

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme d'activités

2022 – 2023

Pro Senectute Arc Jurassien

arcjurassien.prosenectute.ch



Sommaire

- 5 Nouveautés
- 8 Curiosités
- 16 Loisirs & Culture
- 24 Formation
- 32 Séjours
- 36 Sport & Santé
- 54 Autres prestations
- 63 Conditions générales

Légende



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



Les activités avec ce logo sont reconnues par l'OFAS. Elles sont partiellement subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



Nos nouvelles activités sont mises en évidence avec une étoile.

Mot du directeur

Chère Madame, cher Monsieur,

L'édito du précédent programme s'intitulait "Cette fois-ci... c'est la bonne!". Même si je suis tenté de reprendre cette *positive attitude*, je reste prudent et vous dis simplement le bonheur d'avoir pu – malgré les incertitudes créées par cette pandémie – compter sur mes remarquables équipes qui vous ont à nouveau concocté un magnifique programme 2022–2023 ! Bravo et merci à elles et à eux !

Merci aussi à Bernard Challandes qui a accepté de devenir notre ambassadeur: qu'un sportif d'élite et un homme au caractère bien trempé de meneurs d'hommes comme lui nous fasse cet honneur est une belle preuve de reconnaissance pour les multiples services, activités et prestations que Pro Senectute Arc jurassien est fière de vous présenter.

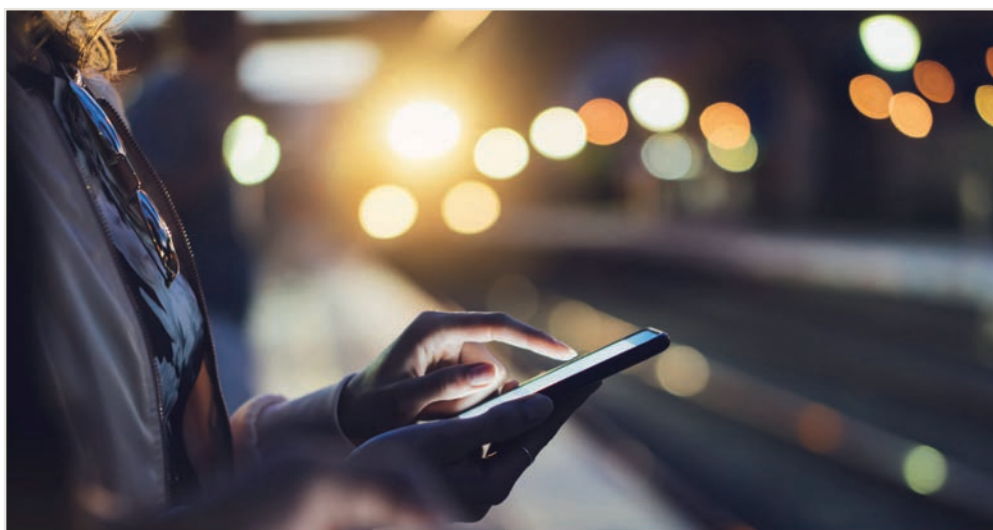
Bonne lecture, à vos agendas et à très vite !



François Dubois



© pia neuenschwander



**canal
alpha** 

Votre télévision régionale
de l'Arc jurassien toujours
à portée de main



Canal Alpha

disponible dans AppStore & Google Play

Mot de notre ambassadeur

Le téléphone sonne... Est-ce le président de Manchester City ou du Bayern qui cherche un entraîneur? Non, c'est un tout autre directeur qui me parle d'une tout autre mission: devenir ambassadeur de Pro Senectute Arc jurassien.

Passé une légère déception – je plaisante bien sûr – j'écoute son argumentation et très vite me vient à l'esprit une évidence: participer un tant soit peu à la santé et au bien-être de ce 3^{ème} âge dont je fais parties'avère être une noble tâche. Non pas un devoir, mais simplement un plaisir de partager avec, comme stratégie gagnante, l'intelligence émotionnelle couplée à une autre capacité de résilience!

Sans réfléchir davantage, comme souvent dans mes décisions de coach, ce sont mon cœur, mon ventre et mes sentiments qui parlent: j'accepte ce rôle et j'espère que j'en serai digne. Place à l'action!



Bernard Challandes



© KEYSTONE / Alessandro Della Bella

Série de conférences de notre ambassadeur Bernard Challandes

Avoir la vie devant soi et envisager un avenir joyeux en développant son intelligence émotionnelle et sa capacité de résilience.

Personnage emblématique du monde du football et originaire des Montagnes neuchâteloises, Bernard Challandes viendra transmettre au public le fruit de ses riches et belles expériences après plus de 70 ans de vie bien remplie. Une conférence qui se veut être conviviale à l'image de son intervenant. Elle saura séduire tant les seniors que l'ensemble de la population.

LIEUX	Arc Jurassien
Dates	entre sept 2022 et juin 2023
Prix	à définir
Renseignements	dès mi-août 2022 Pro Senectute Arc Jurassien 032 886 83 86 – prosenectute.tavannes@ne.ch
Intervenant	Bernard Challandes

LES NOUVEAUTÉS 2022–2023

★ Nos propositions en un coup d'oeil

	DESCRIPTIF	LIEU	PAGE
LOISIRS ET CULTURE	Conférences de Bernard Challandes	Arc Jurassien	4
	A la découverte des perles de l'Océan indien	Delémont	16
	Les secrets de la vanille	Delémont	17
	Les Conversations Carbone	Delémont	17
	Groupe de parole	Marin	19
	Après-midi jass	Tavannes	19
	Grands-parents, jouez avec vos petits-enfants	Moutier	19
	Après-midi à L'Amuse-Bar	La Chaux-de-Fonds	20
FORMATION	Maîtriser le traitement de texte	Neuchâtel	27
	Améliorez vos photos numériques	Neuchâtel	27
	Peinture bien-être à l'acrylique	Diesse / La Neuveville	31
SPORT ET SANTÉ	Événement Ça bouge à la maison en live	Neuchâtel	6
	Clean-Up-Day	Delémont / Courtelary	37
	Les Sabots de Vénus	Kandersteg	37
	Préparation pour la pratique du golf	La Chaux-de-Fonds	43
	Tai Chi	La Chaux-de-Fonds	45
	Gym'Equilibre	St-Imier	46
	Zumba	La Neuveville	47
	Atelier de danse contemporaine	Porrentruy	48
Gymnastique	Sonceboz	51	
AUTRES	Conférence Vieillir en forme	Courtelary	59

COMMENT S'INSCRIRE À NOS ACTIVITÉS?

Via le coupon d'inscription placé à l'intérieur de ce programme.

Sur notre site : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/activites>

Ou encore, en nous appelant à nos bureaux régionaux :

- Canton de Neuchâtel : **032 886 83 00**
- Canton du Jura : **032 886 83 20**
- Région du Jura bernois : **032 886 83 86**

Remarque : pour certaines activités, le processus d'inscription est différent. Merci de vous référer au descriptif de l'activité.



Inscrivez-vous facilement via notre site web en scannant le code QR ci-dessus avec votre smartphone.

+ ÉVÉNEMENT – Ça bouge à la maison

Rejoignez-nous pour bouger en live à Neuchâtel !



Toute l'équipe de l'émission Ça bouge à la maison vous donne rendez-vous pour participer à un événement à ne pas manquer le dimanche 4 septembre à Neuchâtel !

Venez partager un moment de convivialité et bouger avec vos animateurs préférés Fanny et Lucas. Les cours de gym seront suivis par un apéritif et un repas. Attention, les places sont limitées.

Animé par Fanny et Lucas !

LIEU	Halle de sport de la Riveraie, Neuchâtel
Date	di 4 sept 2022
Horaire	9h30 à 15h env
Prix	Fr. 29.- comprenant l'accès à l'ensemble de l'événement dont 2 cours de gym, l'apéritif et le repas (hors boisson)
Organisation et animation	Pro Senectute Arc Jurassien et Pro Senectute Berne
Délai d'inscription	31.07.2022 (places limitées)
Inscriptions	Pro Senectute Arc Jurassien 032 886 83 20 – prosenectute.delemont@ne.ch Formulaire en ligne : https://arcjurassien.prosenectute.ch/bouger
Infos pratiques	Accueil dès 9h30 et début de l'événement à 10h15 avec 2 cours de gym. Repas sans lactose et sans gluten avec une option végétarienne. Accès facilité en transport public et en voiture. Programme détaillé, billet et infos pratiques envoyés avec la facture après l'inscription.

RABAIS SPÉCIAL AVS*

-15%

**+DE 70 SALLES
1 SEUL ABO
1 OBJECTIF :
LE VÔTRE**

www.letsfitness.ch

ENERGY

IS FOR EVERYONE

Optez pour une activité physique régulière,
Venez faire le plein d'énergie.

*Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la
souscription d'un ABO 12 mois. Validité : 31/12/2022

LET'S GO
FITNESS

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 une **curiosité intergénérationnelle**. Ne manquez pas cette occasion rêvée de partager un moment privilégié avec vos petits-enfants !

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

+ Visite guidée du Laténium

Le plus grand musée archéologique de Suisse ! Venez découvrir les plus de 525'000 objets (essentiellement des trouvailles archéologiques régionales) dont le spectre chronologique s'étend, sans lacune, du Paléolithique moyen aux Temps modernes, parmi lesquelles de nombreux ensembles de référence à l'échelle nationale ou internationale.

LIEU	Hauterive
Date	me 14 sept 2022
Délai d'inscription	29.08.2022
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h

+ Curiosité intergénérationnelle Musée jurassien des Arts de Moutier

En tandem au musée: venez imaginer des histoires à partir d'œuvres d'art en tandem. En duo, pour petits et grands, découvrez une exposition, choisissez un objet et partagez vos idées pour imaginer une histoire ou un court texte. L'occasion d'échanger, d'être créatif et de découvrir une institution culturelle.

LIEU	Moutier
Date	me 21 sept 2022
Délai d'inscription	07.09.2022
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite de 14h à 16h

+ Les coulisses de l'info régionale

Découvrez comment fonctionnent une chaîne de télévision et une radio en visitant les coulisses de Telebielingue et Canal 3. Une immersion au cœur de l'information régionale !

LIEU	Bienne
Date	MARDI 27 sept (à confirmer)
Délai d'inscription	12.09.2022
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée d'environ 1h30

+ Château de Valangin

Le château de Valangin a constitué du milieu du 12^e siècle à 1566 la résidence des sires de Valangin, à la tête d'une très vaste seigneurie. Le château n'apparaît dans les textes que vers la fin du 13^e siècle, mais la présence de seigneurs dès le milieu du 12^e siècle laisse penser que l'éminence rocheuse qui accueille le château a été fortifiée à ce moment. Le château médiéval de Valangin est un des rares monuments de cette époque visitable dans la région.

LIEU	Valangin
Date	me 12 oct 2022
Délai d'inscription	27.09.2022
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	max 20 pers. Visite guidée de 14h à 15h

+ Musée du tour automatique et d'histoire de Moutier

Ce musée possède une collection unique au monde constituée d'une centaine de tours automatiques. Ceux-ci témoignent de plus d'un siècle de tradition mécanique. Découvrez également plusieurs milliers de documents ainsi que d'innombrables objets témoignant de l'histoire industrielle de Moutier.

LIEU	Moutier
Date	me 19 oct 2022
Délai d'inscription	05.10.2022
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h

+ A la découverte de la bière artisanale

Au programme de cette sortie : visite explicative de la brasserie alternative et artisanale Blanche Pierre et dégustation de leurs produits biologiques vendus uniquement en circuits courts.

LIEU	Delémont
Date	me 26 oct 2022
Délai d'inscription	10.10.2022
Prix	Fr. 25.-
Infos pratiques	visite + dégustation prévue à 15h pour une durée d'environ 1h30

+ Visite du Stade de la Maladière

Venez découvrir l'antre du club de football de Neuchâtel Xamax, fanion de toute une ville, de tout un canton. Inauguré en 2007, le stade est le témoin d'une histoire et d'un patrimoine riches. De la pelouse synthétique en passant par les loges VIP ou encore l'Espace Gilbert Facchinetti, le Stade de la Maladière n'aura plus aucun secret pour vous !

LIEU	Neuchâtel
Date	me 9 nov 2022
Délai d'inscription	24.10.2022
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée à partir de 14h. Durée de la visite, 1h15-1h30.

+ Visite du parlement fédéral

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

LIEU	Parlement Fédéral Berne
Date	me 16 nov 2022
Délai d'inscription	02.11.2022
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite prévue de 14h à 15h. Nombre de participants limités.

+ Gourmandises bâloises

Découvrez l'univers Lächerli Huus de la production à la confection. Entrez dans le monde des saveurs et dégustez, à l'issue de cette visite guidée de l'usine, un petit apéritif. Et si vous êtes un grand gourmand, un arrêt au magasin sera également indispensable !

LIEU	Frenkendorf (BL)
Date	me 23 nov 2022
Délai d'inscription	08.11.2022
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée d'environ 1h, prévue à 10h, puis petit apéritif sucré avec les produits Lächerli Huus.

+ Marché de Noël de Pro Senectute

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 14 déc 2022 11h00 - 14h30
Délai d'inscription	30.11.2022
Prix	Fr. 15.- hors boisson
Infos pratiques	Repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription.

+ **Marché de Noël de Pro Senectute**

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 21 déc 2022
Délai d'inscription	07.12.2022
Prix	Fr. 12.- hors boissons
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.

+ **Les coulisses de l'office fédéral de la topographie**

Vous avez toujours été fasciné-e par le monde des cartes, vous les utilisez souvent pour vos loisirs et déplacements? Savez-vous ce qui se cache derrière leur fabrication? Lors de cette visite, vous découvrirez comment se déroule le processus de création, de la mensuration du paysage, en passant par les géo-données, pour en arriver aux cartes.

LIEU	Wabern (BE)
Date	me 25 jan 2023
Délai d'inscription	10.01.2023
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée prévue de 9h30 à 11h30

+ **Visite de la 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 passion, de précision, de qualité et d'un artisanat d'excellence depuis 120 ans.

LIEU	Delémont
Date	me 8 fév 2023
Délai d'inscription	24.01.2023
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h

+ **Visite du musée de l'Areuse**

Profitez de cette belle occasion de visiter un musée comme on ne les fait plus! Musée régional comme au 19^e siècle avec des objets lacustres, monnaies, toiles peintes et histoires locales qui sauront vous enthousiasmer.

LIEU	Boudry
Date	me 15 fév 2023
Délai d'inscription	01.02.2023
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h30

+ La Semeuse, le café qu'on savoure

Du sac de jute au paquet de café, découvrez la chaîne de production (grains, moulus, portions) et la torréfaction. Une dégustation terminera cette visite en beauté.

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 22 fév 2023
Délai d'inscription	06.02.2023
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite et dégustation : env 2h

+ Visite des moulins souterrains du Col des Roches

Venez découvrir une véritable usine souterraine! Une usine qui s'est créée au XVII^{ème} siècle et qui n'a cessé de se perfectionner au fil du temps. Un véritable trésor qui vous apprendra bien des choses.

LIEU	Le Locle
Date	me 8 mars 2023
Délai d'inscription	21.02.2023
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	habits chauds conseillés. Marches et escaliers. Visite guidée à 14h.

+ Tractorama

Des tracteurs anciens retapés par un passionné de la mécanique. Voilà ce qui vous attend lors de cette visite qui s'annonce palpitante. Ces bijoux de traditions passées émerveilleront les férus de machines anciennes.

LIEU	Cernier
Date	me 15 mars 2023
Délai d'inscription	01.03.2023
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h

+ Musée Chaplin

Découvrez la vie de Charlie Chaplin dans son intimité familiale, faites un parcours inédit à travers les décors de ses plus grands films, puis une magnifique promenade dans le parc.

LIEU	Vevey
Date	me 22 mars 2023
Délai d'inscription	06.03.2023
Prix	Fr. 35.-
Infos pratiques	visite guidée: env 1h30. Min 15 pers et max 20 pers.

+ **Jurassica Museum**

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 12 avr 2023
Délai d'inscription	28.03.2023
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h

+ **Visite guidée de la vieille ville de Bienne**

La vieille ville est le joyau de Bienne! C'est également son berceau avec la source des Romains, vénérée par ceux-ci pendant plusieurs siècles. Le Ring est la place la plus ancienne de cette ville. En vous y promenant, vous découvrirez un endroit magnifique, magique, romantique et apaisant.

LIEU	Bienne
Date	me 19 avr 2023
Délai d'inscription	05.04.2023
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h

+ **La spiruline des P'tis Prés**

La spiruline est une micro-algue qui contient des antioxydants, du fer, des protéines, des vitamines et des minéraux. Un véritable super-aliment plein de bienfaits pour la santé. Principalement, cultivée en Chine, en Thaïlande, en Inde, en Amérique et en France, venez découvrir la culture de la famille Etique à Montignez!

LIEU	Montignez (JU)
Date	me 26 avr 2023
Délai d'inscription	10.04.2023
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite + dégustation : env 1h30

+ **Visite de la brasserie La Meute**

Laissez-vous guider par l'un des brasseurs à travers l'ancienne ferblanterie devenue brasserie. Verre de bienvenue, visites des locaux par un des brasseurs et explications du procédé de fabrication. Comparaison des différents malts et houblons. Dégustation des différentes bières de la gamme ainsi que les spécialités exclusives du moment accompagnées de quelques grignotages légers.

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 10 mai 2023
Délai d'inscription	25.04.2023
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite de 14h à 15h suivie d'une dégustation

+ Musée du fer et du chemin de fer

Une visite qui vous fera découvrir ou redécouvrir l'histoire de cette industrie et son importance dans le développement de la Cité du Fer. Un après-midi à réserver pour les passionnés du fer et des chemins de fer.

LIEU	Vallorbe
Date	me 17 mai 2023
Délai d'inscription	03.05.2023
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h

+ Visite guidée "Les premières villas de Le Corbusier"

Tout découvrir sur les jeunes années du Corbusier et l'héritage que l'architecte a laissé à sa ville natale: la maison où il est né, les secrets de sa jeunesse, sa première réalisation en tant qu'architecte indépendant et l'exotique Villa turque.

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 14 juin 2023
Délai d'inscription	30.05.2023
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	la visite est à pied et dure 2h. Bonnes chaussures recommandées.

+ Pilatus: les avions suisses

Fondé en 1939, Pilatus, une entreprise suisse, développe, produit et vend des avions dans le monde entier. Curieux? Venez découvrir cette entreprise passionnante et voir comment les avions sont construits.

LIEU	Stans
Date	me 24 mai 2023 (à confirmer)
Délai d'inscription	01.05.2023
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée d'environ 2h30, y compris environ 2km de marche et des escaliers. Minimum 10 personnes



+ Visite guidée de St-Imier

L'histoire de St-Imier débute vers l'an 600, avec l'arrivée d'Imier, un ermite défricheur venu d'Ajoie. Une véritable métamorphose s'opère dans les années 1700 avec l'apparition de l'horlogerie. Cette visite vous apprendra bien des choses sur cette ville, son passé et sa culture.

LIEU	St-Imier
Date	me 21 juin 2023
Délai d'inscription	07.06.2023
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	Visite guidée à 14h

+ Une journée découverte à Bâle

Venez flâner à Bâle avec nous ! Au programme de cette journée sous le signe de la convivialité : un tour au zoo puis une visite libre du Musée Tinguely.

LIEU	Bâle
Date	me 28 juin 2023
Délai d'inscription	05.06.2023
Prix	Fr. 40.-
Infos pratiques	repas de midi : pique-nique tiré du sac ou au restaurant du zoo. Repas et transports publics non-compris dans le prix. Pas de visite guidée prévue.



UN CADEAU ORIGINAL QUI SOUTIENT L'ÉCONOMIE LOCALE ?

Offrez un bon
de la valeur de votre choix
pour les Assiettes Chasseral
et les produits du terroir...



... ou l'un de nos cornets
composés de produits 100% Parc Chasseral !

LOISIRS & CULTURE

Nouez de nouveaux contacts grâce à nos activités !

+ Thés dansants à Porrentruy

En partenariat avec Pro Senectute, Ô Vergers d'Ajoie vous proposent des dimanches après-midi pour passer du bon temps entre amis et danser au rythme d'un orchestre. Ouvert à toutes et à tous et particulièrement à ceux qui aiment valser !

LIEU	Porrentruy Ô Vergers d'Ajoie
Dates et horaire	di 10 juil / 14 août / 18 sept 2022 14h à 17h30
Prix	Fr. 15.- / l'après-midi y compris boissons et pâtisseries
Infos pratiques	Bon de réduction de Fr. 5.- à découper ci-dessous.



BON

Sur présentation de ce bon, un montant de Fr. 5.- vous sera déduit du prix d'entrée au thé dansant.

+ ★ A la découverte des perles de l'Océan

Indien

Venez voyager à travers la flore et la faune exceptionnelles et endémiques de la grande île rouge Madagascar. Découvrez également les plages paradisiaques des Seychelles ainsi que les paysages spectaculaires de l'Ile de la Réunion et les richesses multiculturelles de l'Ile Maurice.

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Nancy Schuwey
Date	ma 6 sept 2022 14h à 16h
Délai d'inscription	29.08.2022
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	1h de conférence, 30 min de questions-réponses, 30 min de dégustation d'un produit typique de Madagascar. Possibilité d'acheter de l'artisanat de Madagascar à l'issue de la conférence.

✚★ Les secrets de la vanille

Les gousses de vanille n'auront plus de secrets pour vous! Vous découvrirez les différentes sortes de vanille existant dans le monde ainsi que les différentes étapes clés dans le processus de préparation de la vanille, sans oublier les différentes astuces pour son utilisation et sa conservation.

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Nancy Schuwey
Date	ma 20 sept 2022 14h à 16h
Délai d'inscription	12.09.2022
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	1h de conférence, 30 min de questions-réponses, 30 min de confection de sucre vanillé maison. Possibilité d'acheter des gousses de vanille à l'issue de la conférence.

✚★ Les Conversations carbone

Les Conversations carbone ont pour but d'aider chacun-e à prendre conscience de son impact sur le climat, d'explorer ses convictions, ses motivations et ses marges de manoeuvres pour réduire son impact sur le climat. La bienveillance, l'écoute et la volonté de comprendre sans juger sont au coeur de cette démarche participative.

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenants	les Artisans de la transition
Dates	6 ateliers de 2h je 15h à 17h 29 sept, 13 oct, 27 oct, 10 nov, 24 nov 2022 et 12 jan 2023
Délai d'inscription	15.09.2022 places limitées à 8 inscription aux 6 ateliers
Prix	prix libre, mais au minimum Fr. 50.- correspondant aux documents et matériel mis à disposition.

imprimeur

+ Ateliers théâtre

Pensés pour jouer, se sentir bien et rire avec les autres, ces 6 ateliers théâtre seront adaptés aux envies du groupe. Initiation au jeu, découverte des techniques théâtrales et des rudiments de la création collective : différents univers seront explorés, mais toujours dans une optique de divertissement et de prise de confiance en soi. Si le groupe le souhaite, une répétition générale ainsi qu'une petite présentation (5 à 10 minutes) sont prévues en fin d'ateliers dans le foyer du Théâtre du Jura.

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenant	Camille Rebetez Théâtre du Jura
Dates	les ma 25 oct, 1 ^{er} , 8, 15, 22 et 29 nov 2022, de 10h à 11h30 + répétition générale + représentation début déc. Ensuite possibilité d'assister à un spectacle
Délai d'inscription	au plus vite, pl. limitées
Prix	Fr. 150.- (+ prix d'entrée au spectacle)

+ 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 nutrition

Age et alimentation : Passage en revue de données pratiques autour du choix des aliments, de la conception des repas, des aliments à privilégier selon son contexte médical et personnel. Ateliers pratiques autour de la pyramide alimentaire, du choix des huiles, de la lecture d'étiquettes alimentaires et du Nutri-Score. Temps pour des échanges et des questions.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Aline Hentzi diététicienne
Dates	me 9 nov 2022 me 22 mars 2023 14h à 16h
Délai d'inscription	2 semaines avant la date
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	ateliers indépendants l'un de l'autre

Recueil de recettes, cinq sens, pyramide alimentaire... Manger équilibré n'aura plus de secret pour vous grâce aux activités ludiques qui vous seront proposées lors de cet atelier.

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Florianne Chételat Fondation O ²
Date	me 9 nov 2022 14h à 16h
Délai d'inscription	01.11.2022
Prix	Fr. 20.-

+ ★ Groupe de parole

Les groupes de parole permettent aux participant(e)s de s'exprimer, de partager, de déposer, autour d'un thème proposé. Il prend la forme d'un espace d'échange et d'écoute, dans le respect, la bienveillance et la confidentialité sans jugement ni conseil.

LIEU	Marin L'espace de l'écoute rue de la Gare 13
Intervenante	Marika Minger-Montini 079 480 22 56
Dates	27 sept, 25 oct, 29 nov, 20 déc 2022, 31 jan, 28 fév, 28 mars, 25 avr, 30 mai 2023 9h à 11h30
Délai d'inscription	06.09.2022
Prix	Fr. 150.- / 8 ateliers

+ ★ Après-midi Jass

Pique, coeur, carreau ou trèfle! Venez jouer aux cartes dans une atmosphère agréable et détendue. Un moment qui vous permettra de vous amuser et d'échanger.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Nicole Bangerter
Dates	2 ^e et 4 ^e me du mois (sauf juillet et décembre)
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 5.- l'après-midi, y c. café

+ ★ Grands-parents, jouez avec vos petits-enfants !

Grand-papa, grand-maman, venez à la découverte des nouveautés parmi la panoplie des jeux et jouets proposés aux enfants. Ces rencontres vous permettront de vous familiariser avec des jeux passionnants pour partager de merveilleux moments avec vos petits-enfants. Indiquez l'âge de vos petits-enfants lors de votre inscription et profitez des conseils d'expertes qui réveilleront en vous vos rires d'enfants.

LIEU	Moutier, ludothèque Avenue de la Liberté 13
Intervenante	Pierrette Ponsart
Dates	27 oct 2022 9 mars 2023
Horaire	14h à 17h
Prix	Fr. 10.- à payer sur place
Délai d'inscription	13.10.2022 23.02.2023

+ ★ 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 Verte
Intervenante	Hélène Roy 032 435 63 93
Horaire	ma dès 19h30
Prix	gratuit

+ 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 soir.

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

+ ★ Après-midi ludique à L'Amuse-Bar

Rejoignez L'Amuse-Bar pour découvrir la collection de plus de 1'000 jeux de société à disposition. Leurs sommeliers du jeu seront ravis de vous accompagner, que vous soyez seul-e ou en groupe, dans la découverte de nouveaux jeux ou pour des moments plus classiques de scrabble, rummy ou chibre.

LIEU	La Chaux-de-Fonds L'Amuse-Bar rue du Parc 71
Dates et horaire	tous les je de 14h à 17h
Prix	Fr. 10.- / y c. collation
Intervenante	Vanessa Thomann-Rechik
Inscriptions	sur place



**CINÉMATOGRAPHE
TRAMELAN ROYAL TAVANNES**

CINE APRÈS-MIDI

En partenariat avec Pro Senectute Arc Jurassien
Automne 2022

10 frs l'entrée – ouvert à toutes et tous

+ ★ Après-midi intergénérationnel à L'Amuse-Bar

Venez partager une activité autour du jeu de société avec vos enfants et petits-enfants. L'Amuse-Bar vous propose une bulle temporelle l'espace d'un après-midi durant lequel petits et grands pourront découvrir ensemble une magnifique collection de plus de 1'000 jeux de société. Personnes seules bienvenues.

LIEU	La Chaux-de-Fonds L'Amuse-Bar rue du Parc 71
Dates et horaire	tous les 1 ^{ers} me du mois 14h à 17h
Prix	Fr. 10.- / après-midi y c. collation
Intervenante	Vanessa Thomann-Rechik 079 755 04 15
Inscriptions	sur place

+ Diaporama des activités et présentation des séjours

Faites-vous envie en découvrant le programme des séjours 2023, 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 29 nov 2022 11h30 présentation des séjours. 12h repas. 13h45 diaporama des activités
Délai d'inscription	14.11.2022
Prix	Fr. 25.- y c. repas + eau
Infos pratiques	possibilité de s'inscrire séparément aux activités. A préciser lors de votre inscription!

+ Le plaisir de la lecture

Découvrez de nouveaux livres et de nouveaux auteurs, redécouvrez les classiques... Aucune lecture imposée dans ce cours qui se définit par le partage selon les préférences de chacun et qui permet de magnifiques découvertes.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	François Tillmann
Dates et horaire	lu 29 aout, 26 sept, 24 oct, 21 nov, 30 jan, 27 fév, 27 mars, 24 avr et 19 juin. 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 !

Plus d'information sur :

<https://arcjurassien.prosenectute.ch/chronos>

+ Venez chanter avec nous !

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

Court salle communale	me 9 nov 2022 14h à 16h
Grandval salle de paroisse réformée	me 8 mars 2023 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 2023 !

LIEU	Neuchâtel Cinéma Apollo
Date	ve 24 nov 2022, dès 11h
Délai d'inscription	10.11.2022
Prix	gratuit
Infos pratiques	flyers d'inscription aux séjours sur place

LIEU	Tramelan Le Cinématographe
Date	ve 9 déc 2022, dès 11h
Délai d'inscription	25.11.2022
Prix	Fr. 25.- y c. repas et café au PomPom à Tavannes. Co-voiturage organisé.

+ Rencontres conviviales et artisanat

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

LIEU	Neuchâtel, salle de la Cure, La Maladière
Date	me 14 déc 2022 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	30.11.2022
Prix	Fr. 15.- jambon, salades

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	me 21 déc 2022 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	07.12.2022
Prix	Fr. 15.- jambon, salades

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	JOUR	RESPONSABLES	
Asuel	me	Catherine Meier	032 466 18 02
Courrendlin	me	Chantal Rennwald	032 435 50 30
Courroux	lu	Patricia Girardin	078 925 52 51
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	Chen Chien-Yu cy8020@yahoo.com	078 860 11 51
Club des Aînés Bevaix	Liliane Fluckiger	032 846 14 18

**Rire, trembler, frémir...
seul le cinéma peut
vous donner autant
d'émotions.**

**Pro Senectute en
collaboration avec les
cinémas Cinepel et Cinemont
vous offre votre café lors de
votre prochaine séance de
cinéma le dimanche matin.**



cinemont



cinepel

— Avec le soutien de —

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**Bon valable pour
un thé ou un café**

A donner à la caisse du cinéma lors de l'achat
de votre billet. Valable tous les dimanches
matin jusqu'au 30 juin 2023.

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.

Inscription obligatoire.

être & rester **mobile**

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle Bleue
Date	me 14 sept 2022 13h30 à 17h
Délai d'inscription	07.09.2022

LIEU	La Chaux-de-Fonds Maison du Peuple Rue de la Serre 68, 2 ^e étage
Date	je 15 sept 2022 13h30 à 17h
Délai d'inscription	08.09.2022

LIEU	Le Locle Hôtel de Ville Salle du conseil général
Date	me 28 sept 2022 13h30 à 17h
Délai d'inscription	21.9.2022

LIEU	Neuchâtel Salle d'auditoire du musée d'histoire naturelle
Date	me 12 oct 2022 13h30 à 17h
Délai d'inscription	19.10.2022

LIEU	Val-de-Travers, Fleurier Salle Fleurisia Rue du Pré 8
Date	me 26 oct 2022 13h30 à 17h
Délai d'inscription	19.10.2022

Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 20

⊕ 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.

LIEUX	DATES
Tavannes Pro Senectute	ma 25 oct 2022 me 7 mars 2023
Delémont Pro Senectute	me 26 oct 2022 ma 8 mars 2023
Vue-des-Alpes Grand Hôtel	A définir selon l'intérêt
Horaire	9h à 11h30
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).

Renseignements et inscriptions:

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 20



Peut-on être né avant internet et rester à la page?



Offre spéciale!

**11 NUMÉROS PAR AN
+ 2 HORS-SÉRIES**

1 an pour Fr. 68.- Fr. 58.-

2 ans pour Fr. 120.- Fr. 107.-

VOS AVANTAGES ABONNÉS SUR

www.generations-plus.ch/club-abo

S'abonner

www.generations-plus.ch/club-abo

avec le code promotion: **psju-2022**

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

généralisations

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

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 3 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

Renseignements :

Pro Senectute Arc Jurassien
032 886 83 20

+ 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 Salle bleue
Horaire des cours	lu 14h à 15h30
Prix	Fr. 100.- / 12 leçons + Fr. 150.- de frais d'adhésion au CAID pour 3 ans. Total Fr. 250.-

DATES	du 22 août au 21 nov 2022 (12 leçons)
Responsable	Philippe Tharin
Délai d'inscription	au plus vite

DATES	du 9 jan au 3 avr 2023 (12 leçons)
Responsable	Philippe Tharin
Délai d'inscription	12.12.2022

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 avec une connexion internet
- Posséder une souris
- Révision à domicile fortement conseillée
- S'engager à suivre les 12 séances
- S'inscrire dans les délais et participer à la séance d'information.

✚ ★ Maîtriser le traitement de texte (Word/Writer)

Maîtrisez les fonctionnalités de base. Mettez en forme vos textes, votre courrier; intégrez des éléments à un document ou imprimez-les simplement. N'hésitez pas et inscrivez-vous dès que possible !

LIEU	Neuchâtel CPLN
Intervenant	Pierre Graber
Horaire	me 8, 15 et 22 fév 2023 14h à 15h30
Délai d'inscription	20.01.2023
Prix	Fr. 45.-
Infos pratiques	Possibilité d'utiliser son propre ordinateur portable (Word ou Writer installé).

Dépannage informatique

Vous avez un souci d'informatique que vous n'arrivez pas à résoudre? Vous aimeriez des explications sur diverses fonctions de votre ordinateur? Contactez-nous et recevez la visite d'une personne qui viendra vous donner un coup de main.

LIEU	A votre domicile
Intervenant pour le littoral neuchâtelois	Pierre Graber
Intervenant pour le Jura bernois	Didier Affentranger
Prix	Fr. 45.-
Infos pratiques	Annoncer le motif de la demande lors de la prise de contact

✚ ★ Améliorez vos photos numériques

Avec son téléphone ou un appareil numérique, il n'a jamais été aussi facile de prendre des photos. Mais comment les traiter, les optimiser pour les partager ou les imprimer? L'utilisation des logiciels libres et gratuits "GIMP" et "Darktable" vous y aidera.

LIEU	Neuchâtel CPLN
Intervenant	Pierre Graber
Horaire	me 8, 15 et 22 mars 2023 14h à 15h30
Délai d'inscription	16.02.2023
Prix	Fr. 45.-

Assistance informatique ou smartphone

Vous avez des questions informatiques ou sur votre smartphone? Contactez-nous et une personne viendra chez vous pour y répondre !

LIEU	A votre domicile (canton de Neuchâtel)
Intervenant	Jean-Michel Gaberell
Prix	Fr. 45.-
Infos pratiques	Annoncer le motif de la demande lors de la prise de contact





Les Cyberthés 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 17 août 2022
Horaire	14h à 16h (fermé pendant les vacances scolaires)
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

+ Cyberthé à Neuchâtel

LIEU	Neuchâtel-Serrières Rue des Amandiers 2
Reprise	me 7 sept 2022
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

Pour tout autre détail concernant les séances, vous pouvez nous contacter :

Tél. 032 886 83 02

prosenectute.cf@ne.ch

Ateliers thématiques à Neuchâtel

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

7 septembre 2022 : Présentation des prestations en ligne offertes par la Bibliothèque publique et universitaire – Sacha Ghigna et Jonathan Taus, collaborateurs à la BPUN

5 octobre 2022 : Comment choisir un ordinateur adapté à ses besoins? – Eric Spichiger, informaticien à Esprit informatique

2 novembre 2022 : Comment choisir un smartphone et un abonnement internet adaptés à ses besoins? – Eric Spichiger, informaticien à Esprit informatique

7 décembre 2022 : Application CFF. Comment consulter l'horaire, réserver des billets, profiter d'offres particulières, etc. ?

11 janvier 2023 : Les bons gestes pour naviguer sur internet en toute sécurité – M. de Marco, spécialiste en cybersécurité

8 février 2023 : Le Cloud. Comment sauvegarder ses données sur internet? Comment transmettre de gros fichiers (photos, vidéos, etc.) à ses contacts via internet? M. De Marco, spécialiste en cybersécurité

8 mars 2023 : Le Big data. Notions de base pour comprendre les enjeux du droit à l'image, de la protection des données en ligne, de la publicité ciblée – Florianne Charrière, EPER

5 avril 2023 : Découverte des logiciels libres (éditeur de texte, calculateur, etc.) M. De Marco, spécialiste en cybersécurité

3 mai 2023 : Comment créer une carte ou un flyer personnalisés? Comment effectuer de petits montages photo? Découvrez l'application de création visuelle gratuite CANEVA – Avni Karsniqi, formateur de l'atelier multimédia au SEMO Mod'Emploi

Sous réserve de modifications. Se référer à :

www.arcjurassien.prosenectute.ch/cyberthe



CYBER ASSURANCES

UTILISEZ SANS LIMITES VOTRE ORDINATEUR & TABLETTE



CHF 50.- par an

Bénéficiez d'une **protection complète** sur internet, **sans équivalent** sur le marché suisse.

Choisissez la/les couverture(s) qui vous convient et payez que pour celle(s)-ci. Dès CHF 50.- par année.

La protection inclus un système de **prévention** et **d'aide en cas de cybercriminalité**, ainsi que votre **protection juridique** et le **remboursement** (prestations financières).



COMPTES EN LIGNE ET CARTE DE CRÉDIT



ACHATS EN LIGNE



RÉCUPÉRATION DES DONNÉES
SUPPRESSION DE VIRUS
ASSISTANCE INFORMATIQUE



CYBERHARCÈLEMENT ET
DROITS D'AUTEUR

VOTRE SÉCURITÉ FINANCIÈRE SUR INTERNET

JURA

+41 32 421 74 74
delemont@axa.ch

NEUCHÂTEL

+41 32 938 21 01
jeanclaude.cortes@axa.ch

DEMANDEZ UNE OFFRE SANS ENGAGEMENT

COURS DE LANGUES

+ Cours d'anglais en trois options

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	François Tillmann
Reprise	lu 22 août 2022
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.

Horaires	8h30 à 10h 15h à 16h30
----------	---------------------------

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	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	10h30 à 12h
---------	-------------

+ Cours de conversation anglaise

Venez pratiquer votre anglais dans une ambiance détendue et conviviale!

LIEU	Neuchâtel Pro Senectute
Intervenante	Rosie De Pietro
Dates	dès le 2 sept 2022 ve 14h à 15h30
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons
Infos pratiques	connaissances de base requis

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. **Max 6 pers.** Annoncer le modèle de son téléphone lors de l'inscription.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Claire Morand
Dates	ma 17, 24 et 31 janv 2023, 13h30 à 15h30
Délai d'inscription	23.12.2022
Prix	Fr. 130.-

LIEU	La Chaux-de-Fonds, Pro Senectute
Intervenante	Claire Morand
Dates	je 9, 16 et 23 fév 2023 13h30 à 15h30
Délai d'inscription	13.01.2023
Prix	Fr. 130.-

AUTRES COURS

+ ★ Peinture bien-être à l'acrylique

L'atelier commence par une méditation puis, chacun à son rythme, s'exprime sur la toile, en couleurs, en formes, en mouvements... Un beau moment pour être avec soi-même et se laisser être... Aucun pré-requis nécessaire.

LIEU	Diesse ou La Neuveville
Intervenant	Sarah Rizzardo 079 307 12 02
Date	ve 16 sept 2022 ve 25 nov 2022 9h à 11h
Prix	Fr. 20.- / cours
Infos pratiques	prendre une blouse ou de vieux habits, création à emporter



+ Derniers secours

Les cours «Derniers Secours» enseignent aux personnes intéressées les bases de l'accompagnement en fin de vie. Ils abordent quatre thèmes principaux : La mort fait partie de la vie – Anticiper et prendre des décisions – Soulager la souffrance – Faire ses adieux. L'accent est mis sur l'échange entre les participants-tes et les experts. Les cours sont dispensés par des animateurs certifiés du pool, cours « Dernier Secours » FONCHRY-FJPAL. Les cours sont gratuits ! 12 pers max par journée. Prévoir un pique-nique pour midi. **Inscriptions : 1 semaine avant.**

LIEUX	DATES	HORAIRE
Delémont, Pro Senectute, salle bleue	ve 25 nov 2022 ve 22 sept 2023	10h à 16h
Chaux-de-Fonds, Pro Senectute, salle 307-308	ma 4 avr 2023	10h à 16h

+ 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-e à rejoindre ce cours.

LIEU	Tavannes, Pro Senectute
Intervenant	Maurice Vaucher
Date	dès le 26 août 2022 ve 9h à 11h
Prix	Fr. 100.- / 10 leçons

+ Cours de cuisine pour messieurs

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

LIEU	Loveresse, FRI
Intervenante	Nicole Bangerter
Cours 2022	me 19 oct/16 nov/14 déc 2022 9h30 à 14h30
Cours 2023	me 18 jan/15 fév/15 mars 2023 9h30 à 14h30
Prix	Fr. 60.- sans la marchandise / 3 jours

SÉJOURS

Des vacances pour sportifs et non-sportifs !

SÉJOURS SPORTIFS

Séjour de marche en Autriche

Découvrez avec nous la magnifique région de Fiss-Serfaus dans le Tyrol autrichien ! Le cadre enchanteur de cette destination et un soleil presque assuré feront de ce séjour un moment inoubliable.

LIEU	Fiss
Responsable	Frédy Mercerat
Dates	28 août au 3 sept 2022
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	ch. double Fr. 920.- ch. indiv Fr. 1'080.-
Infos pratiques	dépl en car

Séjour de marche à Kandersteg

Kandersteg se trouve dans l'Oberland bernois, à 1200m d'altitude, et offre une vue magnifique sur le massif de la Blüemlisalp. Ce lieu de villégiature tranquille a conservé son caractère villageois grâce à ses nombreux chalets en bois.

LIEU	Kandersteg
Responsable	Kurt Thommen
Dates	26 sept au 1 ^{er} oct 2022
Délai d'inscription	15.08.2022
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche douce à Saas Almagell

Un séjour avec des marches faciles d'environ 2h à 3h ou de petites excursions permettant d'admirer de magnifiques panoramas. Une alternance parfaite qui vous permettra d'allier activité physique et détente.

LIEU	Saas Almagell
Responsable	Françoise Ducommun
Dates	12 au 17 sept 2022
Délai d'inscription	15.08.2022
Prix	ch. double Fr. 940.- ch. indiv Fr. 1'010.-
Infos pratiques	dépl en car

Séjour ski de fond et marche à Ulrichen

Venez chausser vos skis de fond ou vos chaussures de randonnée afin de découvrir les merveilles de la Vallée de Conches en Valais. Le meilleur domaine de ski de fond de Suisse vous donnera accès à plus de 100 km de piste entre Oberwald et Niederwald.

LIEU	Ulrichen
Responsable	Kurt Thommen
Dates	fin janv 2023
Délai d'inscription	15.10.2022
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

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	Apt (France)
Responsable	Kurt Thommen
Dates	avril 2023
Délai d'inscription	14.02.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche douce

Notre traditionnel séjour de marche douce aura lieu au printemps 2023 dans une région encore à définir.

LIEU	à définir
Responsable	Françoise Ducommun
Dates	fin avril - début mai 2023
Délai d'inscription	31.01.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche au Lukmanier

Le col du Lukmanier est célèbre pour son paysage naturel unique, riche en trésors biologiques et historico-culturels. Découvrez avec nous les merveilles de cette réserve naturelle et géologique exceptionnelle !

LIEU	Lukmanier
Responsables	Isabelle Hauser Frédy Mercerat
Dates	26 au 28 juin 2023
Délai d'inscription	fin mars 2023
Prix	à définir
Infos pratiques	3 randonnées de 3 à 4h max 14 participants dépl en voitures privées

Séjour vélo à Gérardmer

Venez enfourcher votre vélo et découvrir les magnifiques paysages de la région de Gérardmer dans les Hautes Vosges. Sites naturels, cascades, lacs, forêts, un cadre enchanteur !

LIEU	Gérardmer (F)
Responsables	Jean-Pierre Maeder Pierre-Louis Wermeille
Dates	juin 2023
Délai d'inscription	10.02.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

LE ROY
OPTICIENS



Séjour rando dans les Vosges

Venez arpenter les magnifiques coins qu'offrent les Vosges lors de ce séjour rando. Convivialité, partage et bonne humeur seront au programme de ces quelques jours qui marqueront vos mémoires !

LIEU	La Bresse (Vosges - F)
Responsables	Monique Guélat Claire Lehmann
Dates	5 au 8 sept 2023
Délai d'inscription	02.06.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

Escapade à vélo

De St-Cergue à St-Ursanne par les crêtes

Ce séjour de trois jours vous mènera de St-Cergue à St-Ursanne en passant par les crêtes. Une virée "tout chemin" qui vous ravira à coup sûr !

LIEU	St-Cergue – St-Ursanne
Responsable	Jean-Pierre Maeder
Dates	21 au 23 sept 2023
Délai d'inscription	30.06.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche douce le long de l'Aar

L'Aar est le plus long fleuve purement suisse. Il prend sa source dans le glacier de l'Oberaar, traverse les lacs de Brienz et de Thoune, passe devant Berne, est canalisé jusqu'au lac de Biene, suit le pied sud du Jura puis se jette dans le Rhin dans le nord-ouest de la Suisse.

LIEU	Entre Aarau et Olten
Responsable	Françoise Ducommun
Dates	sept 2023
Délai d'inscription	31.03.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche dans le Val d'Abondance

Située en Haute Savoie (F), à proximité du lac Léman et d'Evian, cette vallée verdoyante est dominée par les Cornettes de Bises et le Mont de Grange. Les 175 km de sentiers offrent des parcours pour tout niveau.

LIEU	Val d'Abondance (F)
Responsable	Jean-Luc Boissonnat
Dates	sept 2023
Délai d'inscription	24.07.2023
Prix	à définir
Infos pratiques	plus d'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. **Les séjours 2022-2023 sont en voie d'être organisés. Vous pourrez découvrir les destinations proposées lors de la présentation des séjours !**



Les Roches
RESIDENCE MEDICO-SOCIALE

**LOGEMENTS
POUR
SENIORS**



**RÉSIDENCE POUR SENIORS À ORVIN
DISPONIBLE DÈS L'AUTOMNE 2022**

- Logements de 1 pièce, 2.5 et 3.5 pièces
- Loyers reconnus par les prestations compl. AVS
- Services à la carte (soins, repas, ménage, ...)
- Commerces et arrêt de bus à proximité

Demandez notre brochure au :
032 358 09 50

**UN LIEU
OÙ IL FAIT
BON VIVRE**

Les Ouches 26 | 2534 Orvin | www.residence-les-roches.ch



indépendance
et mobilité

50 1972
2022
ANS

Moyens auxiliaires
Conseils juridiques

Vente et location





Solutions personnalisées

- Confort
- Sécurité
- Systèmes d'alarme

Dépannage 24/7
Votre spécialiste de proximité

La Chaux-de-Fonds
Ronde 30
032 886 81 00

shop.serei.ch
serei.ch

Bassecourt
Col.-Hoffmeyer 49
032 426 13 65

ENSEMBLE, TROUVONS LA SOLUTION QUI CONVIENT

Dans le canton de Neuchâtel, AROSS est l'interlocuteur privilégié des plus de 65 ans et de leurs proches pour les informer et les orienter de manière neutre et indépendante dans leurs recherches de prestations médico-sociales adaptées.

Soutenus financièrement par le canton, les services d'AROSS sont gratuits.

 **aross.ch**

 **032 886 90 90**

 **AROSS**
CHOISIR POUR DEMAIN



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-e 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	Autour de Saignelégier
Date	ma 27 sept 2022
Infos pratiques	voir programme plein air JU . Apéritif offert

LIEU	Aux alentours de Sonceboz
Date	je 29 sept 2022
Infos pratiques	voir programme plein air JB. Apéritif offert

LIEU	Chaumont
Date	je 29 sept 2022
Itinéraire	voir programme plein air NE. Apéritif offert

+ Sortie d'un jour au Lac Noir

Le Lac Noir est un lac du canton de Fribourg situé dans la région de la Singine. Ce petit lac naturel est entouré de montagnes et de collines, un cadre idyllique et enchanteur pour faire une randonnée ou déguster une spécialité de la région.

LIEU	Lac Noir
Date	14 juil 2022 ou 21 juil en cas de météo défavorable
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	Fr. 70.-
Intervenant	Kurt Thommen 077 416 87 88

+ ★ Clean-Up-Day

Ensemble, nous pouvons changer les choses! Vous aussi êtes choqué-e par les décharges sauvages et souhaitez lutter contre les débris en tout genre jetés n'importe où? Alors participez à notre action "rando-putz" du 17 septembre, menée dans le cadre des Clean-Up-Day de l'IGSU (www.igsu.ch).

LIEU	Delémont
Date	sa matin 17 sept 2022
Délai d'inscription	12.09.2022
Prix	gratuit

LIEU	Courtelay et alentours
Responsable	Noël Stalder
Date	sa 17 sept 2022
Délai d'inscription	12.09.2022
Prix	gratuit

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 23 mai 2023 10h15 sur le parking de l'hôtel
Infos pratiques	2h de marche tranquille. Bonnes chaussures, habits chauds. Pique-nique ou possibilité de se restaurer à l'hôtel.
Délai d'inscription	06.05.2023

+ ★ ♥♥ Les sabots de Vénus

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

LIEU	Kandersteg
Responsable	Noël Stalder
Date	entre le 10 et le 30 juin 2023. Date définitive communiquée début juin.
Prix	Fr. 5.-
Délai d'inscription	31.05.2023

Bon à savoir!

Des assurances maladie complémentaires remboursent à certaines conditions nos activités Sport & Santé. Si vous avez une telle assurance, renseignez-vous auprès d'elle pour savoir si pouvez bénéficier d'un remboursement partiel ou complet.

Les randos-canines

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

LIEUX	Ajoie
Intervenante	Suzanne Gerber
Dates	les 1 ^{ers} mardis du mois
Horaire	15h à 16h30
Prix	Fr. 5.- / la rando
Délai d'inscription	min 1 jour avant la sortie. 10 chiens max. Sortie ouverte aux non-proprétaires de chien également.
Infos pratiques	Les infos détaillées vous seront transmises le jour précédent la sortie via sms/whatsapp.

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



Sorties vélo et VTT

Chaque semaine, nous vous proposons une sortie à vélo (vélo électrique possible) ou à VTT. Casque obligatoire. Fr. 5.- / la sortie. Pour les vélos électriques, lumière avant obligatoire.

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

LIEU	Jura bernois
Moniteurs	Marco Griselli 076 311 08 23 Françoise Dokmak 078 876 84 86
Jour	ma après-midi
Dates	09.08./23.08./06.09./ 20.09./04.10.2022/09 .05./23.5./06.06./20.0 6./04.07.2023

Journée de la personne âgée – Sortie VTT

Dans le cadre de la Journée internationale de la personne âgée fixée au 1^{er} octobre, Pro Senectute Arc Jurassien vous convie à une sortie gratuite.

LIEU	Le Roselet, Franches-Montagnes
Date	me 5 oct 2022
Infos pratiques	voir progr JU. Apéritif offert

+ Nordic walking

Le nordic walking est une activité conviviale de plein air et en groupe. Elle peut être pratiquée toute l'année, sur des terrains variés, à la campagne comme en ville. Cours hebdomadaires selon conditions météo. Tarif Fr. 55.- / 10 leçons facturé semestriellement (conditions en fin de programme).

LIEUX	INTERVENANTS	HORAIRE
Journée NW en Ajoie	Isabelle Barthe Suzanne Gerber	je 22 sept 2022 (env. Fr. 35.-) délai d'inscr: au plus vite
Neuchâtel	Anselmo Costanzo	me 9h30 à 11h, sept - nov / mars - juin
Delémont	Josiane Membrez Denis Jolidon	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
Porrentruy	Isabelle Barthe Suzanne Gerber	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

+ Ça bouge à la maison – Fanny et Lucas sont toujours là pour vous !

Les cours de gymnastique à la télévision vous sont proposés jusqu'à la fin de l'année 2022 et pourquoi pas également en 2023... Ils sont diffusés tous les jours, du lundi au samedi, sur la majorité des télévisions régionales de Suisse Romande ainsi que sur Telebärn et TeleBielingue (en dialecte).

Plus d'information sur les horaires de diffusion à la TV ou accès aux cours en différé sur le site web de Pro Senectute Arc Jurassien : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/ca-bouge>



DÉFI BOLDAIR

**VOUS BOUGEZ,
VOUS SOUTENEZ,
VOUS GAGNEZ**



avril à
octobre 2022

**Parcours marche Pro Senectute.
Trouvez le mot mystérieux
et empochez peut-être CHF 200.-**

CONCOURS !!!

Gagnez votre inscription en envoyant un mail à
prosenectute.concours@ne.ch **CONCOURS DEFI BOLDAIR**

www.boldairevent.ch

NOS PARTENAIRES



RAIFFEISEN



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 je 1 ^{er} déc 2022
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 2023
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 9 mars 2023
Délai d'inscription	03.03.2023
Prix	Fr. 5.- + repas

Journée ski de fond, raquettes ou marche

LIEU	canton de Neuchâtel
Date	je 16 mars 2023
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
Date	je 2 fév 2023
Délai d'inscription	23.01.2023
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	ma 7 fév 2023
Délai d'inscription	31.01.2023
Prix	Fr. 5.- + repas ou collation

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	Charles Donzé
Journée d'initiation	je 12 jan 2023
Dates	12 et 26 jan / 9 et 23 fév / 9 mars 2023
Délai d'inscription	1 semaine avant la sortie
Prix	Fr. 5.- / la sortie



La sécurité à portée de main

« C'est rassurant, pour mon entourage et pour moi-même. »

Alarme Casa

Centrale d'alarme 24/24h, 7/7j

☎ : 032 886 88 60

✉ : alarme@croix-rouge-ne.ch

🌐 : croix-rouge-ne.ch/services/alarme-casa/

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



AIDE ET SOINS À DOMICILE

NOMAD vous accompagne et vous soutient, 365 jours par an, sur tout le territoire neuchâtelois.



INFORMATIONS ET CONSEILS

Tél. 032 886 88 88

Site : www.nomad-ne.ch



SPORTS D'INTÉRIEUR

+ ★ Préparation et maintien physique pour la pratique du golf

Cours orientés sur les principaux besoins physiques pour éviter les blessures et pouvoir ainsi profiter pleinement des saisons de golf et améliorer votre bien-être dans la vie de tous les jours.

LIEU	La Chaux-de-Fonds Collège Cernil-Antoine Salle rythmique
Intervenant	Sébastien Mojon 078 605 29 80
Dates	lu 18h à 19h
Prix	Fr. 180.- /année
Délai d'inscription	31.07.2022
Infos pratiques	min 6 pers / max 12 pers

+ 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 !

LIEU	Delémont Pro Senectute
Intervenante	Marielle Kury 032 435 59 13
Dates	dès le 30 août 2022 ma 10h30 à 11h30
Prix	Fr. 180.- / année
Délai d'inscription	22 août 2022

LIEU	La Chaux-de-Fonds Rue du Rocher 1
Intervenant	Kurt Thommen 077 416 87 88
Dates	dès le 7 sept 2022 me 10h à 11h
Prix	Fr. 180.- / année

LIEU	Neuchâtel
Intervenant	Kurt Thommen 077 416 87 88
Dates	dès le 5 sept 2022 lu 14h à 15h
Prix	Fr. 180.- / année
Délai d'inscription	mi-août 2022

+ 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.

LIEU	Neuchâtel Rue de l'Evoles 29
Intervenante	Elodie Blank 079 531 64 37
Date	dès le 5 sept 2022 lu 10h45 à 11h45
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons
Infos pratiques	vêtements souples, chaussettes antiglisse ou pieds nus

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.

LIEU	Le Locle centre de tennis
Intervenant	Pierre-Alain Cardis 032 931 54 36
Dates	dès le 1 ^{er} oct 2022 me 10h à 11h
Prix	sur demande

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 Numa-Droz 100
Intervenant	Samuel Tinguely 078 254 81 41
Horaire	je 15h30 à 16h30
Prix	Fr. 90.- / 10 séances
Délai d'inscription	31.07.2022

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

**canal
alpha** 
vous présentent...

Ça Bouge à la Maison

Ça bouge à la maison

Pro Senectute et Canal Alpha
vous proposent une dose
de sport tous les jours

**du lundi au samedi
à 10h00**

sur Canal Alpha.

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 7 sept 2022 ma 9h à 10h	Anne Gisep
Delémont, Pro Senectute, salle orange En collaboration avec l'Université populaire	dès le 19 sept 2022 lu 13h30 à 14h45 Fr. 10.- /la séance	Christine Kundert
Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	dès le 7 sept 2022 me 10h à 11h	Chantal Kolly
Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	dès le 8 sept 2022 je 14h à 15h	Chantal Kolly
★ La Chaux-de-Fonds Numa-Droz 100	je 14h15 à 15h15 inscr jusqu'au 31.7.2022	Samuel Tinguely 078 254 81 41

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	je 15h30 à 16h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	ma 15h30 à 16h45	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 prévôtise	me 10h à 11h reprise à la mi-août	Véronique Salis-Juillerat 032 886 83 86
Tavannes, Tavannes Machines	ve 10h à 11h	Katrin Annaheim 076 335 17 77
Delémont, Pro Senectute Lahore Nadi Yoga	me 14h à 15h	Sophie Moine 032 886 83 20

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	dès le 18 août 2022 je 10h30 à 11h30	Corine Estoppey	077 412 12 13
Tavannes, Pro Senectute	dès le 18 août 2022 je 11h30 à 12h30	Corine Estoppey	077 412 12 13
Delémont Pro Senectute, Salle Orange	dès le 23 août 2022 ma 15h30 à 16h30	Cécile Nivarlet	032 886 83 20
Neuchâtel, rue de l'Evole 29	dès le 5 sept 2022 lu 9h45 à 10h45	Elodie Blank	079 531 64 37

Gym'Equilibre

Se tenir debout et marcher avec assurance garantit la mobilité et l'autonomie au quotidien. Pour cela, il est nécessaire d'avoir de la force, notamment dans les jambes, et un bon sens de l'équilibre. Grâce à une heure de gymnastique hebdomadaire, venez développer ces deux capacités que l'on peut entraîner à tout âge ! Reprise des cours à la rentrée scolaire . Prix : Fr. 180.- / an.

Délai d'inscription : au plus vite !

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	
JURA	Delémont, Pro Senectute	je 10h45 à 11h45	Carmen Deillon	
	Saignelégier, Halle de gym	ma 18h30 à 19h30	Anne Frésard Leila Eigenher	
	Vendlincourt, Halle polyvalente	me 14h à 15h	Marie-Hélène Bregnard / Josette Maître	
NEUCHÂTEL	Cernier, Let's Go Fitness	ve 14h à 15h	Christelle Haussener	079 801 08 97
	Cortailod, Let's Go Fitness	me 14h à 15h	Martine Juriens	079 257 75 62
	Le Locle, Let's Go Fitness	ma 14h à 15h	Chantal Licci	079 609 44 32
JURA BERNOIS	Tavannes, Pro Senectute	ve 9h30 à 10h30	Catherine Frei Françoise Dokmak	079 519 17 48 078 876 84 86
	Malleray, LAURfitness	ve 14h à 15h	Michel Doyon	076 489 07 47
	La Neuveville, Centre des Epancheurs	ma 10h30 à 11h30	Daniela Vuilleumier	077 440 03 32
	★ St-Imier, Halle de gym	ma 15h05 à 15h50	Isabelle Rochat	079 542 00 32

Dans le cadre des PAC65+, les cantons de Neuchâtel et du Jura soutiennent Gym'Equilibre.



+ 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 Janine Eichenberger	032 422 22 51
	Les Breuleux, La Balance	je 15h - 16h30	Francine Schafroth	032 968 74 30
	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
	Courgenay, Point Jazz	me 17h45 - 19h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
JURA BERNOIS	Diesse, Salle paroisse réf.	lu 16h - 17h30	Irène Cattin Janeta Barelli	032 886 83 86
	Grandval, Salle paroisse réf.	ve 14h - 15h30	Rosemarie Strambini	032 886 83 86
	Tavannes, Le Royal	ma 14h - 15h30	Rosemarie Strambini Suzette Gassmann	032 886 83 86
NEUCHÂTEL	La Chaux-de-Fonds Collège ouest	me 14h - 15h30	Lucyna Mroczkowski	032 863 35 38
	Colombier, Salle de paroisse	je 14h30 - 15h30	Françoise Castella	032 731 51 25
	Cernier, salle La Pomologie	ma 14h30 - 16h	Francine Schafroth	032 968 74 30

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 16h30
Prix	Fr. 300.- / année
Délai d'inscription	dès que possible

LIEU	★ La Neuveville Centre des Epancheurs
Intervenante	Janeta Barelli
Dates	dès le 26 août 2022 ve 10h à 11h
Prix	Fr. 300.- / année
Délai d'inscription	12.08.2022

+★ Atelier de danse contemporaine

La danse contemporaine est naturelle, sans artifice. Elle est « respiration ». Lors de cet atelier, vous pourrez vous recentrer sur vous et votre ressenti intérieur. A travers le mouvement, nous aborderons également les notions d'équilibre, de mémoire, de transfert de poids du corps et de conscience corporelle.

En fonction de la mobilité des participants, 1 ou 2 cours seront mis sur pied (♥ et/ou ♥♥)

LIEU	Porrentruy
Intervenante	Justine Boéchat
Dates	24 oct au 12 déc 2022 8 séances hebdo, jour et horaire fixés en fonction des participants
Prix	à définir
Délai d'inscription	au plus vite!

Domigym ou bouger à domicile

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

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



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**



 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 : Fr. 270.- / par année. La prestation est facturée semestriellement. Entrées payantes à la piscine dans certains cas.

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES	
JURA	Boncourt, Les Hémionées	ma 14h45	Nelly Glauser	032 886 83 20
	Boncourt, Les Hémionées	me 08h30	Nelly Glauser	032 886 83 20
	Courfaivre Centre Rencontre	ma 13h30	à définir	032 886 83 20
	Courfaivre Centre Rencontre	je 20h15	Dominique Guerdat	032 423 24 63
	Delémont, Blancherie	je 18h15	Sylvie Blandino	032 422 44 32
	Porrentruy, Tilleuls	ma 08h15	Jeannine Egger	032 471 21 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 15h20	Jeannine Egger	032 471 21 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 08h15	Natacha Bergeron	032 886 83 20
	Porrentruy, Tilleuls	je 09h00	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 14h00	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	me 11h00	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
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	032 842 64 39
	Hauterive	ve 13h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Le Locle, Les Billodes	je 10h30 mi-oct à fin mai	Ch. Matthey	032 931 69 70

NATATION	HORAIRE	INTERVENANTES	
Delémont, Blancherie	je 12h00	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
VALLÉE DE DELÉMONT ET ENVIRONS	Bassecourt Aula école primaire	me 8h30 – 9h30	Anne-Catherine Six 032 886 83 20	♥
	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	Marie-Josée Cortat 032 886 83 20 Christine Parrat	♥
	Courrendlin, Maison des Oeuvres	me 8h45 – 9h45	Nadia Stucky 032 886 83 20 Jocelyne Coudrain	♥
	Courrendlin, Clos Brechon	ma 9h – 10h	Nadia Stucky 032 886 83 20	♥
	Courroux, Trait d'Union	me 15h – 16h	Martin Brognara 032 886 83 20	♥♥
	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	Ariane Lachat 032 886 83 20	♥♥♥
	Delémont, Pro Senectute ^{a)}	ma 9h – 10h	Daniel Zimmermann 032 422 35 11	♥♥♥
	Delémont, Pro Senectute	me 9h – 10h	Dominique Guerdat 032 423 24 63	♥♥♥
	Delémont, Pro Senectute	je 9h30 – 10h30	Dominique Guerdat 032 423 24 63	♥♥
	Develier, halle de gym	ma 16h – 17h	Martin Brognara 032 886 83 20	♥
	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	Jacqueline Zenger 079 759 43 91	♥♥
	Soulce, halle de gym	je 9h30 – 10h30	Anne Crétin 032 886 83 20	♥
	Undervelier, école	je 14h – 15h	Nathalie Schärer 032 886 83 20 Christine Parrat	♥
Vermes, halle de gym	je 9h – 10h	Nadia Stucky 032 886 83 20	♥♥♥	

^{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 Rose-Marie Farine 032 475 53 14	♥
	Boncourt, halle de gym	je 8h30 - 9h30	Agnès Henzelin Rose-Marie Farine 032 475 53 14	♥
	Courgenay, le Feuillu	ma 10h - 11h	Marie-Christine Vuillaume Madeleine Hofmann 032 886 83 20	♥
	Damphreux, salle paroisse	me 18h - 19h	Rose-Marie Farine 032 886 83 20	♥
	Porrentruy, Banné	ma 17h - 18h	Anne-Catherine Six Madeleine Hofmann 032 886 83 20	♥♥
	Réclère, Ecole	ma 14h - 15h	Claude Cerf 032 471 17 60	♥♥♥
FRANCHES-MONT.	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 032 951 18 02	♥♥
	Les Breuleux, halle de gym	lu 14h - 15h	Silvana Bertone 079 323 85 20	♥♥♥
	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	lu 19h - 20h	Leila Eigenher 032 951 18 02	♥♥♥
JURA BERNOIS	Bévilard, salle de gym	me 10h - 11h	Nadine Graber 078 731 06 64	♥♥♥
	Bévilard, salle de gym	me 11h - 12h	Nadine Graber 078 731 06 64	♥♥♥
	La Neuveville, paroisse réf	lu 14h15 - 15h15	Françoise Dokmak 078 876 84 86 Anne-Claude Christen 079 759 53 02	♥♥
	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	♥♥
	★ Sonceboz, salle de paroisse	lu 10h - 11h	Silvana Bertone 079 323 85 20	♥♥
	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 Irène Liechti	♥
Tavannes, Pro Senectute	me 10h - 11h	Brigitte Dard 032 886 83 86	♥♥	

a) groupes hommes



magasins du monde
solidaires au quotidien
www.mdm.ch



Bien + que des magasins Le commerce équitable lutte contre la déforestation.

	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	Françoise Leuenberger 079 307 97 20	♥
	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	♥♥
	Neuchâtel Paroisse-La Coudre	me 8h50 – 9h50	Martine Juriens 079 257 75 62	♥♥
	Neuchâtel Paroisse-La Coudre	me 9h50 – 10h50	Martine Juriens 079 257 75 62	♥
	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-Blaise ^{a)} , VISO GYM	ma 8h – 9h	Jean-Marie Mangilli 079 500 85 39	♥♥♥
	Saint-Blaise, VISO GYM	ma 9h – 10h	Jean-Marie Mangilli 079 500 85 39	♥♥
	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 / DE RUZ	Cernier, Salle rythmique	lu 15h20 – 16h20	Rosemarie De Pietro 076 403 07 53	♥♥
	Cernier, La Pomologie	ma 9h – 10h	Edwige Soguel 032 853 42 66	♥♥
	Chézard, Salle gym	ma 9h30 – 10h30	Rosemarie De Pietro 076 403 07 53	♥♥
	Couvet, Salle de conférence, Grand-Rue 10	ma 14h – 15h	Thérèse Martin 032 863 21 70	♥♥
	Rochefort, Salle de sport	ma 09h – 10h	Françoise Leuenberger 079 307 97 20	♥
	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	Suzanne Veysset	032 963 11 69	♥♥
	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	Kathy Nobs	079 257 97 46	♥
	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

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

⊕ 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
Chaux-de-Fds	La Charrière	ma 1x par mois	Giuseppe Mascello	032 926 07 40
Chaux-de-Fds	Du bois à l'Océan	me à quinzaine	Bruno Porta	032 968 44 84
Chaux-de-Fds	La surprise du 4e	me 1x par mois	Claudine et Daniel Ummel	032 926 12 13
Chaux-de-Fds	Le monde à ta porte	je 1x par mois	Mireille Grosjean	032 932 18 88 079 697 09 66
Courfaivre	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
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

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Lamboing	Les Petits Bonheurs	je 1x par mois	Florence Dubois	032 315 76 71 079 486 23 78
Malleray	Chez Giovanni	ma à quinzaine	Giovanni Perno	079 930 15 08
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
Neuchâtel	Parcs 2	ma à quinzaine	Claire-Lise Mayor Aubert	079 358 87 37
Rossemaison	Chez l'Zet	ma 2x par mois	Pierrette Papaux	079 747 20 54
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
Saint-Imier	Au fil des saisons	je à quinzaine	Colette Tessier	079 773 30 57
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.

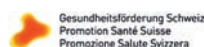
N'hésitez pas à nous contacter :

Pro Senectute Arc Jurassien

032 886 83 40 – prosenectutetablesdhostes@ne.ch



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



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	ma 15 sept 2022 je 9 fév 2023	14h00 – 16h30
TAVANNES, Pro Senectute, Chemin de la Forge 1	ma 13 sept 2022 ma 7 fév 2023	14h00 – 16h30
DELÉMONT, Pro Senectute, Salle bleue, Rue du Puits 4	ma 8 nov 2022 ma 2 mai 2023	14h00 – 16h30
NEUCHÂTEL, Hôtel des Associations, Rue Louis-Favre 1	je 27 oct 2022 je 4 mai 2023	14h00 – 16h30

Délai d'inscription : 1 semaine avant le cours

Plus d'information sur le Docupass : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/docupass>

INFOSENIOR.CH

Trouvez rapidement l'information appropriée !

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

Offre sur [infosenior.ch](https://www.infosenior.ch)

Vous proposez une offre destinée aux seniors? La publication d'une offre sur [infosenior.ch](https://www.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 !

Un service de livraison 365 jours/an

Notre service se charge de livrer des repas chauds, à midi, du lundi au dimanche. Ces repas sont destinés à toute personne ne pouvant pas, momentanément ou de manière durable, se les préparer elle-même. Une attention particulière est apportée à la qualité des repas livrés, tant au niveau nutritionnel que gustatif.

- repas composés d'un potage ou d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert
- possibilité d'adapter selon les régimes
- prix Fr. 18.- (livraison comprise)
- possibilité d'aide financière individuelle en cas de besoin

Contact

Permanence téléphonique : 032 886 83 30 (du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00)

Email : psrepas@ne.ch

Site web : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/repas>



CONSULTATION SOCIALE

Des conseils gratuits

Notre consultation sociale est une prestation gratuite pour les seniors et leur entourage, mais aussi un échange confidentiel avec une équipe professionnelle pour être conseillé, rassuré et soutenu en cas de questions ou de difficultés.

Elle a pour objectif d'apporter aide et conseil aux personnes ayant atteint l'âge AVS, ainsi qu'à leurs proches. Une équipe sociale professionnelle répond à vos questions lors d'entretiens dans nos bureaux à Neuchâtel, à La Chaux-de-Fonds, à Tavannes, à Delémont ou à votre domicile.

Nos prestations

Plus importante organisation dans le service aux seniors, nous sommes en mesure d'apporter une réponse globale aux besoins des personnes âgées grâce aux compétences multiples de nos collaborateurs.

Au cœur du réseau médico-social, nous avons une très bonne connaissance de l'ensemble des organisations régionales. Via notre large carnet d'adresses, nous pourrions ainsi vous renseigner et vous orienter selon vos besoins.

- Conseils et accompagnement sur les questions liées à l'avance en âge
- Appui administratif lié aux assurances sociales AVS, prestations complémentaires, LAMAL, etc.
- Soutien face aux difficultés de la vie
- Octroi d'aides financières lorsqu'un revenu modeste ne permet pas d'assumer certaines dépenses
- Conseils budgétaires et aide à la gestion
- Conseils et accompagnement pour le maintien à domicile
- Orientation vers AROSS (NE) et RIO (JU) pour tout placement en EMS
- Renseignements et orientation vers les services médico-sociaux
- Informations sur les directives anticipées et testamentaires
- Orientation vers nos autres prestations et aides ainsi que vers notre large offre d'activités

A qui s'adressent nos services ?

Nos prestations s'adressent à toutes les personnes au bénéfice d'une rente AVS/LPP, à leurs proches ainsi qu'aux autres partenaires du réseau médico-social.

Nous apportons un soutien aux personnes résidant dans l'Arc jurassien (canton du Jura, canton de Neuchâtel et Jura bernois). Si vous résidez en dehors de ce territoire, vous trouverez les autres bureaux régionaux de Pro Senectute sur le site de Pro Senectute Suisse.

Plus d'informations détaillées sur : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/conseil>

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

★ Mains et pieds – que faire en cas de douleurs

Les mains et les pieds permettent d'agir et de se déplacer de manière autonome. Lorsqu'ils sont douloureux, le quotidien devient plus difficile. Des spécialistes de la Ligue bernoise contre le rhumatisme expliquent les causes des douleurs aux mains et aux pieds et présentent des traitements et des moyens auxiliaires. Sylvia Wicky de Vieillir en forme aborde différentes stratégies pour faire face aux restrictions et aux douleurs. Vous aurez la possibilité d'échanger vos expériences avec d'autres personnes. En collaboration avec la commune de Courtelary.

LIEU	Courtelary, Salle communale, Grand-Rue 58
Date	je 15 septembre 2022
Délai d'inscription	08.09.2022
Horaire	14h à 16h avec une petite collation
Prix	Conférence gratuite ouverte à tous
Intervenants	Sylvia Wicky, Vieillir en forme, PSAJ Lucia Illi, ergothérapeute HES Claudine Romann, physiothérapeute HES Ligue bernoise contre le rhumatisme
Inscriptions	Pro Senectute Arc Jurassien, prosenectute.tavannes@ne.ch ou tél. 032 886 83 86

D'autres conférences seront proposées dans le Jura bernois. Elles seront communiquées sur notre site Internet : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/activites>

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. Dans le canton de Neuchâtel, des bénévoles administratifs peuvent également intervenir en EMS.

Conditions

- Avoir sa capacité de discernement
- Présenter une situation financière simple et sans dette
- Ne pas signer de procuration à des tiers

Prix de la prestation

Le tarif de base s'élève à CHF 30.- /mois, ce qui permet d'assurer un défraiement au bénévole. Un tarif progressif est appliqué selon la fortune. Cette prestation peut être proposée dans la mesure des ressources bénévoles disponibles.

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. 30'000.- pour une personne seule et Fr. 50'000.- pour un couple. Les éventuels propriétaires doivent habiter leur propre logement.

win³ – UN PROJET POUR DES SENIORS À L'ESPRIT JUVÉNILE !

Le projet win³ permet à 3 générations de collaborer ! Il intègre des seniors dans des classes d'école de l'Arc jurassien du premier et deuxième cycles à raison de 2 à 4 périodes par semaine, apportant ainsi 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 !

Au vu du succès que le projet rencontre, Pro Senectute continue son développement dans tout l'Arc Jurassien. De nouvelles classes win³ y sont régulièrement ouvertes.

Vous avez la fibre pédagogique et aimez le contact avec les enfants ?

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

Contactez-nous au plus vite !

032 886 83 06

prosenectute.win3@ne.ch

<https://arcjurassien.prosenectute.ch/win3>



Vous cherchez une occupation qui fait sens et souhaitez vous rendre utile dans votre région? Vous avez envie de mettre à profit vos compétences et faire de nouvelles rencontres?

Alors n'hésitez pas à nous contacter ; selon vos attentes et vos disponibilités, nous pourrions vous orienter vers nos différentes activités bénévoles :

- accompagnement d'activités sportives et de loisirs
- accompagnement administratif (BAA)
- déclarations d'impôt
- mise sous pli
- tables d'hôtes
- visites à domicile
- win³

Nous attendons votre appel et vous renseignons volontiers !

032 886 83 80

<https://arcjurassien.prosenectute.ch/benevolat>

PUBLICATIONS ET BROCHURES

Des informations complémentaires à votre disposition

Vous trouverez l'ensemble de nos brochures et de nos publications sur notre site web. Vous pouvez également contacter nos secrétariats pour les commander au format papier.

Guides et études thématiques

- Dispositions personnelles – Docupass
- Bien préparer votre retraite – des conseils pour la prévoyance financière
- Comment se protéger contre les abus financiers?
- Problèmes auditifs et vieillesse – entendez-vous encore les abeilles?
- Quel logement pour mes vieux jours?
- Testament : ce qu'il faut savoir
- Études scientifiques sur la vieillesse – des faits et des chiffres

Retrouvez également ce programme d'activités, nos rapports d'activité annuels et nos flyers présentant nos prestations sur notre site : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/publications>

LES CAFÉS ALZHEIMER – JURA

Alzheimer Jura a le plaisir de vous annoncer la reprise des cafés Alzheimer au café de la Gare à Glovelier les 4 juillet, 11 août, 8 septembre, 20 octobre, 10 novembre et 8 décembre dès 14h30.

Le Café Alzheimer est un moment convivial de rencontre informelle ouvert à toutes les personnes concernées par la maladie. A chaque rencontre mensuelle un thème différent en lien avec les troubles est abordé.

ALZHEIMER JURA

Téléphone : 032 886 83 35

Site web : www.alz.ch/ju

Facebook : [Association Alzheimer Jura](https://www.facebook.com/AssociationAlzheimerJura)

Emails : info.ju@alz.ch

ou claudine.zurcher@bluewin.ch



CONDITIONS GÉNÉRALES

Cours

INSCRIPTIONS

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

CONFIRMATION DES COURS

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

FACTURATION

Vous recevrez votre facture **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 en âge AVS ou au bénéfice d'une retraite.

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.

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

<https://arcjurassien.prosenectute.ch>

facebook.com/prosenectutearcjurassien



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/linkedin

