

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*100 ans*

# Programme d'activités

2017 – 2018

**Pro Senectute Arc Jurassien**

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



## Sommaire

4	Curiosités
12	Formation
18	Loisirs & culture
22	Séjours
26	Sport & Mouvement
40	Bien-être & Santé
44	Vieillir en forme
48	Autres prestations
54	Conditions générales
55	Adresses

## Mot du directeur

Chère Madame,  
Cher Monsieur,

Pro Senectute a été fondée en 1917 à Winterthur. 100 ans après, dans l'Arc jurassien comme partout en Suisse, notre organisation est bien vivante et active dans de nombreux domaines.

Face aux défis que pose le vieillissement de la population, la centenaire Pro Senectute ne cherche pas seulement à rajouter des années à la vie, mais également de la vie aux années.

Dans cet esprit et pour marquer ce jubilé, notre équipe vous a concocté un programme riche et varié qui témoigne de notre souci constant de soigner la qualité de la vie à la retraite: rester actifs aide à se maintenir en forme autant dans son corps que dans son esprit, mais pas seulement pour vieillir plus, mais aussi pour vieillir mieux.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer au gré des multiples activités proposées. Nous espérons que vous saisissez ces occasions de créer des liens les uns avec les autres et de vivre ensemble des instants de qualité qui donnent du sens à la Vie, jusqu'à 100 ans et au-delà!

Bien cordialement à vous.

François Dubois  
Directeur

*„Vieillir, c'est organiser sa jeunesse au fil des ans.“*

*Paul Eluard*

# PRO SENECTUTE fête ses 100 ans

## Découvrez notre programme du centenaire !

Pro Senectute a été fondée il y a 100 ans. Pour célébrer ce jubilé, nous organisons divers événements tout au long de l'année.

Après la plaque de chocolat envoyée à nos clients de la consultation sociale, des services et des repas en mars, la fête des collaborateurs du 1<sup>er</sup> avril à Berne, une grande animation, le roadshow, a tenu ses quartiers le 10 mai en ville de Neuchâtel. En mai, également, notre institution était présente dans le cadre de la Suisse bouge dans différentes communes de Suisse romande.

En juin, des articles ont paru dans la presse présentant le secteur administratif.

**Le prochain événement, qui aura lieu en septembre, vous est destiné ! Une extraordinaire CURIOSITÉ GRATUITE qui vous permettra de visiter le site de la Grande-Dixence !**

### Visite de la Grande-Dixence

CU_3222	Grande-Dixence
Date	13 septembre 2017
Inscriptions	Dès le 24 juillet 2017, uniquement par téléphone au 032 886 83 20 2 inscriptions maximum par appel
Départs	5h30 dp Delémont, halle des expositions 6h00 dp Tavannes, place de la gare 6h00 dp La Chaux-de-Fonds, Av. L.-Robert 65 6h30 dp Neuchâtel, place de la gare
Retour	16h15 dp de La Grande-Dixence et retour par le même itinéraire
Programme	pause café en route, visite guidée du site, montée en téléphérique sur le couronnement, repas sur place
Infos pratiques	maximum 100 personnes. Infos détaillées avec la confirmation.
Conditions de participation	<b>être en âge AVS</b> <b>ne PAS être intervenant bénévole ou rémunéré auprès de Pro Senectute</b> <b>Arc Jurassien</b> <b>être mobile</b>

### Pro Senectute s'expose en octobre

En octobre, nous organiserons une magnifique exposition photos ! C'est avec grand plaisir que nous vous convions à son vernissage, qui sera suivi d'un apéritif, le jeudi 26 octobre dès 17h30 à Delémont, dans les locaux de Pro Senectute.

**Notre année du centenaire se terminera par une soirée apothéose le 17 novembre destinée à nos bénévoles, collaborateurs et partenaires.**

# LES CURIOSITÉS

## Des lieux inédits pour tous les goûts

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

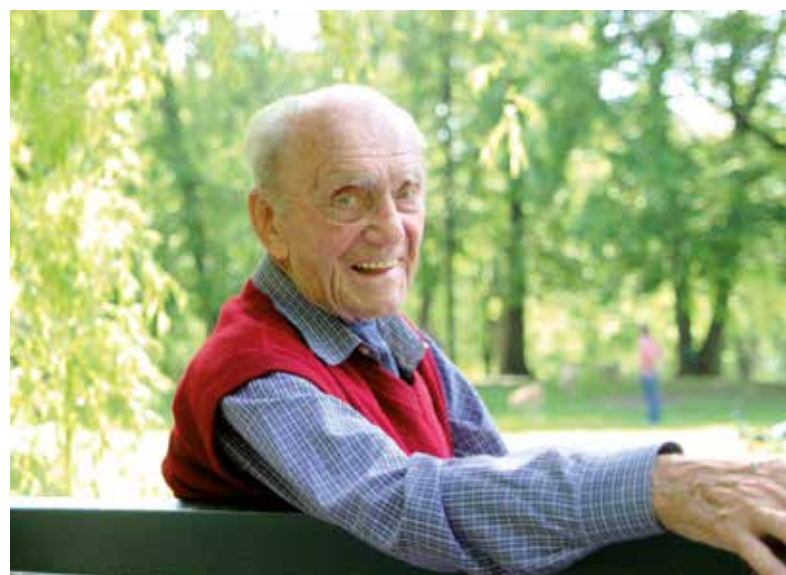
### ★ Nouveau !

Dès cette année, nous vous proposons **3 curiosités intergénérationnelles** réparties entre août 2017 et août 2018 (facilement identifiable grâce à leur couleur). Ne manquez pas cette occasion rêvée de partager un moment privilégié avec vos petits-enfants !

### Le musée des grenouilles

Le musée communal d'Estavayer-le-Lac abrite une collection unique de cent huit grenouilles naturalisées, une salle d'armes et une multitude d'objets illustrant la vie quotidienne des siècles passés. Venez découvrir cet endroit magique avec nous !

CU_3223	Estavayer-le-Lac
Date	16 août 2017
Délai d'inscription	02.08.2017
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	Visite guidée de 11h à 12h



### Le chemin de l'eau potable

Découvrez comment l'eau potable arrive dans votre robinet. Cette visite se déroule dans le réservoir de Granges où vous pourrez admirer le bleu profond de l'eau venue de captages de sources ou de l'écoulement des eaux souterraines et apprendre comment se déroule l'approvisionnement en eau potable.

Faits passionnants et dégustation d'eau vous attendent.

CU_3207	Granges
Date	23 août 2017
Délai d'inscription	14.08.2017
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	Visite guidée de 14h45 à 16h. Prévoir des habits chauds (15°)

## Visite de la Grande-Dixence

### Curiosité gratuite

Une occasion unique de visiter ce site impressionnant !

CU_3222	Grande-Dixence
Date	13 sept 2017
Inscriptions	dès le 24 juil 2017
Prix	gratuit
Infos pratiques	voir page 4 de notre programme

### Balade nature

Récolte de fruits sauvages et leurs utilisations improbables.

CU_4189	St-Imier – Villeret et retour
Date	11 oct 2017
Délai d'inscription	02.10.2017
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	rdv à 13h15 à la gare de la Chaux-de-Fonds Balade et découverte d'env. 3h30

### Le musée de l'automate et de la boîte à musique

Dans ce fabuleux musée dédié aux boîtes à musique et aux automates, le rêve ne se raconte pas, il se vit le temps d'une visite !

CU_3224	Sainte-Croix
Date	18 oct 2017
Délai d'inscription	04.10.2017
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h15 à 15h30

### C'est vous le jury!

Dégustez, analysez et nominez les meilleurs produits du terroir dans différentes catégories (produits laitiers, boulangers, carnés et jus de fruit). Cette activité, menée par l'équipe du Concours suisse des produits du terroir, allie découvertes, sérieux et convivialité, enjeux et légèreté. Un petit apéro clôturera l'après-midi.

CU_3208	Courtemelon
Date	25 oct 2017
Délai d'inscription	03.10.2017 inscription impossible après cette date !
Prix	Fr. 28.-
Infos pratiques	min. 16 pers. début de l'animation à 14h, apéro vers 15h15

### Musée de l'Orgue

Dans un bâtiment classé Monument historique, situé entre Montreux et St-Maurice, on peut découvrir le Roi des instruments par son esthétique comme par ses sonorités.

CU_1286	Roche (VD)
Date	8 nov 2017
Délai d'inscription	30.09.2017
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	infos suite à votre inscription

### Jeu de lumières au Palais Fédéral

Le «Rendez-vous Bundesplatz» fait, cette année encore, resplendir le Palais du Parlement dans une lumière particulière. Nous vous accompagnons dans cette expérience unique!

CU_3225	Berne
Date	15 nov 2017
Délai d'inscription	01.11.2017
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	spectacle de 19h à 19h30

### Gourmandises bâloises

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

CU_4190	Frenkendorf
Date	22 nov 2017
Délai d'inscription	08.11.2017
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	min. 10 pers. visite guidée d'env. 1h puis petit apéro

### La Féerie de Noël

Le marché de Noël de Montbéliard fait revivre la magie de Noël. Artisanat, gastronomie et décorations traditionnelles prennent place sur les étals des chalets de bois. Invité d'honneur 2017: La Corse.

CU_3209	Montbéliard
Date	ve 8 déc 2017
Délai d'inscription	28.11.2017
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	rdv à 17h30 sur le parking du port de plaisance

### Marché de Noël

#### Repas convivial et artisanat

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

CU_1287	Neuchâtel Salle de la Cure de la Maladière
Date	13 déc 2017 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	30.11.2017
Prix	Fr. 12.- jambon, salades

#### Visite de la cave Mauler

Plongez dans le monde fascinant des caves Mauler! Les vins mousseux ont été primés lors de différents concours internationaux.

CU_3226	Môtiers
Date	20 déc 2017
Délai d'inscription	06.12.2017
Prix	Fr. 18.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h30 à 16h suivie d'un apéro. Parcours avec escaliers.

### Détente et bien-être par le toucher et le massage – Initiation

Après les fêtes, une détente par des pressions et mobilisations sur les habits, vous permettra de vous relaxer et de vous sentir bien.

CU_4191	La Chaux-de-Fonds Rue du Pont 25
Date	10 jan 2018 14h30 à 16h30
Délai d'inscription	02.01.2018
Prix	Fr. 18.-
Intervenante	Christine Santschi

### Le musée Longines

Le musée Longines retrace l'histoire de la marque au sablier ailé depuis 1832. Venez découvrir les instruments de navigation, des appareils de chronométrages, des affiches !

CU_3227	St-Imier
Date	17 jan 2018
Délai d'inscription	03.01.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h30

### Vieillir en bonne santé et rester jeune longtemps. Quel est le secret ?

Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard pour agir afin d'optimiser la qualité de votre vie et tenter d'éviter ou minimiser les maladies du vieillissement en respectant certaines règles de santé.

CU_3210	Delémont Pro Senectute
Date	24 jan 2018 14h à 16h
Délai d'inscription	10.01.2018
Prix	Fr. 10.-
Intervenante	Marianne Doyon

### La Maison Blanche

Visite guidée de la première villa que Charles-Edouard Jeanneret, futur Le Corbusier, a construite pour ses parents en 1912.

CU_1288	La Chaux-de-Fonds
Date	14 fév 2018
Délai d'inscription	02.02.2018
Prix	Fr. 20.- (entrée et visite guidée)
Infos pratiques	infos détaillées suite à votre inscription

### Le musée automobiles Charles Renaud

Venez découvrir une collection unique en son genre : plus de 120 véhicules anciens, 54 marques différentes et 9 pays de constructeurs.

CU_3228	Cortailod
Date	21 fév 2018
Délai d'inscription	07.02.2018
Prix	Fr. 18.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 15h30



### Saline de Schweizerhalle

Vous êtes-vous déjà demandé comment le sel arrive dans votre assiette? Découvrez comment le sel, enfoui dans les profondeurs de la Terre, est dissout avec de l'eau puis remonté à la surface, et comment, grâce à des techniques de pointe, cette saumure est transformée en cristaux de sel.

CU_4192	Schweizerhalle
Date	28 fév 2018
Délai d'inscription	14.02.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	Visite guidée de 2h.

### Musée de la Boulangerie Curiosité intergénérationnelle

La Fabrique, musée interactif autour du Monde de la Boulangerie, a ouvert ses portes en 2016 à Champagne. Venez découvrir ce lieu, aussi avec vos petits-enfants, et mettre votre vue, goût, odorat et toucher à contribution par des ateliers divers.

CU_4192	Champagne (VD)
Date	14 mars 2018
Délai d'inscription	02.03.2018
Prix	Fr. 15.- enfants: Fr. 5.-
Infos pratiques	infos détaillées suite à votre inscription

### Visite du Parlement Fédéral

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

CU_3229	Berne
Date	21 mars 2018
Délai d'inscription	07.03.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de 14h à 15h pièce d'identité oblig.

### La Semeuse, le café que l'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.

CU_1289	La Chaux-de-Fonds
Date	28 mars 2018
Délai d'inscription	20.03.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de 9h à 11h env.

### Centrale hydroélectrique du lac de Biemme Technique et nature

Vous saurez tout sur la naissance et la construction de l'ancienne et de la nouvelle centrale hydroélectrique du Lac de Biemme.

CU_4193	Hagneck
Date	11 avr 2018
Délai d'inscription	28.03.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée d'env. 1h30

## Le Sensorium – Rütthubelbad

### Curiosité intergénérationnelle

Sons, couleurs, vibrations, parfums, lumières et obscurité suscitent l'étonnement et permettent l'exploration des lois de la nature. Venez toucher et essayer pour explorer vos sens! Petits-enfants bienvenus dès 6 ans.

<b>CU_3230</b>	<b>Walkringen</b>
Date	18 avr 2018
Délai d'inscription	04.04.2018
Prix	Fr. 26.- / adulte Fr. 18.- / enfant
Infos pratiques	visite guidée de 14h15 à 15h15 puis accès libre jusqu'à 17h

### Puissance bio

Les déchets organiques sont souvent brûlés alors que leur fermentation permet de produire des engrais et des biogaz précieux. Découvrez comment vos bio-déchets d'hier deviennent l'énergie de demain.

<b>CU_3212</b>	<b>Pratteln</b>
Date	25 avr 2018
Délai d'inscription	16.04.2018
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée d'env. 1h30 en grande partie à l'extérieur

## Musée paysan

### Café – Thé – Chocolat

Le musée, aménagé dans une ferme neuchâteloise du XVII<sup>e</sup> siècle, propose au visiteur de remonter le temps sur les traces des agriculteurs d'autrefois. Une nouvelle exposition sur le thème «café-thé-chocolat» vous surprendra.

<b>CU_1290</b>	<b>La Chaux-de-Fonds Rue des Crêtets 148</b>
Date	9 mai 2018
Délai d'inscription	01.05.2018
Prix	Fr. 18.- avec visite guidée
Infos pratiques	après-midi

### Les chemins de fer du Kaeserberg

Bienvenue dans le monde merveilleux des chemins de fer du Kaeserberg! Une véritable prouesse technique pour un grand voyage en miniature. Une évasion entre rêve et réalité!

<b>CU_3231</b>	<b>Granges-Paccot</b>
Date	16 mai 2018
Délai d'inscription	02.05.2018
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h30 à 16h

### A la découverte de Montbéliard

Balade à travers la ville de Montbéliard en passant par le Château des ducs de Wurtemberg et le magnifique parc du Pré La Rose avec une centaine d'espèces végétales, un labyrinthe géant.....

CU_3213	Montbéliard
Date	23 mai 2018
Délai d'inscription	08.05.2018
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	rdv à 10h sur le parking du port de plaisance. Repas au restaurant non compris.

### Balade en ville de Payerne

Balade culturelle dans le centre de la ville de Payerne pour vous faire découvrir ses monuments historiques et sa magnifique abbatale.

CU_1291	Payerne
Date	13 juin 2018
Délai d'inscription	31.05.2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	suite à votre inscription

### Le 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.

CU_4197	Vevey
Date	20 juin 2018
Délai d'inscription	06.06.2018
Prix	Fr. 28.-
Infos pratiques	visite guidée de 13h30 à 15h min 16 pers.

### Autour de la nature

#### Curiosité intergénérationnelle

Un moment de partage intergénérationnel sur le thème de la nature. Venez découvrir le sentier pieds nus tout en ramassant quelques plantes afin de fabriquer une limonade maison. Maureen vous guidera tout au long de cette jolie aventure.

CU_4195	Rebeuvelier
Date	27 juin 2018
Délai d'inscription	18.06.2018
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	max. 20 personnes

# INFORMATIQUE

Des cours adaptés à chacun !

## Club informatique Delémont (CAID)

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

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



## DES COURS SUR DEMANDE

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

### Renseignement et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Mélanie Stadelmann

Tél. 032 886 83 39

Courriel : [melanie.stadelmann@ne.ch](mailto:melanie.stadelmann@ne.ch)

### Cours d'initiation débutant (CAID)

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

LIEU	Delémont Pro Senectute
------	---------------------------

Responsable	Jean-Louis Monney
-------------	-------------------

JU_3188	du 28 août au 13 nov 2017 (12 leçons)
---------	--

Délai d'inscription	07.08.2017
---------------------	------------

Séance d'info obligatoire	lu 21 août 2017 14h à 15h
---------------------------	------------------------------

JU_3189	du 19 fév au 7 mai 2018 (12 leçons)
---------	--

Délai d'inscription	22.01.2018
---------------------	------------

Séance d'info obligatoire	lu 5 fév 2018 14h à 15h
---------------------------	----------------------------

Horaire	lu 8h à 9h
---------	------------

Prix	Fr. 100.- / 12 séances + Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID
------	---

#### Conditions pour participer aux cours :

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

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

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

LIEU	Delémont Pro Senectute
------	---------------------------

Responsable	Joseph Gagnat
-------------	---------------

JU_3191	18, 25 oct, je 2 nov, 8, 15, 22 et 29 nov 2017
---------	--

Délai d'inscription	05.10.2017
---------------------	------------

Horaire	me 8h30 à 10h00
---------	-----------------

Prix	Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID
------	---

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

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

LIEU	Delémont Pro Senectute
------	---------------------------

Responsable	Joseph Gagnat
-------------	---------------

JU_3190	17, 24, 31 jan, 7, 14, 21 et 28 fév 2018
---------	--

Délai d'inscription	08.01.2018
---------------------	------------

Horaire	me 8h30 à 10h00
---------	-----------------

Prix	Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID
------	---

## ★ Commander ses billets de train par internet

Vous souhaitez commander vos billets de train directement depuis votre téléphone portable ou votre ordinateur ou consulter les horaires depuis votre tablette? Ce cours est fait pour vous!

LIEU	Delémont Pro Senectute
JU_3192	9 oct 2017
Délai d'inscription	27.09.2017
Horaire	9h à 11h

LIEU	Neuchâtel Cyberthé
JU_3235	6 déc 2017
Délai d'inscription	27.11.2017
Horaire	14h à 16h

Prix	gratuit
Infos pratiques	apporter son ordinateur portable, sa tablette ou son téléphone portable



### Renseignement et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Mélanie Stadelmann

Tél. 032 886 83 39

Courriel : [melanie.stadelmann@ne.ch](mailto:melanie.stadelmann@ne.ch)

## ★ Nouveauté

## LES CYBERTHÉS

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

### Cyberthé à La Chaux-de-Fonds

LIEU	CIFOM Serre 62
Reprise	6 sept 2017
Horaire	me 14h à 16h (fermé pendant les vacances scolaires)
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

### Cyberthé à Neuchâtel

LIEU	SEMO Tivoli 28
Reprise	6 sept 2017
Horaire	me 14h à 16h
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

### Inscriptions et renseignements

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

Dates sous réserve de modifications.



### Ateliers thématiques à Neuchâtel

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

#### 4 octobre 2017

Comment économiser intelligemment sur ses primes maladie – Mme Muster de la FRC.

#### 1<sup>er</sup> novembre 2017

Comment éviter de se faire arnaquer sur internet – Mme Muster de la FRC.

#### 6 décembre 2017

Site internet et application CFF (comment consulter l'horaire, réserver des billets).

**Inscriptions obligatoires au tél. 032 886 83 39**

#### 10 janvier 2018

Sauvegarder des informations depuis Internet (enregistrer une image, faire une capture d'écran, ..) – M. Spichiger, informaticien.

#### 7 février 2018

Navigateurs internet et moteurs de recherche (comment mettre des sites internet en favoris, comment effectuer des recherches spécifiques, etc.) – Mme Cuesta, médiaticienne.

#### 7 mars 2018

Gestion d'un compte bancaire, paiements et sécurité sur internet – par un intervenant de la BCN.

#### 4 avril 2018

Mises à jour et entretien de l'ordinateur – M. Spichiger, informaticien.

#### 2 mai 2018

Découvrir le site internet de la bibliothèque publique et universitaire de Neuchâtel.

## AUTRES FORMATIONS

### Cours de conduite pour seniors

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

LIEU	Tramelan, CIP
JB_544	me 11 oct 2017 ve 23 mars 2018
LIEU	Delémont Pro Senectute
JU_398	me 4 oct 2017 ma 20 mars 2018
LIEU	Vue-des-Alpes
NE_1232	lu 11 sept / me 18 oct / je 26 oct 2017 / ma 24 avr / je 3 mai / me 30 mai 2018
Horaire	9h à 11h30
Prix	cours théorique: Fr. 30.- cours théorique et pratique: Fr. 80.-
Délai d'inscription	2 semaines avant le début du cours
Responsable	Jean-Pierre Marthaler

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

### Etre et rester mobile avec les transports publics

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

LIEU	Porrentruy, Hôtel de la Gare
JU_3195	me 30 août 2017 8h30 à 12h00
Délai d'inscription	16.08.2017

LIEU	La Chaux-de-Fonds Maison du Peuple Rue de la Serre 68, 2 <sup>e</sup>
JU_3196	me 6 sept 2017 13h30 à 17h
Délai d'inscription	30.08.2017

LIEU	Neuchâtel, ECAP Place de la Gare 4
JU_3194	je 12 sept 2017 8h30 à 12h
Délai d'inscription	29.08.2017





LIEU	Le Locle, Hôtel de Ville Salle des commissions 3 <sup>e</sup> étage
JU_3193	ma 19 sept 2017 13h30 à 17h
Délai d'inscription	05.09.2017

LIEU	Val-de-Travers Fleurier, rue des Prés 8 Salle Fleurisia
JU_3197	je 28 sept 2017 13h30 à 17h
Délai d'inscription	14.09.2017

### Renseignements et inscriptions:

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

### Cours de cuisine pour messieurs

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

LIEU	Tavannes Ecole ménagère
Responsable	Nicole Bangarter
JB_4134	25 oct / 22 nov / 13 déc 2017
★JB_4203	1 <sup>er</sup> nov / 15 nov / 6 déc 2017
Horaire	me 9h à 15h
Délai d'inscription	5.10.2017
Prix	Fr. 50.- sans la marchandise / 3 journées
Infos pratiques	max. 8 personnes

### ★Nouveauté

### Cours d'anglais en trois options

LIEU	Tavannes Pro Senectute Rue de la Forge 1
Responsable	Claire Geiser
Reprise	lu 4 sept 2017
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.

JB_476	16h40 à 18h10
JB_4204	8h30 à 10h

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

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

JB_4183	10h10 à 11h40
JB_4184	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 permettrons de consolider vos compétences, étendre votre vocabulaire et soigner votre accent.

JB_521	15h à 16h30
--------	-------------

### Renseignements et inscriptions:

Martine Tillmann / tél. 032 886 83 86

## LOISIRS & CULTURE

Nouez de nouveaux contacts grâce à nos activités !

### Le plaisir de la lecture

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

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

### Prix Chronos

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

### Thé dansant

Organisé par le Club Informatique du CAID et animé par le DJ Alain Mignerey, vous passerez un moment très convivial entre pas de danses et petits grignotages ! Ouvert à tous ! Gratuit !

LIEU	Delémont Pro Senectute, Salle Azur
Responsable	Alain Mignerey
Horaire	ve 3 nov 2017 14h à 17h30

### ★ Initiation au billard

Quelques astuces techniques, de la concentration et un peu d'adresse et le tour est joué ! Découvrez le billard sans perdre la boule !

LIEU	Delémont Bar la Diagonale
Responsables	Fanny Meier Thierry Sommer
Date	ma 5 sept 2017 début de soirée
Délai d'inscription	29.08.2017
Prix	Fr. 15.-

### ★ Visite de Cinémont

Venez découvrir les coulisses du cinéma (salles de projection et salle popcorn) et profitez d'une projection 3D avec le son Dolby Atmos, technique époustouflante grâce au son qui se diffuse dans toute la salle.

LIEU	Delémont Cinémont
Responsable	Fanny Meier
Date	lu 25 sept 2017 14h
Délai d'inscription	15.09.2017
Prix	Gratuit ! Verre de l'amitié à l'issue de la visite.

⇒ **Les bureaux de Tavannes ont déménagé au Chemin de la Forge 1 !**

### ★ Nouveauté

**Venez chanter avec nous !**

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

Grandval, salle de paroisse	me 08.11.2017
Sonceboz, salle communale	me 07.03.2018
Responsable	Rosemarie Strambini
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 5.- / après-midi
Infos pratiques	pas d'inscription !

**Rencontre conviviale et artisanat**

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

LIEU	Neuchâtel, salle de la Cure, La Maladière
CU_1287	me 13 déc 2017 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	30.11.2017
Prix	Fr. 12.- (repas jambon, salades)

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

Passez un moment sympathique dans l'ambiance de l'Avent. Vous découvrirez les séjours 2017 et pourrez obtenir toutes les informations désirées.

LIEU	Tavannes Restaurant Le Central
JB_4036	je 14 déc 2017, 11h30
Délai d'inscription	07.12.2017
Prix	Fr. 25.- y c. repas, boisson et café

LIEU	canton du Jura lieu à déterminer
JU_3082	ma 28 nov 2017
Délai d'inscription	20.11.2017
Prix	Env. Fr. 35.- y c. repas et boissons

LIEU	canton de Neuchâtel lieu à déterminer
NE_1078	ma 5 déc 2017
Délai d'inscription	30.11.2017
Prix	Env. Fr. 30.- y c. repas

**Diaporama des activités**

Venez découvrir ou redécouvrir des images de l'année écoulée sur grand écran ! Un verre de l'amitié, agrémenté par les traditionnels popcorns, sera servi à l'issue de la projection.

LIEU	Delémont Cinémont
JU_3203	ma 27 fév 2018 15h
Délai d'inscription	19.02.2018
Prix	Fr. 10.-

**★ Pro Senectute s'expose****Une activité liée à notre centenaire**

LIEU	Delémont Pro Senectute
Vernissage	je 26 oct 2017 17h30
Exposition	du 26 oct au 30 nov 2017
Prix	Visite libre
Infos pratiques	voir page 4 de notre programme

## CLUBS &amp; ATELIERS

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

## Clubs d'aînés du Jura

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

## Atelier poterie

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

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

## Clubs d'aînés de Neuchâtel

NOMS DES CLUBS	RESPONSABLES
Club des Loisirs Ponts-de-Martel	Claudine Robert      032 937 17 48
Club des Aînés du Landeron	Dominique Houriet      032 751 69 51
Club des Aînés Boudry	Jeanine Moulin      032 842 17 02 jeanine-moulin@bluewin.ch
Club des Loisirs La Chaux-de-Fonds	Clément Gigandet      032 968 62 75
Club des Loisirs Fontainemelon	Liliane Folly      032 853 37 05
Club des Loisirs Colombier	Mathias Wirz      032 841 29 03
Club des Loisirs des aînés Chézard-Saint-Martin	Nicole Desclouds      032 753 03 88
Club des Loisirs du Locle	Francis Kneuss      032 931 76 58
Club des Aînés de la Paroisse de Dombresson- Villiers-Le Pâquier	Roger Guenat      032 853 14 21
Club des Loisirs de Cortaillod	Claude-André Bindith      032 842 13 88 cabindith@bluewin.ch
Commission Anim'aînés Auvernier	Roseline Jeanmonod      032 731 28 91 roseline.jeanmonod@dherborence.ch



powered by **cinepel  
cinemont**

**L'OPÉRA  
AU CINÉMA**

**EN DIRECT  
DE NEW YORK**

17  
18



The Neubauer Family Foundation  
Bloomberg Philanthropies  
Mit Finthers

CINEPEL.CH  
CINEMONT.CH

# The Metropolitan Opera

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



**Promotion**

**2.-**

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

**Promotion**

**5.-**

Bon rabais de 5.-  
pour un opéra du MET

\*Valable du lundi au vendredi jusqu'au 30 décembre 2018 dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et de Cinemont Delémont. Bon non cumulable avec d'autres promotions.

\*Valable sur un tarif plein, hors abonnement. Valable sur toute la saison 17/18 du MET Opera dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et Cinemont de Delémont

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

GRAPHIC DESIGN BY GOD SAVE THE SCREEN

# SÉJOURS

Des vacances pour sportifs et non-sportifs !

## SÉJOURS SPORTIFS

### Séjour de marche à Brunnen

Grâce à sa situation centrale au coeur d'un paysage varié de montagnes et de lacs, Brunnen est un point de départ idéal pour de magnifiques excursions.

Séjour NE_1256	Brunnen
Responsables	Françoise Ducommun Umberto Cravero
Dates	19 au 24 sept 2017
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	Fr. 880.- (ch. double) Fr. 1010.- (ch. indiv.)
Infos pratiques	déplacement en car

### Séjour ski de fond et raquettes à Ulrichen

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

Séjour NE_1066	Ulrichen Vallée de Conches
Dates	22 au 27 jan 2018
Délai d'inscription	début déc 2017
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car



### Séjour raquettes à Villers-le-Lac

Chaussez vos raquettes dans un cadre naturel et authentique, juste de l'autre côté de la frontière. Les paysages hivernaux du Doubs vous enchanteront à coup sûr !

Séjour JU_3206	Région de Villers-le-Lac (France)
Responsable	Maryvonne Wermeille
Dates	7 au 9 mars 2018
Délai d'inscription	12.12.2017
Prix	à déterminer
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants.

### Séjour de marche à Adelboden

Adelboden est un pittoresque village de vacances au coeur des Alpes bernoises, elle offre aux marcheurs près de 300 km de chemins de randonnées.

Séjour NE_1255	Adelboden
Responsable	Catherine Bosshard
Dates	juin 2018
Délai d'inscription	mai 2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	déplacements en car, départs de la Chaux-de-Fonds et Neuchâtel

### Séjour de marche et vélo

Ce séjour vous sera présenté lors du repas de Noël qui aura lieu le ma 28 novembre 2017.

Séjour JU_3204	Lieu à définir
Dates	Eté 2018
Délai d'inscription	31 mars 2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants

### Nuit en cabane

Séjour JB_4185	Cabane Lobhornhütte
Responsable	Nicole Bangerter
Dates	10 et 11 juil 2018
Délai d'inscription	fin mai 2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	infos à disposition dès déc 2017

### Toucher un glacier

Frédy et Isabelle vous emmèneront à la recherche du glacier du Trift. Tout un programme en perspective !

Séjour JB_4186	Cabane Windegg
Responsables	Frédy Mercerat Isabelle Hauser
Dates	août 2018
Délai d'inscription	15.06.2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	montée 760 m possibilité de raccourcir en prenant la télécabine

### Séjour de marche à Fiesch

Fiesch est situé sur le versant ensoleillé de la vallée du Rhône, à l'entrée du Fieschertal. C'est un point de départ idéal pour de magnifiques excursions dans la région d'Aletsch et vers la vallée de Conches.

Séjour NE_1256	Fiesch
Responsable	Kurt Thommen
Dates	août 2018
Délai d'inscription	juil 2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	déplacement en car

### Séjour de marche en France

Traditionnel séjour avec Noël et Jean-Louis où randonnées et culture se rencontrent !

Séjour JB_4205	Reculée de Baume-Les-Messieurs (France)
Responsables	Noël Stalder Jean-Louis Wicht
Dates	3 jours en sept 2018
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants

### Séjour de marche en Italie

Découvrez avec nous les magnifiques sentiers de randonnée de la Vallée d'Aoste !

Séjour JB_4187	Val d'Aoste
Responsable	Frédy Mercerat
Dates	fin août 2018
Délai d'inscription	15.05.2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

## SÉJOURS ACCOMPAGNÉS

Les séjours accompagnés sont destinés aux personnes désireuses de faire de nouvelles connaissances et de découvrir ou redécouvrir des lieux inédits, entourées d'accompagnateurs attentionnés. D'autres séjours seront organisés en 2018 !

### Séjour accompagné à Pura (Lugano)

Découvrez les plus belles facettes du Tessin en séjournant 5 nuits à l'Hôtel Paladina à Pura. Un panorama grandiose sur le lac et les montagnes, un parc soigneusement entretenu, une piscine tempérée et de superbes excursions sauront vous séduire !

Séjour JB_4206	Pura (Lugano)
Responsables	Claudine Schneeberger Nadine Flück Hilda Waber
Dates	3 au 8 sept 2017
Délai d'inscription	Au plus vite !
Prix	entre Fr. 1300.- et Fr. 1400.- selon la chambre
Infos pratiques	le car vous accompagne tout au long du séjour

### Séjour accompagné à Locarno

Entre lac et montagne, Locarno vous permettra de passer une magnifique semaine de vacances.

Séjour NE_1284	Locarno
Responsable	Raymonde Jacques
Dates	mai 2018
Délai d'inscription	avr 2018
Prix	à déterminer
Infos pratiques	déplacement en car



# SERVICE DE REPAS À DOMICILE

Tous les jours un repas chaud !

Livraison de repas chauds à midi, du lundi au dimanche, 365 jours par an. Les repas sont composés d'un potage ou d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert. Possibilités de régimes (sur présentation d'un certificat médical).

Prix Frs 18.- (livraison comprise, prix juillet 2017). Possibilité d'aide financière individuelle en cas de besoin.

**Informations et commandes :**

tél. 032 886 83 30 (8h – 12h00)

courriel : [psrepas@ne.ch](mailto:psrepas@ne.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Service de repas à domicile

032 886 83 30

Permanence téléphonique :

Du lundi au vendredi

De 8h00 à 12h00

Livraison 365 jours par an



## SPORT & MOUVEMENT

De saines activités au rythme de chacun

### SPORTS DE PLEIN AIR

#### Notre charte des sorties plein air

- Les moniteurs de Pro Senectute tiennent compte du rythme de marche de chacun.
- Un équipement adéquat (bonnes chaussures de marche, vélo en état, casque obligatoire) est indispensable.
- Pour votre sécurité et pour des questions de responsabilité, il est important que les marcheurs restent groupés. Les marcheurs qui précèdent le chef de course ou qui ne suivent pas l'accompagnant le font sous leur propre responsabilité. Si quelqu'un désire abandonner l'équipe, il le fera en accord avec le responsable de la course.
- Des sorties peuvent être modifiées ou même annulées en cas de mauvais temps. Renseignez-vous le matin même auprès de l'un de nos secrétariats.
- Si vous avez des problèmes de déplacement, n'hésitez pas à contacter l'un de nos bureaux.
- Lors de chaque sortie, avec ou sans repas, Pro Senectute demande une contribution à chaque participant, qu'il soit marcheur ou non (½ journée Fr. 3.- / journée Fr. 5.-).

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

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



#### Randonnées pédestres

LIEU	programme régional inclus
Responsables	moniteurs formés
Infos pratiques	renseignements auprès de votre secrétariat
Horaire	ma ou je
Prix	Fr. 3.- / l'après-midi Fr. 5.- / la journée

#### Les marches au Sud du Chasseral

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

**Journée neuchâteloise de randonnée**

NE_1267	Klewenalp
Responsable	Kurt Thommen
Date	je 13 ou 20 juil 2017
Délai d'inscription	06.07.2017
Prix	à déterminer
Infos pratiques	voir programme randos

**Les balades tranquilles**

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

LIEU	NE / CF
Dates	le 1 <sup>er</sup> me du mois NE : sept et nov 2017 et juin 2018 CF : oct 2017, avr et mai 2018
Rendez-vous	14h sur la Place Pury (près de la statue) 14h gare de la CF
Prix	Fr. 3.- / sortie
Inscriptions	obligatoires, min 5 pers.

**Balade et nature**

CU_4189	Les fruits sauvages et leurs utilisations improbables – St-Imier / Villeret
Responsable	Ruth Tschan
Date	11 oct 2017
Inscriptions	02.10.2017
Prix	Fr. 10.- / sortie

NE_1268	Les herbes aromatiques sauvages, reconnaissance et dégustation
Responsable	Ruth Tschan
Date	4 juil 2018, rv à 13h30 à la gare de CF
Inscriptions	26.06.2018
Prix	Fr. 10.- / sortie

**Journée de la personne âgée**

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

LIEU	Franches-Montagnes
Date	ma 3 oct 2017
Infos pratiques	voir programme rando JU . Apéritif offert !

LIEU	La Crête de Chasseral
Date	je 5 oct 2017
Infos pratiques	voir programme rando JB. Env. 2h30 de marche

LIEU	Colombier
Date	26 sep 2017
Itinéraire	balade et torrée
Infos pratiques	voir programme randos NE. Apéritif offert
Délai d'inscription	20.09.2017

⇒ **Les bureaux de Tavannes ont déménagé au Chemin de la Forge 1 !**

## Les balades avec chien

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

LIEU	Vallée de Delémont
Responsable	Marceline Bolduc 079 937 79 85
Dates	je 7 sept et 5 oct 2017
Horaire	14h à 16h env.
Prix	Fr. 3.- / l'après-midi
Infos pratiques	en cas d'intérêt, possibilité de faire une balade supplémentaire avec une éducatrice canine.

LIEU	La Toutourne Rochers de Tablettes
Responsable	Mélanie Gay
Date	ve 13 oct 2017
Horaire	rv à 13h30 au parking de la Tourne
Prix	Fr. 3.- / l'après-midi
Infos pratiques	marche d'env. 2h, dénivelé de 160m arr du bus de NE à 13h32 et de la CF à 13h23

LIEU	Le Merdasson à 2 ou 4 pattes
Responsable	Mélanie Gay
Date	ve 13 avr 2018
Horaire	rv à 14h au terrain de football de Bôle (à 5min au nord de la gare)
Prix	Fr. 3.- / l'après-midi
Infos pratiques	marche d'env. 2h, dénivelé d'env. 100m

## ★ La Route du Sel

LIEU	Aigle
Responsable	Noël Stalder
Date	je 29 mars 2018
Horaire	rdv à 9h15 à Aigle gare
Délai d'inscription	22.03.2018
Rando	Plambuit - Le Bévieux par la route du Sel env. 5h de marche
Infos pratiques	Programme et horaire après inscription. Pique-nique tiré du sac

## Fit Plein Air

La forme à portée de baskets! Essayez notre nouveau cours «Fit Plein-air»: de la marche entrecoupée d'exercices de force, de mobilité et de souplesse, le tout à l'extérieur!

LIEU	Porrentruy
Responsable	Marie-Hélène Bregnard
JU_3218	7 au 28 sept 2017 inscript.: 01.09.2017
JU_3219	17 mai au 7 juin 2018 inscript.: 11.05.2018
Horaire	je 14h à 15h
Prix	Fr. 20.- / 4 séances

LIEU	Delémont
Responsable	Laurence Breuleux
JU_3232	6 au 27 sept 2017 inscript.: 30.08.2017
JU_3233	16 mai au 6 juin 2018 inscript.: 09.05.2018
Horaire	me 9h30 à 10h30
Prix	Fr. 20.- / 4 séances

LIEU	St-Imier
Responsable	Silvana Bertone
JB_568	dès le 14 août 2017 inscript. : 08.08.2017
Horaire	lu 10h à 11h
Prix	Fr. 30.- / 6 séances
Infos pratiques	rdv sur le parking de la patinoire

NE_080	La Chaux-de-Fonds / Colombier / Dombresson
Responsables	monitrices formées
Dates	juil – août 2017
Rendez-vous	Colombier (arrêt du tram) CF (parking des Arêtes) ma 9h30 à 10h30
Rendez-vous	Dombresson (salle de paroisse) je 8h45 à 10h
Prix	Fr. 5.- / la séance
Infos pratiques	inscriptions obligatoires tél. 032 886 83 03

## SORTIES À VÉLO OU À VTT

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

\* vélo électrique possible

### Sorties vélo et VTT

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

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

### Sorties vélo tranquilles

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

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

LIEU	Lieu à déterminer
Responsable	Eliane Vaucher
Jour	à déterminer
Prix	Fr. 5.- / sortie + location de vélo
Infos pratiques	programme détaillé sur demande, min. 5 part.

### ★ Rouler avec assurance à vélo

En ville, dans la nature ou en groupe, trois façons d'appréhender le vélo, trois propositions !

En ville	Delémont, halle des exposition
Date	lu 4 sept 2017, 14h

Dans la nature	Delémont, devant le château du Domont
Date	lu 23 oct 2017, 14h

En groupe	Courendlin, parking de l'école
Date	lu 16 avr 2018, 14h
Renseignements	Corinne Champion tél. 079 285 19 04
Infos pratiques	le cours sera suivi d'une sortie à vélo facile de 1h.

## 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. Prix : Fr. 52.- / 10 leçons

### Les cours

	COURS	LIEU	RESPONSABLE	HORAIRE
NEUCHÂTEL	NE_1035	La Chaux-de-Fonds	Maryvonne Wermeille	je 9h30 à 11h sept - nov / mars - juin
	NE_1036	Neuchâtel	Edith Canton	lu 16h00 à 17h30 sept - nov / mars - juin
	NE_1192	Neuchâtel	Edith Canton	me 9h30 à 11h sept - nov / mars - juin
JURA	JU_3015 a) JU_3015 b)	Delémont	Josiane Membrez Céline Gygas	je 13h30, cours annuel de 1h45 à 2h
	JU_3016	Porrentruy	Isabelle Barthe Suzanne Rebetez	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
	JU_3236	Bure	Aline Vallat	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
	JU_3237	Courcelon	Danielle Berdat-Lovis	ma 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
	JU_261	Clos du Doubs	Fabienne Lachat Agnès Vieux	je 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
	JU_3017	Franches-Montagnes	Maryvonne Wermeille	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
JURA BERNOIS	JB_4018	Moutier	Lydia Mérillat	ma 14h à 15h30 reprise le 8 août 2017
	JB_453	Moutier	Lydia Mérillat	ma 15h30 à 17h reprise le 8 août 2017
	JB_4145	Vallon de St-Imier	Marie-France Pantet	ma 14h à 15h30 reprise le 15 août 2017

### Les journées

COURS	LIEUX	RESPONSABLES	HORAIRE	INFOS PRATIQUES
JU_3220	Mont-de-Coeuve	Isabelle Barthe Suzanne Rebetez	je 7 sept 2017 inscrip: au plus vite	env. Fr. 35.-
NE_1294	A déterminer	Edith Canton	lu 4 sept 2017 inscrip: 28.08.2017	Fr. 5.- + repas

## 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**

LIEU	Jura
Dates	dès le 5 déc 2017
Horaire	ma 13h30 rdv sur le parking de la halle polyvalente de Glovelier
Infos pratiques	infos le ma matin tél. 032 886 83 20 programme détaillé sur demande

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

LIEU	Jura bernois
Dates	du 4 jan au 8 mars 2018
Horaire	je 13h15 rdv gare de Tavannes
Infos pratiques	infos le je matin tél. 032 886 83 86

**Journée raquettes**

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

JB_4176	La Combe à la Biche
Responsable	Nicole Bangerter
Date	je 8 mars 2018
Délai d'inscription	01.03.2018
Prix	Fr. 25.- y.c. fondue
Infos pratiques	rdv à 9h au restaurant de la Combe à la Biche puis balade en raquettes dans la région.

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

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

## Journée Arc jurassien d'hiver

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

JB_4239	Les Reussilles
Responsable	Sabine Zeller
Date	je 15 fév 2018
Délai d'inscription	08.02.2018
Prix	Fr. 26.- avec le repas
Infos pratiques	repas au rest. de la Clef marche, raquettes, ski de fond, plus d'infos lors de votre inscription

## Peau de phoque

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

LIEU	selon l'enneigement
Responsable	Jean-Pierre Grosjean
Journée d'initiation	je 11 janv 2018
Dates	je 25 janv, 8 fév, 22 fév, 8 mars 2018
Délai d'inscription	1 semaine avant la sortie
Prix	Fr. 5.- / la sortie

## Sorties pleine lune, raquettes ou rando

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

	COURS	LIEU	DATE	PRIX
NE	NE_1062	canton de Neuchâtel	me 31 jan 2018 selon météo, dès 19h.	Fr. 5.- + repas ou collation
JB	JB_4039	Creux-Joli Nicole Bangerter	me 31 jan 2018 dès 17h	env. Fr. 25.- y c. fondue ou lapin
	JB_4198	Mt Crosin Jean-Louis Wicht	ve 2 mars 2018	env. Fr. 20.- y c. repas
	JB_4199	Une boucle sur le Montoz Rose Affolter	ma 27 mars 2018	Fr. 5.- + repas



## SPORTS D'INTÉRIEUR

## ★ Danse-équilibre

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

JB_4208	Moutier Rue du Clos 3 Salle de danse du Foyer
Responsable	Michèle Blaser
Dates	26 oct au 30 nov 2017
Horaire	je 15h à 16h
Prix	Fr. 80.- / 6 leçons

## Zumba

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

JU_400	Delémont Pro Senectute
Responsable	Belkys Sommer
Date de reprise	me 6 sept 2017, 16h
Prix	Fr. 100.- / 10 séances

## Zumba – Pilates

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

JB_4200	Plagne, salle comm.
Responsable	Sandra Iturbe
Date de reprise	lu 14 août 2017 9h à 10h15
Prix	Fr. 120.- / 10 séances

## Soft-tennis

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

NE_032	Le Locle centre de tennis
Responsable	Marlène Stofer
Dates	oct 2016 à avr 2017
Horaire	me 10h à 11h
Prix	sur demande

## ★ Soft-tennis à Moutier

JB_4207	Moutier Rue de l'Avenir 1
Responsable	Muriel Schenk
Dates	16 août au 27 sept 2017
Délai d'inscription	09.08.2017
Horaire	me 14h à 15h
Prix	Fr. 70.- / 7 leçons
Infos pratiques	min. 4 pers. chaussures de tennis recommandées

## ★ Danse jazz

Dans ce cours, vous découvrirez des chorégraphies combinant des pas de danse jazz/moderne à des mouvements de jazzgym. Le cours se terminera par quelques exercices de stretching.

JB_4209	Péry, halle de gym
Responsable	Dominique Mischler
Dates	21 août au 25 sept 2017
Horaire	17h à 18h
Prix	Fr. 60.- / 6 leçons
Délai d'inscription	14.08.2017

## ★ Danses de salon

Découvrez différents styles de danse en couple tels que la valse, le tango, la samba et beaucoup d'autres danses encore ...

NE_1299	Marin 02dance
Responsable	Michele Orfeo
Dates	20 sept au 8 nov 2017
Horaire	me 9h30 à 10h45
Prix	à déterminer
Délai d'inscription	31.08.2017

## Danses traditionnelles

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

Prix: Jura bernois Fr. 60.- / 10 leçons Jura: Fr. 190.- / année Neuchâtel: Fr. 190.- / année

	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE
JURA	Delémont, Pro Senectute	je 14h - 15h30	Paulette Voirol 032 422 22 51
	Cornol, Salle paroisse	lu 14h - 15h30	Mireille Bregnard 078 728 19 97
	Porrentruy, Salle Banné	me 13h50 - 15h20	Paulette Voirol 032 422 22 51
	Les Breuleux, La Balance	je 15h - 16h30	Maria-Jesus Gil 032 852 06 73
	Courtételle Foyer Notre Dame	lu 16h15 - 17h45	Mireille Bregnard 032 422 77 72
	Saignelégier salle paroisse du Temple	je 15h15 - 16h45	Marie-France Gigandet 032 951 28 27
	Courgenay, Point Jazz	me 17h45 - 19h15	Jeannine Egger 032 471 20 44
JURA BERNOIS	Diesse, Salle paroisse réf.	lu 14h - 15h30 reprise le 04.09.2017	Irène Decrauzat 032 886 83 86 Irène Cattin
	★ Diesse, Salle paroisse réf.	lu 16h - 17h30 reprise le 25.09.2017	Irène Cattin 032 886 83 86
	Grandval, Salle paroisse réf.	ve 14h - 15h30	Rosemarie Strambini 032 886 83 86
	Tavannes, Le Royal	ma 14h - 15h30	Rosemarie Strambini 032 886 83 86 Suzette Gassmann
NEUCHÂTEL	La Chaux-de-Fonds Collège ouest	me 14h - 15h30	Maria-Jesus Gil 079 288 60 18
	Le Locle, Paroiscentre	lu 14h - 15h30	M.-France Gigandet 032 951 28 27
	Colombier, Salle de paroisse	je 14h30 - 15h30	Francine Schafroth 032 968 74 30 Françoise Castella 032 731 51 25
	Cernier, salle La Pomologie	ma 14h30 - 16h	Maria-Jesus Gil 079 288 60 18

## Aquafitness

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

Prix (sans les entrées piscine):

Jura bernois Fr. 100.- / 10 leçons Jura: Fr. 80.- / 10 leçons Neuchâtel: Fr. 240.- / année

	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE	
JURA	Boncourt, Les Hémionées	ma 14h	Nelly Glauser	032 475 61 61
	Boncourt, Les Hémionées	me 8h30	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Boncourt, Les Hémionées	ve 8h30	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Courfaivre Centre Rencontre	ma 13h30	Astrid Schaller	032 426 53 36
	Courfaivre Centre Rencontre	je 20h15	Dominique Guerdat	032 423 24 63
	Delémont, Blancherie (natation)	ma 15h30	Astrid Schaller Sylvie Blandino	032 426 53 36 032 422 44 32
	Delémont, Blancherie	je 18h15	Françoise Meier	032 422 26 89
	Porrentruy, Tilleuls	ma 08h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 15h20	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 08h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 09h	Maryline Wermeille	032 474 42 25
	Porrentruy, Tilleuls	ve 15h20	Maryline Wermeille	032 474 42 25
JURA BERNOIS	Bévilard, Orval	lu 12h30 reprise le 11.09.17	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	lu 14h reprise le 11.09.17	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	me 11h reprise le 06.09.17	Nadine Graber	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	me 11h45	Nadine Graber	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	lu 12h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Hauterive	lu 14h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Hauterive	ve 12h30	E. Honegger L. Deicher	032 842 64 39 032 724 45 00
	Hauterive	ve 13h30	E. Honegger L. Deicher	032 842 64 39 032 724 45 00
	Le Locle, Les Billodes	je 10h30 Mi-oct à fin mai	Ch. Matthey	032 931 69 70

★ **Nouveauté**

## 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 : Jura bernois Fr. 52.- / 10 leçons Jura : Fr. 155.- / année Neuchâtel : Fr. 165.- / année

	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE	
DELÉMONT ET ENVIRONS	Bassecourt Aula école primaire	me 8h30 - 9h30	Nicole Domon	032 426 44 06
	Boécourt, halle de gym	ma 16h30 - 17h30	Pierrette Hennemann	032 426 89 56
	Courchapoix, halle de gym	lu 15h30 - 16h30	Marceline Bolduc Sibylle Helchit	032 435 13 72 032 435 65 02
	Courfaivre, halle de gym	me 15h15 - 16h15	Jocelyne Coudrain Marlyse Kottelat	032 435 61 09 032 438 89 14
	Courrendlin, Maison d'oeuvres	me 8h45 - 9h45	Brigitte Furrer	032 435 55 31
	Courrendlin, Clos Brechon	ma 9h - 10h	Brigitte Furrer Marlyse Kottelat	032 435 55 31
	Courroux, Trait d'Union	me 15h - 16h	Chantal Crelier	032 422 80 18
	Courtételle, halle de gym	me 15h - 16h	Claude Cerf	032 471 17 60
	Courtételle, salle paroisse	je 9h - 10h	Marlyse Chappuis	032 431 18 46
	Delémont, Pro Senectute	ma 13h45 - 14h45	Madeline Marquis	032 438 87 33
	Delémont, Pro Senectute <sup>a)</sup>	ma 9h - 10h	Daniel Zimmermann	032 422 35 11
	Delémont, Pro Senectute	me 8h30 - 9h30	Gisèle Montavon Dominique Guerdat	032 422 35 77
	Delémont, Pro Senectute	me 9h45 - 10h45	Gisèle Montavon Dominique Guerdat	032 422 35 77
	Delémont, Pro Senectute	je 9h30 - 10h30	Brigitte Furrer Dominique Guerdat	032 435 55 31
	Develier, halle de gym	ma 16h15 - 17h15	Nathalie Boillat	032 422 07 39
	Mervelier, halle de gym	me 9h - 10h	Marlyse Kottelat	032 438 89 14
	Montsevelier, halle de gym	lu 9h30 - 10h30	Madeline Marquis Marlyse Kottelat	032 438 87 33
	Movelier, salle de paroisse	lu 9h - 10h	Dominique Guerdat	032 423 24 63
	Pleigne, halle de gym	lu 15h30 - 16h30	Katharina Lasagni	079 458 12 33
	Soulce, halle de gym	je 9h - 10h	Nicole Domon	032 426 44 06
Undervelier, école	je 14h - 15h	Michèle Bernard Nicole Domon	032 492 23 61 032 426 44 06	
Vermes, halle de gym	je 9h - 10h	Claudine Macchi	032 422 31 88	
Vicques, centre communal	lu 16h15 - 17h15	Marielle Kury	079 319 47 67	

	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE	
AJOIE	Alle, maison paroissiale	ma 17h30 – 18h30	Claude Cerf	032 471 17 60
	Boncourt, halle de gym	me 14h30 – 15h30	Agnès Henzelin Rose-Marie Farine	032 475 53 14
	Boncourt, halle de gym <sup>a)</sup>	je 8h30 – 9h30	Daniel Zimmermann	032 422 35 11
	Boncourt, halle de gym	je 8h30 – 9h30	Agnès Henzelin Rose-Marie Farine	032 475 53 14
	Courgenay, le Feuillu	ma 10h – 11h	Maryse Varrin	032 471 22 29
	Courtemaîche, halle de gym	ma 16h – 17h	Marie Trouillat	032 466 50 28
	Dampfreux, salle paroisse	me 18h – 19h	Yvette Rérat Rose-Marie Farine	032 466 28 72
	Montignez, salle communale	lu 14h – 15h	Paulette Vuillaume	032 475 63 83
	Porrentruy, Banné	ma 17h – 18h	Yvette Rérat	032 466 65 77
	Porrentruy, Gai Logis	me 14h – 15h	Claude Cerf	032 471 17 60
	Réclère, Ecole	ma 14h – 15h	Claude Cerf	032 471 17 60
FRANCHES-MONTAGNES	Lajoux, Maison oeuvres	ma 10h – 11h	Christine Parrat Claude Cerf	032 422 61 78 032 471 17 60
	Le Noirmont, halle de gym	me 15h – 16h	Silvana Bertone	079 323 85 20
	Les Bois, halle de gym	ma 16h – 17h	Nicole Frésard	032 961 17 64
	Les Breuleux, halle de gym	ma 19h – 20h	Patricia Beuchat	032 951 13 68
	Montfaucon, halle de gym	me 15h30 – 16h30	Anne Frésard	078 667 18 06
	Saignelégier, halle de gym	me 14h – 15h	Anne Frésard	078 667 18 06
	Saulcy, halle de gym	lu 13h30 – 14h30	Isabelle Joliat	032 433 42 15
	Saint-Brais, halle de gym	lu 13h30 – 14h30	Jocelyne Viatte	032 433 41 37
	Saint-Brais, halle de gym	lu 20h – 21h	Jocelyne Viatte	032 433 41 37
JURA BERNOIS	Bévilard, salle Bleue	me 8h30 – 9h30	Nadine Graber	078 731 06 64
	★ Bévilard, salle Bleue	me 9h30 – 10h30	Nadine Graber	078 731 06 64
	La Neuveville, salle paroisse réf	lu 14h15 – 15h15	Monique Stoll	032 751 87 04
	Crémines, halle de gym	ve 9h30 – 10h30	Michel Bourquin	032 886 83 86
	Moutier, salle du Plak-Art	ma 10h – 11h	Sandrine Faivre	032 886 83 86
	★ Sonvilier, halle de gym	me 14h – 15h	Isabelle RoCHAT	032 886 83 86
	Sornetan	ma 14h – 15h tous les 15 jours	Jacqueline Jegerlehner Viviane Gyger	032 886 83 86
	★ Tavannes, Pro Senectute	me 10h – 11h dès le 16 août 2017	Brigitte Dard	032 886 83 86

<sup>a)</sup> groupes hommes

### ★ Nouveauté

⇒ Les bureaux de Tavannes ont  
déménagé au Chemin de la Forge 1 !

	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE	
MONTAGNES NEUCHÂTELOISES	Les Brenets, Salle de sport	me 10h30 – 11h30	Ch. Matthey	032 931 69 70
	Chaux-de-Fonds Collège-Ouest <sup>a)</sup>	ma 17h30 – 18h30	Christiane Bühler	032 968 43 56
	Chaux-de-Fonds Paix 124	ma 9h – 10h	Lucienne Ramoni	032 886 83 00
	Chaux-de-Fonds Paix 124/S. Angelino	ma 10h – 11h	Lucienne Ramoni	032 886 83 00
	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	Lucienne Ramoni	032 886 83 00
	Le Locle, Paroiscentre	ma 9h30 – 10h30	Ch. Todeschini	032 931 86 96
	Le Locle, Paroiscentre	me 10h – 11h	Ch. Todeschini	032 931 86 96
	Ponts-de-Martel, Le Bugnon	me 14h – 15h	Ch. Todeschini	032 931 86 96

<sup>a)</sup>groupes hommes

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

## BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Des activités bonnes pour le corps et l'esprit

### Lahore Nadi Yoga

Le Nadi Yoga est une forme douce de yoga, dont les postures simples dans lesquelles on applique une respiration spécifique permettent de reconnecter les lignes énergétiques. Par les techniques du Nadi Yoga, nous retrouvons les bases d'un véritable bien-être ou d'un retour à la santé.



### Lahore Nadi Yoga

COURS	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE
JU_3094	Delémont, Pro Senectute	Mercredi 14h00	Sophie Moine

Prix	Fr. 290.- / année
------	-------------------

### Yoga

COURS	LIEU	HORAIRE	RESPONSABLE
NE_1064	Neuchâtel, Fausses Brayes 3	ma 08h50 - 09h50	Béatrice Weber 032 914 31 24
NE_1065	Neuchâtel, Fausses Brayes 3	ma 10h - 11h	Béatrice Weber 032 914 31 24
NE_040	La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	lu 16h30 - 17h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
NE_087	La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	me 16h30 - 17h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
JB_4028	Moutier, Maison prévôtise	me 10h - 11h	Véronique Salis-Juillerat

Prix	Fr. 290.- / année
------	-------------------



### Mobilité équilibre

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

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

### Gymnastique en EMS

Ce programme de gymnastique s'adresse aux personnes qui ont une mobilité réduite. Il est organisé dans différents établissements médico-sociaux ou homes pour personnes âgées. **Ouvert à tous!**

LIEUX	Boncourt, Les Chevrières Boncourt, Les Colombes La Neuveville, Home Montagu
Prix	Fr. 7.- / leçon
Renseignements	Pro Senectute Arc Jurassien

### Domigym ou bouger à domicile

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

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

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

Leçon individuelle: Fr. 20.-

### ★ Ateliers auto-traitements

Les techniques manuelles vertébrales et articulaires sont une méthode non violente pour se libérer de la douleur, lever les blocages articulaires et revitaliser les articulations. Ses effets s'étendent également à l'ensemble du corps et au psychisme. Les techniques sont faciles à apprendre et donnent une large part aux auto-traitements. La méthode ne se place pas en compétition vis-à-vis des traitements modernes mais vient en complément et en potentialise les effets.

JU_3234	Porrentruy Carrefour Santé, 2 <sup>e</sup> étage
Intervenante	Sophie Moine Coach du bien-être
Dates	lu 23, 30 oct et 6 nov 2017 14h à 15h
Délai d'inscription	17.10.2017
Prix	Fr. 45.- / 3 ateliers

### ★ Détente et bien-être par le toucher et le massage – Initiation

Une détente par des pressions et mobilisations sur les habits, vous permettra de vous relaxer et de vous sentir bien.

LIEU	La Chaux-de-Fonds, Rue du Pont 25
Intervenante	Christine Santschi
Date	10 jan 2018 14h30 à 16h30
Délai d'inscription	02.01.2018
Prix	Fr. 18.-

### ★ Nouveauté

★ **Le sommeil dans les bras de Morphée**

Le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie et a un impact direct sur les deux autres tiers. A cet effet, mieux dormir = mieux vivre. Dans cet atelier, vous allez apprendre à mieux appréhender le sommeil et aider à optimiser sa qualité.

LIEU	Porrentruy Carrefour Santé, 2 <sup>e</sup> étage
Intervenante	Marianne Doyon Naturopathe
Dates	lu 9, 16, 23 avril 2018 14h à 16h
Délai d'inscription	27.03.2018
Prix	Fr. 60.- / 3 ateliers

★ **SmoveySeniors**

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

LIEU	Porrentruy Parking de l'Oiselier
Intervenante	Sophie Moine SmoveyCoach
Dates	sa 26 mai, 2, 9, 16 juin 2018 9h à 10h
Délai d'inscription	18.05.2018
Prix	Fr. 30.- / 4 séances
Infos pratiques	tenue d'extérieur. Matériel fourni

**Tai-Chi**

Discipline d'origine chinoise comportant un enchaînement de mouvements lents, fluides et continus. La pratique vise à améliorer la souplesse, à ajuster le corps, l'esprit et la respiration.

JU_3024	Delémont Dojo Club Judo
Intervenante	Jeannine Jacquat
Date de reprise	lu 28 août 2017
Horaire	débutants: 9h à 10h avancés: 10h à 11 h
Prix	Fr. 9.- / la séance
Infos pratiques	8 à 15 participants

NE_1269	Le Locle Salle de la gare du collectif Danse
Intervenante	Chantal Kolly
Reprise	sept 2017
Horaire	je 14h à 15h
Délai d'inscription	mi-août 2016
Prix	Fr. 90.- / 10 leçons



★ **L'équilibre en marche – Conférence**

Que puis-je faire pour conserver ou améliorer ma force, mon équilibre et continuer à marcher avec assurance? Comment contourner les obstacles au quotidien?

LIEU	Tavannes Hôtel de Ville, salle 2
Intervenantes	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Rachel Koller
Date	me 6 sept 2017
Horaire	14h à 16h, collation comprise
Délai d'inscription	30.08.2017
Prix	Conférence gratuite

★ **Tai Chi et équilibre**

A la suite de la conférence ci-dessus, Rachel Koller et Jacques et Elisabeth Geering proposent un cours de Tai Chi et d'équilibre en 3 parties.

JB_	Tavannes Pro Senectute Chemin de la Forge 1
Intervenants	Rachel Koller Elisabeth et Jacques Geering
Dates	lu 11, 18, 25 sept 2017
Horaire	lu 9h30 à 10h45
Délai d'inscription	30.08.2017
Prix	Fr. 30.- / 3 leçons
Infos pratiques	tenue confortable

★ **Tai-Chi et Qi Gong**

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.

NE_1300	Lieu à déterminer
Intervenante	Anne Gisep
Horaire	je 9h à 10h, mi-sept à fin nov 2017
Prix	Fr. 90.- / 10 séances
Délai d'inscription	fin août 2017
Infos pratiques	vêtements souples, chaussettes antiglisse Aucune connaissance préalable nécessaire!

⇒ **Les bureaux de Tavannes ont déménagé au Chemin de la Forge 1!**

★ **Nouveauté**

## VIEILLIR EN FORME

**VIEILLIR EN FORME est un nouveau programme cantonal de promotion de la santé, chapeauté et coordonné par Pro Senectute. Le canton de Berne fait ainsi oeuvre de précurseur à l'échelle de la Suisse.**

Vu les perspectives démographiques les plus récentes, mais aussi le fait que la grande majorité de la population souhaite vivre et habiter de façon autonome jusqu'à un âge très avancé, la promotion de la santé des personnes âgées prend de plus en plus d'importance. Outre les interventions directes axées sur les groupes cibles, elle a pour but d'encourager les coopérations, les mises en réseau et les engagements au niveau des prestations communautaires. La promotion de la santé et la prévention sont par conséquent des éléments clés de la politique cantonale de la vieillesse.

VIEILLIR EN FORME est à disposition des communes pour toute intervention en matière de promotion de la santé et travaille en collaboration avec la commission de politique du 3<sup>e</sup> âge.

### Les offres :

- Conseils de santé personnalisés: une spécialiste diplômée en soins infirmiers est à votre disposition, à domicile ou au centre de Pro Senectute.
- Manifestations autour des questions de santé en relation avec l'âge: les collaboratrices du programme sont à disposition des organisations intéressées (par ex. organisations de seniors, associations, services spécialisés, communes) pour animer des séances d'information thématiques sur le maintien et la promotion de la santé.

### Pour tout renseignement :

VIEILLIR EN FORME  
Sylvia Wicky, infirmière en santé publique  
Chemin de la Forge 1 / 2710 Tavannes  
tél. 032 886 83 80 (Tavannes, ma)  
tél. 032 328 31 80 (Lyss, lu / me / je)  
sylvia.wicky@be.prosenectute.ch

⇒ **Les bureaux de Tavannes ont  
déménagé au Chemin de la Forge 1!**

## CAFÉ MÉMOIRE à Tavannes

« Oh.. j'ai oublié.. »

Vous cherchez des suggestions pour revitaliser votre mémoire et pour entretenir votre vivacité d'esprit ? Une approche ludique en petit groupe, cinq fois de suite, avec échange autour d'un café ou d'un thé vous est proposé à Tavannes.

JB_4202	Tavannes Pro Senectute Chemin de la Forge 1
Intervenante	Denise Anet, animatrice d'entraînement de mémoire SVGT
Dates	ma 3, 10, 17, 24, 31 octobre 2017
Délai d'inscription	26.09.2017 Pro Senectute Tavannes
Horaire	14h30 à 16h
Prix	Fr. 75.- / 5 séances y c. café et collation
Infos pratiques	12 participants max.

### ★ Comment garder sa vivacité d'esprit ?

Conférence de Vieillir en forme en collaboration avec la Commission politique du 3<sup>ème</sup> âge du Bas-Vallon. Comment faire face au processus normal de vieillissement? Prendre soin de son corps et de son esprit permet-il de réduire le risque de démence et de prévenir la maladie?

LIEU	Péry Centre communal
Date	me 25 oct 2017
Horaire	14h à 16h
Prix	Conférence gratuite suivie d'une petite collation.
Intervenantes	Sylvia Wicky, Vieillir en forme

### ★ La démence nous concerne tous ...

Pro Senectute Arc Jurassien, l'Association Alzheimer et les communes de St-Imier et Moutier vous convient à deux conférences gratuites. Ces rencontres sont destinées aux proches, aux personnes touchées et à toutes celles et ceux qui souhaitent en savoir davantage.

LIEU	St-Imier Salle St-Georges
Date	je 2 nov 2017 inscrip: 26.10.2017
Horaire	17h à 19h30
Prix	Conférence gratuite suivie d'un petit apéro
Inscriptions	<a href="mailto:info@saint-imier.ch">info@saint-imier.ch</a> ou Chancellerie municipale, Agassiz 4, 2610 St. Imier Mention «conférence santé»

**Intervenantes :** Sylvia Wicky, Vieillir en forme  
Dr. Isabelle Scheidegger-Mafille, neurologue à l'hôpital du Jura bernois, site de St-Imier  
Natalie Hamela, alzheimer berne

LIEU	Moutier, Sociét'halle
Date	je 18 jan 2018 inscrip: 11.01.2018
Horaire	14h à 16h30
Prix	Conférence gratuite suivie d'une collation
Inscriptions	Commune de Moutier Comm. pol. 3 <sup>e</sup> âge Hôtel de Ville 1, CP 927, 2740 Moutier tél. 032 494 11 37

**Intervenants :** Sylvia Wicky, Vieillir en forme  
Dr. Eric Davy, médecin généraliste, gériatre à l'hôpital du Jura bernois, site de Moutier  
Natalie Hamela, alzheimer berne

## ★ L'équilibre en marche – Conférence

Que puis-je faire pour conserver ou améliorer ma force, mon équilibre et continuer à marcher avec assurance? Comment contourner les obstacles au quotidien?

LIEU	Tavannes Pro Senectute Chemin de la Forge 1
Intervenantes	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Rachel Koller
Date	me 6 sept 2017
Horaire	14h à 16h, collation comprise
Délai d'inscription	30.08.2017
Prix	Conférence gratuite

LIEU	Pro Senectute, Bienne Rue Centrale 40
Intervenantes	Ruth Häberli, enseignante de gymnastique diplômée ASDEM
Date	me 11 oct 2017
Horaire	14h à 16h, collation comprise
Délai d'inscription	04.10.2017
Prix	Conférence gratuite
Infos pratiques	Veuillez indiquer si vous avez besoin d'une traduction en français. Inscription à Pro Senectute Bienne, tél. 032 328 31 11

⇒ **Les bureaux de Tavannes ont déménagé au Chemin de la Forge 1!**

## 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'informations ou pour commander le programme, veuillez contacter notre secrétariat:**

Téléphone 032 328 31 11 ou [bielbienne@be.prosenectute.ch](mailto:bielbienne@be.prosenectute.ch)

La Commission 3<sup>ème</sup> âge de la Conférence des Maires du Jura bernois (CMJB) organise, en collaboration avec ProSenior Berne et Pro Senectute Arc Jurassien, un Forum 3<sup>ème</sup> âge / Jura bernois / Arc jurassien intitulé :

## La place des aînés dans nos communes

**Quels besoins et apports de nos aînés sur les plans social, politique, associatif et intergénérationnel?**

**Comment préparer le terrain?**

**Le jeudi 19 octobre 2017, au Centre interrégional de perfectionnement CIP à Tramelan**

### Programme

- 09h00 **Ouverture et bienvenue, *Cornélia Vaucher***, déléguée du Jura bernois de ProSenior Berne, Reconvilier
- 09h10 **Les responsabilités de la politique du troisième âge, *Pascal Balli***, président de la commission 3<sup>ème</sup> âge du Jura bernois, Loveresse
- 09h20 **Le rapport de la planification 3<sup>ème</sup> âge pour le Jura bernois, *Gérard Bonvallat***, directeur adjoint de Pro Senectute Arc jurassien, coordinateur de la commission 3<sup>ème</sup> âge du Jura bernois, Tavannes
- 9h50 **Les besoins des aînés**: Présentation de l'étude « Participation à Bienne » et de ses recommandations. ***Cédric Némitz***, conseiller municipal de la ville de Bienne
- 10h30 **Trois recommandations retenues pour le Jura bernois**: Présentation et explications du travail en groupe. ***Pascal Balli***, président de la commission 3<sup>ème</sup> âge
- 10h40 Pause
- 11h00 **Travaux de groupes sur les trois recommandations retenues pour le Jura bernois**  
1<sup>ère</sup> recommandation : soutenir l'échange intergénérationnel;  
5<sup>ème</sup> recommandation : renforcer les liens dans le voisinage et le quartier/village;  
8<sup>ème</sup> recommandation : encourager le bénévolat.
- 12h15 Pause de midi
- 14h00 **Rendus des trois groupes de travail**
- 14h20 **Le projet win<sup>3</sup>: trois générations dans une salle de classe, *Pascale Wettenschwiler et Monica Pianezzi***, Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Bienne
- 14h50 **L'association VSeSe Worb (Verein Seniorinnen und Senioren), *René Bauer***, président, Rüfenacht
- 15h20 **Pistes de mises en œuvre dans le Jura bernois, *André Rothenbühler***, secrétaire de la CMJB, Valbirse
- 15h35 **Discussion finale**
- 15h45 Fin de la journée

### Organisation et inscription

#### Frais de participation

Les frais de participation de Fr. 90.- (Fr. 45.- AVS) incluent l'entrée au forum, la collation lors des pauses et le repas de midi.

#### Inscription

Jusqu'au 18 septembre 2017 auprès de Pro Senectute Arc Jurassien, Rue de la Forge 1, 2710 Tavannes ou par courriel à : [prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)

Veuillez verser le montant sur le CP 30-373751-6 – IBAN CH48 0900 0000 3037 3751 6 de Pro Senior, Berne

#### Annulation

En cas d'annulation avant le 10 octobre 2017, la moitié des frais de participation sera remboursée. Passée cette date, aucun remboursement ne sera effectué.

#### Documentation

Les présentations seront mises à votre disposition après la journée sur [www.prosenior-bern.ch/fr](http://www.prosenior-bern.ch/fr) et [www.cmjb.ch](http://www.cmjb.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.

	TABLE	HORAIRE	LIEU	HÔTE	TÉLÉPHONE
JURA	Aux abords du Corbéry	me 1 x par mois	Bonfol Gare 313	Josette Moser	032 474 43 34
	Saveurs Saison	je 1 x par mois	Bonfol Sur la Place 95	Alexa Cuenot	032 474 43 06
	Du four à la table	vendredi 1 x par mois	Charmoille Le Chênois 105 Z	Dominique Hecker	032 462 21 38
	Au chemin de la Combe	ma 1 x par mois	Courfaivre Ch. de la Combe 12	Chételat Anne-Marie	032 426 69 13
	Comme à la maison		Delémont Avenue de la Gare 49	Christiane Mertenat	032 422 73 51
	Le Détour de Marie	ve 1 x par mois	Delémont Rue des Pierres 2	Marie Dominé	032 438 83 60
	Goûts et Saveurs du terroir	je 1 x par mois	Epauvillers sur Prègne 5	Françoise Maître	032 461 35 16
	Au Clair de lune	ma 1 x par mois	Miécourt Rte de Courtavon 108	Sonia Schori	032 462 23 28
	Au Plaisir du partage	je 1 x par mois	Montfaucon Le Pré-Petitjean 112	Anne-Marie Braichet	032 544 29 18
	Chez les Pitches	ve 1 x par mois	Rossemaison Es Planches 9	Myriam et François Cuttat	032 422 12 69
	La Table Gourmande	me à quinzaine	Saignelégier Rue du Printemps 17	Marianne Humair	032 951 10 59
	Le Dîner chez Dédée	ve ou dimanche à quinzaine	Courtételle Chemin des Finages 4	Marie-Andrée Willemin	032 433 45 37
	Aux délices du palais	je 1 x par mois	Fontenais En Combas 253	Lucette Houlmann	032 466 50 53
	A la Haute Faim	me à quinzaine	Porrentruy La Haute-Fin 18	Laurence Frésard	078 823 41 81



	TABLE	HORAIRE	LIEU	HÔTE	TÉLÉPHONE
JURA BERNOIS	La Table des Cerisiers	ve ou di à quinzaine	Bévilard Rue des Cerisiers 36	Ghislaine Bueche	032 492 22 78
	Au Gibraltar	ma 1 x par mois	Court Rue de la Cure 4	Thérèse Bueche	032 497 95 65
	Chez Claudine	me 1 x par mois	Perrefitte Clos Moulin 28	Claudine Schneeberger	032 493 14 81
	Au Jardin Sauvage	je 1 x par mois	Reconvilier Le Rond Champ 10	Christine Kündig	032 481 41 48
	Chez Sonia	me 1 x par mois	Tavannes Prés Bernard 12	Sonia Benoit	032 481 21 49
	Nicole des Bonnes choses	ma 1 x par mois	Tavannes Rue du Foyer 6	Nicole Bangerter	032 481 24 74
	La Tablée	me 1 x par mois	Villeret Rue des Planches 27	Maryse Tschanz	032 941 32 81
	Chez Marie-Rose	dernier ve du mois	Souboz Clos Devant 16	Marie-Rose Christen	078 801 05 69
NEUCHÂTEL	Aux Saveurs d'Ailleurs	ve 1 x par mois	Fontaines Au Ruz Baron 12	Farnia Nabiollahi	032 725 85 93
	Aux trois chouettes	je à quinzaine	Dombresson Ch. du Ruz Chasseran 9	Martine Droz	079 793 21 51
	La Surprise du 4 <sup>ème</sup>	me ou vendredi 1 x par mois	La Chaux-de-Fonds Croix-Fédérale 38	Claudine et Daniel Ummel	032 926 12 13
	Le Monde à ta porte	je 1 x par mois	Les Brenets Grand-Rue 9	Mireille Grosjean	032 932 18 88
	Chez Louis	je à quinzaine	Neuchâtel Rue Louis-d'Orléans 6	Fellrath Francine et Duport Jean-Luc	032 730 54 39
	Maison Rouge	ma à quinzaine	Saules Route de Savagnier 3	Rosemarie Maffli	079 262 68 69
	Au Loclat	je 1 x par mois	Colombier Rue du Loclat 23	Christine Duvanel	079 758 61 48
	A l'établi	ma 1 x par mois	Le Locle Grand-Rue 22	Céline Jeanneret	079 342 25 37

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 24 ou 48 heures à l'avance directement à la table concernée.

N'hésitez pas à nous contacter :

Pro Senectute Arc Jurassien

tél. 032 886 83 39

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

mail : [prosenectutetablesdhotels@ne.ch](mailto:prosenectutetablesdhotels@ne.ch)



## DOCUPASS

### Le dossier pour vos dispositions personnelles

#### Remplir ses directives anticipées

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

Prix: Fr. 30.- /Docupass compris.

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

COURS	LIEU	HORAIRE	ASSISTANTE SOCIALE
DO_4235	Delémont, Pro Senectute	je 14 sept 2017 14h30 - 16h30	Camille Jeanneret 032 886 83 20
DO_4236	Delémont, Pro Senectute	je 15 mars 2018 14h30 - 16h30	Camille Jeanneret 032 886 83 20
DO_4237	La Chaux-de-Fonds Pro Senectute, Rue du Pont 25	je 14 sept 2017 14h30 - 16h30	Céline Omerovic 032 886 83 00
DO_4238	La Chaux-de-Fonds Pro Senectute, Rue du Pont 25	je 15 mars 2018 14h30 - 16h30	Céline Omerovic 032 886 83 00

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

**Pro Senectute Arc Jurassien, Mélanie Stadelmann, Tél. 032 886 83 39, melanie.stadelmann@ne.ch**

## BÉNÉVOLAT

### Nous avons besoin de vous

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

- accompagnement administratif
- mise sous pli
- visites à domicile
- déclarations d'impôts
- tables d'hôtes – Tavolata
- activités sportives d'intérieur et d'extérieur

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

Pro Senectute Arc Jurassien  
Mélanie Stadelmann  
Tél. 032 886 83 39  
melanie.stadelmann@ne.ch

## BÉNÉVOLAT

### Nous sommes là pour vous

#### VISITES À DOMICILE DANS LE JURA

Vous êtes en âge AVS et souffrez de solitude?

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

Pro Senectute :

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

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

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

#### SOUTIEN ADMINISTRATIF ET AIDE À LA GESTION

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

##### Conditions

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

##### Prix de la prestation

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

#### DÉCLARATIONS D'IMPÔTS

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

## CONSULTATION SOCIALE

### Des conseils gratuits

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

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

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

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

#### Nos brochures à votre disposition

- **DOCUPASS**  
Cette brochure propose différents formulaires qui permettent de désigner un représentant thérapeutique ou d'exprimer des volontés de manière anticipée. Ce document peut être commandé auprès de Pro Senectute Suisse [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) au prix de Fr. 19.-.
- **«Testament: ce qu'il faut savoir»**  
Rédiger un testament, c'est prévoir. Cette brochure vous donne toutes les informations utiles en la matière. N'hésitez pas à la demander auprès de notre secrétariat ou à la télécharger sur [www.prosenectute.ch/fr/shop/downloads/guides.html](http://www.prosenectute.ch/fr/shop/downloads/guides.html)
- **«Un lieu où la vieillesse a son mot à dire»**
- **«Rapport d'activité 2016»**

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

## GROUPE D'ENTRAIDE ALZHEIMER

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

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

### Renseignements

Jura Tél. 032 886 83 35

Jura bernois Tél. 024 426 06 06

## INFOSENIOR.CH

Trouvez rapidement l'information appropriée !



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

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

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

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

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

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### Cours

#### INSCRIPTIONS

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

#### CONFIRMATION DES COURS

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

#### FACTURATION

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

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

#### LIMITE D'ÂGE / SEXE

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

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

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

#### ASSURANCE

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

### Séjours

#### ANNULATION DU VOYAGE

##### PAR LE VOYAGEUR

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

Plus de 30 jours avant le départ : 10%

30 à 16 jours avant le départ : 20%

15 à 8 jours avant le départ : 50%

7 jours avant le départ : 100%

#### ASSURANCE POUR FRAIS

##### D'ANNULATION ET DE RAPATRIEMENT

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

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

#### ASSURANCES

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

#### DOCUMENTS DE VOYAGE

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

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

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

#### PROBLÈMES FINANCIERS?

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

# Entendre réunit – et rend la vie plus belle

Avec les appareils auditifs de qualité et les conseils de notre personnel spécialisé au centre auditif Neuroth.

## Dans les centres auditifs Neuroth :

Bienne • Rue Hans-Hugi 4 • Tel 032 510 88 88

Neuchâtel • Place Pury 7 • Tel 032 724 00 50

Tavannes • Rue du Pont 2 • Tél 032 481 37 26

[www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)



**Passez maintenant pour un test auditif gratuit !**

Partenaire de :



**NEUROTH**  
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX

## Pro Senectute Arc Jurassien

### La Chaux-de-Fonds

Rue du Pont 25

2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 032 886 83 00

[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)

CCP 17-184973-7

### Neuchâtel

Rue de la Côte 48a

2000 Neuchâtel

Tél. 032 886 83 40

[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)

CCP 17-184973-7

### Delémont

Rue du Puits 4

2800 Delémont

Tél. 032 886 83 20

[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

CCP 17-317125-9

### Tavannes

Chemin de la Forge 1 (nouvelle adresse)

2710 Tavannes

Tél. 032 886 83 80

[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)

CCP 17-303541-9

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

## Pro Senectute Arc Jurassien

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

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

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

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

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

