.- / 10 leçons.

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES	
Tavannes, Pro Senectute	je 10h30 à 11h30	Corine Estoppey	077 412 12 13
Tavannes, Pro Senectute	je 11h30 à 12h30	Corine Estoppey	077 412 12 13
La Chaux-de-Fonds Rue du Rocher 1	lu 10h30 à 11h30	Muriel Sommer Vorpe	077 487 53 11
★ Delémont Pro Senectute, Salle Orange	ma 16h à 17h dès le 1 ^{er} sept 2020 inscr 18.08.2020	Cécile Nivarlet	032 886 83 20
★ Neuchâtel, rue des Amandiers 2	lu 8h40 à 9h40 dès sept 2020	Elodie Blank	079 531 64 37

Yoga

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

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES	
Neuchâtel, Fausses Brayes 3	lu 8h50 à 9h50	Béatrice Weber	032 914 31 24
Neuchâtel, Fausses Brayes 3	lu 10h à 11h	Béatrice Weber	032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	lu 16h30 à 17h30	Béatrice Weber	032 914 31 24
★ La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	ma 14h15 à 15h15	Béatrice Weber	032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	ma 15h30 à 16h30	Béatrice Weber	032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	me 16h30 à 17h30	Béatrice Weber	032 914 31 24
Moutier, Maison prévôtoise	me 10h à 11h reprise à la mi-août	Véronique Salis-Juillerat	032 886 83 86
Delémont, Pro Senectute Lahore Nadi Yoga	me 14h à 15h	Sophie Moine	032 886 83 20
Delémont, Pro Senectute Yoga de Samara	me 15h15 à 16h15	Sophie Moine	032 886 83 20

+ ★ Qi Gong

Par la pratique du Qi Gong, nous prenons le temps de réveiller chaque articulation. Prendre soin de soi avec calme et conscience... Une approche du mouvement avec douceur et bienveillance...

LIEU	La Chaux-de-Fonds Bellevue 22
Intervenant	William Duplain 079 195 91 74
Dates	me 14h30 à 15h30 dès le 2 sept 2020
Prix	Fr. 90.- / 10 séances
Inscription	au plus vite

+ ★ Respi-relaxation "Patchwork"

Un rééquilibrage physique, psychique et émotionnel de votre personne à travers diverses techniques respiratoires, corporelles et mentales. Prendre conscience de votre respiration et de vos sensations corporelles vous aidera à mieux aborder la vie actuelle et à réduire votre stress.

LIEU	La Neuveville Centre des Epancheurs
Intervenante	Séverine Sunier 079 517 01 16
Date	dès le me 19 août 2020 14h à 15h
Prix	Fr. 120.- / 10 cours
Inscription	au plus vite
Infos pratiques	prendre un coussin et des chaussettes

+ 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. Cours hebdomadaires.

Prix: Fr. 90.- / 10 séances

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS
Neuchâtel, Falaises 21 Salle de capoeira – Tai-Chi / Qi Gong	dès le 3 sept 2020 je 9h à 10h	Anne Gisep
★ Neuchâtel, Falaises 21 Salle de capoeira – Tai-Chi / Qi Gong	dès le 1 ^{er} sept 2020 ma 9h à 10h	Anne Gisep
Delémont Dojo Club Judo	débutants: lu 9h à 10h avancés: lu 10h à 11h	Jeannine Jacquat
★ La Chaux-de-Fonds Bellevue 22	dès le 7 sept 2020 lu 14h45 à 15h45	William Duplain
Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	dès le 30 sept 2020 me 10h à 11h	Chantal Kolly
Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	dès le 1 ^{er} oct 2020 je 14h à 15h	Chantal Kolly

 Gym'Equilibre

Diminuez vos risques de chutes grâce à une heure de gymnastique hebdomadaire. Vous y travaillerez votre équilibre, mais également votre tenue du corps et votre force.

Prix: Fr. 180.- / an. Délai d'inscription: au plus vite!

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES	
JURA	Delémont, Pro Senectute	dès le 20 août 2020 je 10h45 à 11h45	Fanny Meier Dominique Guerdat	
	★ Porrentruy Let's go fitness	dès août 2020 jour et horaire à définir	intervenant à définir	
	Saignelégier Les Marguerites	dès le 18 août 2020 ma 17h30 à 18h30	Anne Frésard Leila Eigenher	
	Vendlincourt Halle polyvalente	dès le 19 août 2020 me 14h à 15h	Marie-Hélène Bregnard Josette Maître	
NEUCHÂTEL	★ Cernier	dès oct 2020 jour et heure à définir	Christelle Gillioz	079 452 09 93
	★ Cortaillod	dès oct 2020 jour et heure à définir	Martine Juriens	079 257 75 62
	★ Cressier	dès oct 2020 jour et heure à définir	Karine Frutiger	079 579 55 17
	La Chaux-de-Fonds Rue du Rocher 1	dès le 1 ^{er} sept 2020 lu 9h30 à 10h30	Muriel Sommer Vorpe	032 968 14 60
	★ Le Locle	dès oct 2020 jour et heure à définir	Chantal Licci	079 609 44 32
	Neuchâtel Let's go fitness	dès le 2 sept 2020 ma 14h à 15h	Nadine Estève	079 288 60 14
JB	Tavannes Pro Senectute	dès le 21 août 2020 ve 9h30 à 10h30	Catherine Frei Françoise Dokmak	079 519 17 48 078 876 84 86
	★ Malleray LAURfitness	dès le 2 oct 2020 ve 14h à 15h	Michel Doyon	076 489 07 47
	★ La Neuveville Centre des Epancheurs	dès le 18 août 2020 ma 10h30 à 11h30	Daniela Vuilleumier	077 440 03 32

Dans le cadre des PAC65+ (Programme d'action cantonale), les cantons de Neuchâtel et du Jura soutiennent les prestations de Gym'Equilibre.





IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE EN FORME.

Une activité physique régulière permet de **diminuer le risque de chutes, d'obésité, de réduire le stress, prévenir les maladies cardiaques, contribuer à la baisse du cholestérol, lutter contre l'ostéoporose, améliorer les défenses immunitaires, entretenir les muscles, créer du lien social** et diminuer le risque de **dépression**.

-15% de rabais* sur votre ABO fitness

Compris avec votre ABO :
+ Bilan de santé fitness
+ Programme d'entraînement adapté
+ Suivi

*Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la souscription d'un ABO fitness annuel.

Liste complète des clubs sur :
www.letsgofitness.ch

En partenariat avec
**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

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 ! Cours hebdomadaires.

Prix : Fr. 220.- / par année. La prestation est facturée semestriellement.

	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 Maryse Varrin	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	078 728 19 97
	Saignelégier Salle paroisse du Temple	je 14h - 15h30	M.-France Gigandet	032 951 28 27
	St-Ursanne Salle du Quartier 4	lu 14h - 15h30	Janine Eichenberger	079 718 48 13
	Courgenay, Point Jazz	me 17h45 - 19h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
JURA BERNOIS	Diesse, Salle paroisse réf.	lu 16h - 17h30 dès le 17 août 2020	Irène Cattin	032 886 83 86
	Grandval, Salle paroisse réf.	ve 14h - 15h30 dès le 4 sept 2020	Rosemarie Strambini	032 886 83 86
	Tavannes, Le Royal	ma 14h - 15h30 dès le 8 sept 2020	Rosemarie Strambini Suzette Gassmann	032 886 83 86
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 Françoise Castella	032 968 74 30 032 731 51 25
	Cernier, salle La Pomologie	ma 14h30 - 16h	Maria-Jesus Gil	079 288 60 18

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, Salle bleue
Intervenante	Belkys Sommer
Dates	me 16h
Prix	Fr. 300.- / année
Délai d'inscription	dès que possible

 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. Cours hebdomadaires.

Prix (sans les entrées piscine) : Fr. 270.- / par année. La prestation est facturée semestriellement.

	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
	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
	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	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	lu 14h	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	me 11h	Martine Girardin	079 429 52 87
	Bévilard, Orval	me 11h45	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 Prix Fr. 340.- / année	lu 12h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Hauterive	lu 14h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Hauterive	ve 12h30	E. Honegger J. Metthez	032 842 64 39 032 534 48 92
	Hauterive	ve 13h30	E. Honegger J. Metthez	032 842 64 39 032 534 48 92
	Le Locle, Les Billodes	je 10h30 Mi-oct à fin mai	Ch. Matthey	032 931 69 70

NATATION	HORAIRE	INTERVENANTES	
Delémont, Blancherie	ma 15h30	Astrid Schaller Sylvie Blandino	032 426 53 36 032 422 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.

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	NIVEAU
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	Marie Brosy 077 471 27 53 Fabienne Schaller	♥♥
	Courfaivre, 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 Jocelyne Coudrain	♥
	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 ^{a)}	ma 9h – 10h	Daniel Zimmermann 032 422 35 11	♥♥♥
	Delémont, Pro Senectute	me 9h – 10h	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 Jacqueline Zenger	♥♥
	Soulce, halle de gym	je 9h – 10h	Nicole Domon 032 426 44 06	♥
	Undervelier, école	je 14h – 15h	Michèle Bernard 032 492 23 61 Nathalie Schärer	♥
Vermes, halle de gym	je 9h – 10h	Claudine Macchi 032 422 31 88	♥♥♥	

^{a)} groupes hommes

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	NIVEAU
AJOIE	Alle, maison paroissiale	ma 17h30 – 18h30	Claude Cerf 032 471 17 60	♥♥♥
	Boncourt, halle de gym	me 14h30 – 15h30	Agnès Henzelin 032 475 53 14 Rose-Marie Farine	♥
	Boncourt, halle de gym ^{a)}	je 8h30 – 9h30	Daniel Zimmermann 032 422 35 11	♥
	Boncourt, halle de gym	je 8h30 – 9h30	Agnès Henzelin 032 475 53 14 Rose-Marie Farine	♥
	Courgenay, le Feuillu	ma 10h – 11h	Maryse Varrin 032 471 22 29 Marie-Christine Vuillaume	♥
	Courtemâche, halle de gym	ma 16h – 17h	Marie Trouillat 032 466 50 28	♥
	Dampheux, salle paroisse	me 18h – 19h	Rose-Marie Farine 032 886 83 20	♥
	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 078 731 06 64 Marie-Josée Gousset 076 580 56 80	♥♥♥
	Bévilard, salle Bleue	me 9h30 – 10h30	Nadine Graber 078 731 06 64 Marie-Josée Gousset 076 580 56 80	♥♥♥
	La Neuveville salle paroisse réf	lu 14h15 – 15h15	Françoise Dokmak 078 876 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	Brigitte Dard 032 886 83 86	♥♥

^{a)} groupes hommes

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	NIVEAU
NEUCHÂTEL et RÉGION	Auvernier, Salle polyvalente	ma 9h – 10h	Anne-Marie Arrigo 032 731 28 68	♥♥♥♥
	Bevaix, Salle gym	me 14h – 15h	à définir 032 886 83 02	♥
	Boudry, Salle gym	me 14h – 15h	Liv. Freiburghaus 032 841 51 42	♥♥
	Colombier, Cercle catholique	me 9h – 10h	Françoise Leuenberger 079 307 97 20	♥♥
	Colombier, Centre loisirs	lu 9h30 – 10h30	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, Salle de Paroisse	je 9h – 10h	Stéphanie Vietti 032 730 24 75	♥♥♥♥
	★ Le Landeron, Le Cal	lu 9h30 – 10h30	Christiane Müller 032 751 43 81	♥♥
	Le Landeron, Le Cal	ma 8h45 – 9h45	Christiane Müller 032 751 43 8	♥♥
	★ Le Landeron, Le Cal	ma 9h50 – 10h50	Christiane Müller 032 751 43 8	♥♥
	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	Marina Delabays-Krenger 078 712 70 40	♥
	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	Denise Schütz 079 740 06 78	♥
	Serrières, Salle paroisse	je 9h – 10h	Fabienne Bommeli 079 547 93 24	♥♥
	Saint-Blaise ^{a)} , VISO GYM	ma 8h – 9h	Nadine Estève 079 288 60 14	♥♥♥♥
	Saint-Blaise, VISO GYM	ma 9h – 10h	Nadine Estève 079 288 60 14	♥♥
	Vaumarcus	ma 9h – 10h	Anne-Lise Weber 076 598 18 64	♥♥
Vaumarcus	ma 10h10 – 11h10	Anne-Lise Weber 076 598 18 64	♥♥	
VAL-DE-TRAVERS et VAL-DE-RUZ	Cernier, Salle rythmique	lu 15h20 – 16h20	Nilla Gabus 032 853 49 64	♥♥
	Cernier, La Pomologie	ma 9h – 10h	Edwige Soguel 032 853 42 66	♥♥
	Chézard, Salle gym	ma 9h30 – 10h30	Marie Monnier Douard 032 853 77 34	♥♥
	Les Geneveys ^{s/} Coffrane, Aula de l'Ecole primaire	lu 15h30 – 16h30	Marie Monnier Douard 032 853 77 34	♥♥
	Vilars, Salle polyvalente anc. collège	ma 14h – 15h	Marie Monnier Douard 032 853 77 34	♥♥
	Couvet, Salle de conférence, Grand-Rue 10	ma 14h – 15h	Thérèse Martin 032 863 21 70	♥♥
	Rochefort, Salle de sport	ma 09h – 10h	Rosemarie De Pietro 076 403 07 53	♥
Travers, Annexe	ma 15h15 – 16h15	Thérèse Martin 032 863 21 70	♥♥	

a) groupes hommes

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS		NIVEAU
MONTAGNES NEUCHÂTELOISES	Les Brenets, Salle de sport	me 10h30 – 11h30	Ch. Matthey	032 931 69 70	♥♥♥
	Chaux-de-Fonds Collège-Ouest ^{a)}	ma 17h30 – 18h30	Muriel Sommer Vorpe	032 968 14 60	♥♥
	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	Cosette Rohart	079 194 06 96	♥
	Le Locle, Paroisscentre	ma 9h30 – 10h30	Ch. Todeschini	079 484 46 32	♥♥
	Le Locle, Paroisscentre	me 10h – 11h	Ch. Todeschini	079 484 46 32	♥♥♥
	Ponts-de-Martel Le Bugnon	me 14h – 15h	Ch. Todeschini	079 484 46 32	♥♥

^{a)} groupes hommes

Domigym ou bouger à domicile

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

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

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

Leçon individuelle : Fr. 20.- par leçon

Dans le cadre des PAC65+ (Programme d'action cantonale), les cantons de Neuchâtel et du Jura soutiennent les prestations de Domigym.



COMMANDEZ NOTRE T-SHIRT en ligne ou par téléphone !



Vous les avez suivis durant le confinement?

Vous les avez accueillis dans votre salon
et avez bougé avec eux durant plusieurs
mois?

Vous souhaitez que l'émission continue?

Vous souhaitez nous soutenir?



N'attendez plus et commandez le t-shirt de Fanny et Lucas, les animateurs de votre programme quotidien "Ça bouge à la maison" !

Prix de soutien: Fr. 33.- (frais d'envoi compris)

Commande au 032 886 83 20 ou sur www.arcjurassien.prosenectute.ch.



T-shirt technique respirant 100% polyester. Très confortable. Maille tissée pour une meilleure évacuation de la transpiration. Empiècement épaules et manches pour une meilleure tenue. La coupe femme est légèrement plus cintrée que la coupe homme.

Délai de commande : dernier jour du mois.

Délai de livraison : deuxième quinzaine du mois suivant.

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, des affaires sociales et de l'intégration 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 :

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

Les cafés rencontres

La résilience est synonyme de résistance et d'adaptabilité. La résilience signifie également être capable de bien gérer sa propre vie dans des situations difficiles, que ce soit crise ou maladie chronique. La phase du Coronavirus était et est toujours une période de tempête dans notre vie. Tout a changé. Comment avez-vous vécu cette phase? Où étaient les difficultés et comment avez-vous pu les gérer? Dans une atmosphère conviviale, nous aimerions parler avec vous de cette époque et d'autres thèmes liés à la résilience. Un petit goûter vous sera offert.

LIEU	Tavannes, Pro Senectute Arc Jurassien, Ch. de la Forge 1
ma 25 août 2020	Coronavirus et résilience
ma 15 sept 2020	Solitude et résilience
ma 6 oct 2020	Selon l'intérêt des participant-e-s
Horaire	14h30 à 16h30
Prix	Gratuit. Nbre de personnes limité
Responsables	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Silvia Manser, Alzheimer Berne
Inscriptions	Inscriptions de préférence pour les 3 cafés jusqu'au 18.08.2020 auprès de Pro Senectute Arc Jurassien, tél. 032 886 83 80 prosenectute.tavannes@ne.ch

★ Mieux vaut dormir que compter les moutons

La conférence abordera divers thèmes liés au sommeil, tels que les changements relatifs à l'âge, la détente, la gestion des somnifères et les possibilités qui s'offrent à chacun pour mieux dormir. Cet après-midi est organisé en collaboration avec la Commission politique du 3^e âge de Moutier.

LIEU	Moutier Sociét'halle, Avenue de la Liberté 20
Date	je 28 janvier 2021
Délai d'inscription	21.01.2021
Horaire	14h30 à 16h30 avec une petite collation
Prix	Conférence gratuite ouverte à tous
Intervenants	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Fanny Meier, responsable Sport & Mouvement Jean-Claude Zürcher, pharmacien, Moutier
Inscriptions	Secrétariat de la Commission politique du 3 ^e âge de Moutier Hôtel de Ville 1 – CP 927 – 2740 Moutier info@avs.moutier.ch tél. 032 494 11 37

★ La démence nous concerne tous

Conférence pour proches, concernés et toute personne qui aimerait en savoir plus. Est-ce qu'il y a des possibilités de prévention? Comment entretenir sa mémoire et sa vivacité d'esprit? Quels sont les premiers signes, comment réagir? Comment aborder ce sujet délicat? Quelles sont les possibilités de soutien offertes aux personnes touchées et aux proches aidants pour mieux faire face au défi quotidien? En collaboration avec la commune de Courtelary.

LIEU	Courtelary Salle communale, Grand-Rue 58
Date	me 3 mars 2021
Délai d'inscription	24.02.2021
Horaire	14h à 16h avec une petite collation
Prix	Conférence gratuite ouverte à tous
Intervenants	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Silvia Manser, Alzheimer Berne SASDOVAL – Service d'aide à domicile du Vallon de St-Imier
Inscriptions	Secrétariat de Pro Senectute Arc Jurassien, prosenectute.tavannes@ne.ch ou tél. 032 886 83 80

+ 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. Les repas ont lieu à midi.

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Bevaix	Les Vergers	me 1x par mois	Véronique Zbinden	032 846 13 48 079 364 15 17
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 70 032 431 17 79
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 65 079 357 92 91
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
Dombresson	Aux trois chouettes	tous les jeudis	Martine Droz	079 793 21 51
Dombresson	Chez moi, pourquoi pas	sa 1x par mois	Chantal Monnier	032 534 46 26 079 435 14 15
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	ma et me 2x par mois	Lucette Houlmann	032 466 50 53
Fresens	L'étable au soleil	je 2x par mois	Noëlle Porret	032 835 42 73
La Chx-de-Fonds	La surprise du 4 ^e	me 1x par mois	Claudine et Daniel Ummel	032 926 12 13
Lamboing	Les Petits Bonheurs	je 1x par mois	Florence Dubois	032 315 76 71 079 486 23 78

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Les Bayards	L'Oasis	lu 1x par mois	Marianne Locatelli	032 835 33 23
Le Bémont	Aux Trois Fours	je 1x par mois	Jacqueline et >Jean-Pierre Brunod	032 951 11 76
Les Brenets	Le monde à ta porte	je 1x par mois	Mireille Grosjean	032 932 18 88 079 697 09 66
Les Breuleux	Au gré des saveurs	di 1x par mois	Françoise Baume	078 693 35 60
Miécourt	Au Clair de Lune	ma 1x par mois	Sonia Schori	032 462 23 28
Montfaucon	Au plaisir du partage	je et ve 1x par mois	Anne-Marie Braichet	032 544 29 18
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
Reconvilier	Au Jardin Sauvage	3 ^e je du mois	Christine Kündig aujardinsauvage@gmail.com	032 481 41 48
Rossemaison	Chez l'Zet	ma 2x 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
Saint-Blaise	La Châtelainie	ve 1x par mois	Alain et Huguette McCluskey	032 753 06 71 079 637 28 59
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

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

032 886 83 40 – prosenectutetablesdhoters@ne.ch



Dans le cadre des PAC65+ (Programme action cantonale), les cantons de Neuchâtel et du Jura soutiennent les tables d'hôtes.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



FONDATION

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. Lors d'un atelier, une assistante sociale de Pro Senectute Arc Jurassien vous présentera le Docupass et 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	je 10 sept 2020 je 11 fév 2021	14h00 – 16h30
TAVANNES, Pro Senectute, Chemin de la Forge 1	ma 1 sept 2020 ma 2 fév 2021	14h00 – 16h30
DELÉMONT, Pro Senectute, Espace loisirs, Rue du Puits 4	je 5 nov 2020 ma 4 mai 2021	14h00 – 16h30
NEUCHÂTEL, Hôtel des Associations, Rue Louis-Favre 1	ma 27 oct 2020 je 29 avr 2021	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

INFOSENIOR.CH

Trouvez rapidement l'information appropriée !

Sur le portail en ligne infosenior.ch, vous retrouvez des offres, des manifestations et des prestations destinées aux seniors.

Offre sur infosenior.ch

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

Contactez-nous pour de plus amples informations : info@infosenior.ch !

SERVICE DE REPAS À DOMICILE

Tous les jours un repas chaud !

Contactez-nous pour de plus amples informations : psrepas@ne.ch

- 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

rio

Réseau d'Information
et d'Orientation de la personne âgée
dans le Canton du Jura

RIO est l'interlocuteur unique qui vous accompagne dans vos recherches de prestations médico-sociales adaptées.

RIO optimise la prise en charge des aînés et coordonne la gestion des diverses ressources du canton.

RIO met en réseau les acteurs jurassiens proches de la personne âgée, à savoir les institutions d'accompagnement et de soins, les prestataires d'aide et de soins à domicile, le domaine social, l'hôpital et le canton.

RIO est là pour vous !

RIO se tient à votre disposition, pour toutes questions ou demandes, par téléphone au **032 886 83 33** ou par e-mail: info@rio-jura.ch



pomzed.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 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/guide.html
- «**Quel logement pour mes vieux jours? Un chez-soi pour les seniors**»
- «**Rapport d'activité 2019**»

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



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 – info.ju@alz.ch – claudine.zurcher@bluewin.ch
www.facebook.com/associationalzheimerjura

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

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. 30.- / 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. 37'500.- pour une personne seule et Fr. 60'000.- pour un couple.

WIN³ - Un projet intergénérationnel innovant

Ce projet permet à 3 générations de collaborer! WIN³ intègre des seniors dans des classes d'école du premier et deuxième cycles à raison de 2 à 4 périodes (2 à 4 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!

Le projet s'est développé à Neuchâtel, St-Imier ainsi que dans le Jura. Nous souhaitons continuer le développement jurassien et neuchâtelois ainsi que l'étendre à la ville de la Chaux-de-Fonds.

Rejoignez ce magnifique projet qui vous fera vivre de riches moments!

Envoyez votre candidature aujourd'hui encore à :

Pro Senectute Arc Jurassien
Lucas Gigon
Ch. de la Forge 1, 2710 Tavannes
prosenectute.win3@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
- WIN³

Nous attendons votre appel et vous renseignons volontiers!

Pro Senectute Arc Jurassien

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

Gérard Bonvallat – tél. 032 886 83 80 – gerard.bonvallat@ne.ch

PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute vous soutient envers et contre tout



Nous comptons aujourd'hui sur vous et sur votre générosité !

Site de Tavannes

CCP 17-303541-9 – IBAN CH55 0900 0000 1730 3541 9

Site de Neuchâtel

CCP 17-184973-7 – IBAN CH74 0900 0000 1718 4973 7

Site de Delémont

CCP 17-317125-9 – IBAN CH42 0900 0000 1731 7125 9

Annonce imprimeur

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 **avant** le cours ou après quelques leçons.

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

Rue du Puits 4
2800 Delémont
032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch

Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch

arcjurassien.prosenectute.ch

