

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme d'activités

2019 – 2020

Pro Senectute Arc Jurassien

arcjurassien.prosenectute.ch



Sommaire

- 4 Nouveautés
- 6 Curiosités
- 14 Loisirs & Culture
- 20 Formation
- 26 Séjours
- 30 Sport & Santé
- 48 Vieillir en forme
- 50 Autres prestations
- 59 Conditions générales
(attention nouvelles conditions de facturation)



Nous sommes présents sur Facebook
facebook.com/prosenectutearcjurassien

Mot du directeur

Chère Madame,
Cher Monsieur,

S'il y a une facette de l'existence humaine qu'il est important de cultiver et de soigner – quel que soit son âge –, c'est sa capacité à créer du lien avec les autres, avec soi-même et avec son environnement.

Toutes les sciences humaines le confirment et notre expérience de tous les jours nous l'enseigne : pour se développer et s'épanouir, l'être humain, tant physiquement que spirituellement, a besoin de communiquer avec autrui.

C'est remplie de cette conviction que l'équipe de Pro Senectute Arc jurassien vous a concocté un nouveau programme d'activités qui ont toutes comme point commun la volonté de vous offrir des occasions de rencontres et d'échanges.

Au titre des nouveautés, les café-récits (p. 14) qui proposent des discussions de groupe, guidées par un animateur, au cours desquelles les histoires de vie des participants occupent l'avant de la scène; mais aussi le Rendez-vous au Lac de Biemme (p. 15), événement bilingue d'une demi-journée pour vous permettre de trouver un ou une partenaire et pour faire de nouvelles connaissances dans un cadre idyllique.

Alors? A bientôt pour une prochaine rencontre!

François Dubois
Directeur



LES NOUVEAUTES

Nos nouvelles propositions en un coup d'oeil

CATÉGORIE	DESRIPTIF	LIEU	PAGE
AUTRES	Portes ouvertes	Delémont	5
	Les cafés rencontres	Tavannes	48
	Forum du 3 ^e âge	Tramelan	49
	Travail social de groupe	ARCJU	55
FORMATION	Prendre le bus avec un déambulateur	Neuchâtel	20
	Formation sur Natel	Tavannes Neuchâtel	24
	Cours de conversation anglaise	Neuchâtel	25
	Cours d'espagnol	Delémont	25
	Cours de dessin et de peinture	Le Locle	25
LOISIRS ET CULTURE	Les cafés récits	Neuchâtel	14
	Rendez-vous au lac	La Neuveville	15
	Scrabble	Delémont	16
	Du Tessin aux chutes du Rhin	Tavannes La Chaux-de-Fonds	16
	Rencontres conviviales et artisanat	ARCJU	17
	Club des Aînés	Bevaix	18
SPORT ET SANTE	Les randos du dimanche	ARCJU	31
	Balade botanique	Chasseral	31
	Sorties VTT du dimanche	ARCJU	33
	Sorties VTT dans le JB	Jura bernois	33
	Judo	La Chaux-de-Fonds	37
	Stretching	La Chaux-de-Fonds	37
	Pilates	Tavannes La Chaux-de-Fonds	38
	Gym'Equilibre	ARCJU	38
	Danse assise	Delémont	39
	Danses du monde	St-Ursanne	39
	Gymnastique	St-Ursanne Court	42
	Septembre le mois qui bouge	Canton de Neuchâtel	43
	Yoga	La Chaux-de-Fonds	46
Tai-Chi	Le Locle	46	

PORTES OUVERTES

Une autre manière de découvrir nos nombreuses prestations !

★ Notre journée portes ouvertes

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

LIEU	Delémont Pro Senectute
Date	ve 13 sept 2019
Horaire	15h à 20h
Prix	entrée libre pas d'inscription



Animation – Concours – Petite restauration – Boissons

Légende:



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



Les cours marqués par ce logo sont reconnus par l'OFAS. L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.

★ **Nouveauté!**

Ne manquez pas nos nouvelles propositions !

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 **3 curiosités intergénérationnelles**. Ne manquez pas cette occasion rêvée de partager un moment privilégié avec vos petits-enfants !

Visite de la Neuveville

Les secrets d'un véritable joyau médiéval vous seront dévoilés! Découvrez cette région du Jura bernois au bord du lac de Biene. Une sortie que vous ne regretterez pas !

LIEU	La Neuveville
Date	me 11 sept 2019
Délai d'inscription	30.08.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée d'env 1h30 dès 14h. Quelques escaliers.
Responsable	Lucas Gigon

Musée Oméga

Outre ses 4'000 montres, la collection du Musée OMEGA comporte des mouvements, horloges, instruments, outils, photos, gravures, affiches, enseignes, récompenses et certificats, dans une atmosphère empreinte de plus de 160 ans d'histoire.

LIEU	Biene
Date	me 18 sept 2019
Délai d'inscription	06.09.2019
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite prévue à 14h. Peu de places de parc.
Responsable	Lucas Gigon

+ Du lait au fromage

De l'espace des producteurs de lait aux grandes vitrines sur la fabrication, vous apprendrez comment le fromage est produit, d'où vient le lait, mais également des détails sur la Tête de Moine, l'origine de la girolle et l'AOP. Une dégustation est prévue à la fin de la visite.

LIEU	Le Noirmont
Date	me 25 sept 2019
Délai d'inscription	13.09.2019
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée d'env 1h30 prévue à 10h. Possibilité de pique-niquer ensemble à midi puis de faire une balade dans les environs
Responsable	Fanny Meier

+ Visite du Parlement Fédéral

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

LIEU	Berne
Date	me 9 oct 2019
Délai d'inscription	27.09.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée prévue à 14h. Pièce d'identité obligatoire
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée Olympique

Envie de revivre les grands moments olympiques? De vibrer avec les champions? De découvrir le génie créatif des villes hôtes? Ce rendez-vous est pour vous!

LIEU	Lausanne
Date	me 16 oct 2019
Délai d'inscription	04.10.2019
Prix	Fr. 30.-
Infos pratiques	visite guidée prévue à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Pur sucre. Pur Suisse.

Des betteraves et encore des betteraves... Venez découvrir toutes les étapes qui permettent à ces dernières de se transformer en sucre lors de cette visite guidée de la sucrerie d'Aarberg.

LIEU	Aarberg
Date	me 23 oct 2019
Délai d'inscription	08.10.2019
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de 9h à 11h env. Beaucoup de déplacements à pied, certaines parties en extérieur.
Responsable	Fanny Meier

+ Musée d'ethnographie

Dans la Villa de Pury entièrement rénovée, ce musée présente une exposition centrée sur ses collections faisant intervenir l'histoire de l'Institution, les fantômes qu'elle abrite, les enjeux qu'elle recouvre et les pratiques sociales qu'elle analyse.

LIEU	Neuchâtel
Date	me 13 nov 2019
Délai d'inscription	01.11.2019
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée prévue à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Fonderie Blondeau

Comment fabrique-t-on les cloches des vaches? Venez découvrir cette technique ancestrale! Démonstration et visite d'une fonderie familiale qui a su garder son charme au fil des années.

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 20 nov 2019
Délai d'inscription	08.11.2019
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée prévue de 9h à 11h30
Responsable	Lucas Gigon

+ Curiosité intergénérationnelle

Un geste pour le climat: le tri sélectif

Avec la quantité croissante de déchets, il est impératif de prendre conscience que les ressources naturelles ne sont pas illimitées et qu'il faut en prendre soin. Le recyclage sélectif des déchets est un geste pour le climat que chacun peut faire! Il permet de revaloriser les matières triées et recyclées en les réintroduisant dans le circuit.

LIEU	Tavannes
Date	me 27 nov 2019
Délai d'inscription	15.11.2019
Prix	Fr. 5.- pour les grands-parents, gratuit pour les petits-enfants
Infos pratiques	visite à 14h, une partie se déroulera en extérieur
Responsable	Fanny Meier

+ Marché de Noël

Rencontre conviviale et artisanat

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

LIEU	Delémont Pro Senectute
Date	me 11 déc 2019
Délai d'inscription	29.11.2019
Prix	env. Fr. 15.-
Infos pratiques	repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription.
Responsable	Fanny Meier

+ Marché de Noël

Rencontre conviviale et artisanat

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

LIEU	Neuchâtel, salle de la cure de la Maladière
Date	me 11 déc 2019 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	29.11.2019
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription.
Responsable	Lucas Gigon

+ Marché de Noël

Rencontre conviviale et artisanat

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

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	me 18 déc 2019 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	06.12.2019
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription.
Responsable	Lucas Gigon

+ Curiosité intergénérationnelle

Musée d'histoire

Venez découvrir un magnifique musée et partagez votre point de vue avec celle d'un enfant! Confrontez votre vision des choses avec celle de la jeune génération! Rencontre enrichissante garantie!

LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 12 fév 2020
Délai d'inscription	31.01.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite de 14h à 16h30 avec apéritif
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée Müller

Dans des ateliers reconstitués du début du 20^{ème} siècle, le musée des machines montre plus de 150 machines différentes des années 1880 à 1940. Les mannequins étonnamment vivants, placés à leur lieu de travail respectif, vous font revivre le monde du travail.

LIEU	Bienne
Date	me 19 fév 2020
Délai d'inscription	06.02.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite de 14h à 16h30
Responsable	Lucas Gigon

+ Curiosité intergénérationnelle

Visite du centre de la REGA

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

LIEU	Zürich
Date	me 26 fév 2020
Délai d'inscription	14.02.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite de 15h15 à 17h15. Age minimum 10 ans. Nombre de participants limité
Responsable	Fanny Meier

+ Centre Dürrenmatt

Connu dans le monde entier pour ses pièces de théâtre et ses romans, Friedrich Dürrenmatt (1921-1990) a également peint et dessiné toute sa vie avec passion. Le Centre Dürrenmatt Neuchâtel (CDN) présente ses tableaux en lien avec son œuvre littéraire, et propose en parallèle des expositions temporaires et des manifestations.

LIEU	Neuchâtel
Date	me 11 mars 2020
Délai d'inscription	28.02.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée prévue à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée de la vigne au lac de Biemme

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

LIEU	Gléresse
Date	me 18 mars 2020
Délai d'inscription	06.03.2020
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Les coulisses de l'Office fédéral de topographie

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

LIEU	Wabern (Berne)
Date	me 25 mars 2020
Délai d'inscription	09.03.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée de 9h à 11h30
Responsable	Fanny Meier

+ Musée de l'absinthe

L'absinthe a une histoire tumultueuse. Son parcours, son interdiction, sa clandestinité, sa diabolisation, devenez un(e) expert(e) de la fée verte !

LIEU	Môtiers
Date	me 8 avril 2020
Délai d'inscription	27.03.2020
Prix	Fr. 20.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h. Dégustation possible en supplément
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée de la communication

La communication est un sujet tellement vaste... Aujourd'hui, il existe de nombreux canaux de communications différents. Cette sortie vous apprendra tout sur la communication actuelle et celle de demain !

LIEU	Berne
Date	me 15 avril 2020
Délai d'inscription	03.04.2020
Prix	Fr. 30.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Aéroport de Zurich

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

LIEU	Zurich
Date	me 22 avr 2020
Délai d'inscription	06.04.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée de 14h à 16h env.
Responsable	Fanny Meier

+ Sur les traces des bourguignons

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

LIEU	Franquemont
Date	me 13 mai 2020
Délai d'inscription	30.04.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	rv à Saignelégier parc de la halle cantine à 9h30, ou à la gare à 9h40. Marche jusqu'aux ruines puis retour en car postal. Prévoir un pique-nique.
Responsables	Lucas Gigon Noël Stalder

+ Visite guidée de Tavannes

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

LIEU	Tavannes
Date	me 20 mai 2020
Délai d'inscription	08.05.2020
Prix	Fr. 12.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Le Quotidien Jurassien vu de l'intérieur

Comment créé-t-on et imprime-t-on un journal? Grâce à cette visite, découvrez les coulisses du journal que vous feuilletez tous les jours avec votre café!

LIEU	Delémont
Date	me 27 mai 2020
Délai d'inscription	15.05.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée de 9h à 10h15 env
Responsable	Fanny Meier

+ Château de Boudry

Propriété de la République et canton de Neuchâtel, le Château de Boudry est l'Ambassade des vins et produits du terroir. Il abrite l'œnothèque cantonale où il est possible déguster la plupart des vins du pays et le Musée de la Vigne et du Vin, premier du genre créé en Suisse. Découvrez l'histoire fantastique de ce château.

LIEU	Boudry
Date	me 10 juin 2020
Délai d'inscription	29.05.2020
Prix	Fr. 15.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Musée suisse du tir

C'est à l'occasion de la fête fédérale de tir dans la capitale fédérale Berne que le 14 novembre 1885, le comité d'organisation décida de créer le « Carnotzet du tireur suisse » avec pour but de collectionner les trophées, de les exposer et de les conserver pour la postérité. Ce musée regorge d'anecdotes formidables.

LIEU	Berne
Date	me 17 juin 2020
Délai d'inscription	05.06.2020
Prix	Fr. 10.-
Infos pratiques	visite guidée à 14h
Responsable	Lucas Gigon

+ Du centre colis à votre porte

Vous avez toujours voulu connaître les étapes qu'un colis franchissait avant d'arriver chez vous ? Nous vous dévoilerons ce secret et bien d'autres lors de cette passionnante visite du centre de colis de La Poste.

LIEU	Härkingen
Date	me 24 juin 2020
Délai d'inscription	15.06.2020
Prix	Fr. 5.-
Infos pratiques	visite guidée de 9h à 11h. Petite collation incluse
Responsable	Fanny Meier



la maladière centre
neuchâtel



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



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

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

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

✚★ Les cafés récits

Des histoires de vie qui créent des liens

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

Gratuit !



Photo©Kathrin Schulthess / Réseau café récits Suisse

LIEU	Neuchâtel Fondation Chez Nous, rue de la Rosière 17, salle commune
Animation	François Dubois
Horaire	ve 15h à 16h30
ve 6 sept 2019	Mes désirs et mes rêves
ve 4 oct 2019	Les vendanges de mon enfance
ve 1 ^{er} nov 2019	Mes chers disparus
ve 29 nov 2019	Avant l'Avent
ve 10 jan 2020	Les bonnes résolutions du Nouvel An
ve 14 fév 2020	Mes amours, mes amis, mes emm...
ve 13 mars 2020	Je ne suis pas superstitieux... ça porte malchance !
ve 3 avr 2020	Selon les souhaits des participants
ve 8 mai 2020	Armistice, mes souvenirs de guerre
ve 5 juin 2020	Selon les souhaits des participants
Délai d'inscription	1 semaine avant la date auprès de Pro Senectute, tél. 032 886 83 40, prosenectute.ne@ne.ch

★Rendez-vous au lac

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

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

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

Cet événement d'une demi-journée, organisé en collaboration avec Pro Senectute Biemme/Seeland et Pro Senectute Berne, est l'occasion idéale pour faire de nouvelles connaissances dans le cadre idyllique de l'Hôtel Jean-Jacques Rousseau de La Neuveville.

Les animateurs vous proposent, à deux ou en petits groupes, des lieux et des temps d'échanges pour établir ces contacts, à votre rythme et selon votre convenance et votre curiosité pour la langue de l'autre ! **Mille fois mieux qu'un site de rencontre !**

L'événement se conclura par un apéritif dînatoire propice, qui sait ?, à concrétiser un projet avec un ou une Autre.



LIEU	La Neuveville, Hôtel J.-J. Rousseau
Date	je 12 sept 2019
Horaire	14h à 19h30 env
Prix	Fr. 75.- y.c. apéro dînatoire (les frais de déplacements sont à la charge des participants). Les personnes au bénéfice de prestations complémentaires à l'AVS bénéficient d'un prix spécial. Merci de vous adresser à notre secrétariat.
Organisation et animation	Reto Zaugg, François Dubois et Pascale Wettenschwiler Pro Senectute Berne, Arc jurassien et Biemme-Seeland
Délai d'inscription	19.08.2019
Inscriptions	Pro Senectute Arc Jurassien, ch. de la Forge 1, 2710 Tavannes tél. 032 886 83 80 – prosenectute.tavannes@ne.ch
Infos pratiques	Pour qu'il y ait autant d'hommes que de femmes, nous offrons un rabais de 20% à toute personne – homme ou femme – qui viendra accompagnée d'un homme seul ! Comprendre l'allemand ou le suisse allemand est un avantage, mais n'est absolument pas obligatoire pour participer !

LOISIRS & CULTURE

Nouez de nouveaux contacts grâce à nos activités !

+ Le plaisir de la lecture

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

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

Prix Chronos

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

+ Venez chanter avec nous !

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

Sonceboz, ancien bureau communal	me 13 nov 2019 14h à 16h
Court salle communale	me 4 mars 2020 14h à 16h
Responsable	Rosemarie Strambini
Prix	Fr. 5.- / après-midi

+ ★ 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 !

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Béatrice Volke-Schaller 032 422 44 88 (aux heures des repas)
Horaire	ma dès le 20 août 2019 15h à 17h
Inscriptions	auprès de Pro Senectute ou de la responsable
Infos pratiques	Emmenez votre jeu de scrabble si vous en possédez un !

+ ★ Du Tessin aux chutes du Rhin

Noël Stalder, dit Le Père Earl, vous présente ses photos avec beaucoup de passion ! Ne manquez pas cet après-midi convivial ! Entrée gratuite.

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	je 14 nov 2019 14h à 15h30
Délai d'inscription	08.11.2019

LIEU	La Chaux-de-Fonds Pro Senectute
Date	je 21 nov 2019 14h à 15h30
Délai d'inscription	15.11.2019

+ Le Noël de Pro Senectute avec présentation des séjours

Passez un moment sympathique et découvrez avec nous les séjours 2020!

LIEU	Neuchâtel Cinéma Apollo
Date	ve 29 nov 2019, dès 11h
Délai d'inscription	13.11.2019
Prix	Env. Fr. 30.- y.c. repas
Infos pratiques	possibilité de s'inscrire uniquement à la présentation ou au repas

LIEU	Tramelan Le Cinématographe
Date	me 4 déc 2019, dès 11h
Délai d'inscription	27.11.2019
Prix	Fr. 25.- repas et café. Le repas se déroulera au PomPom à Tavannes. Co-voiturage organisé.

+ Diaporama des activités et présentation des séjours

Faites-vous envie en découvrant le programme des séjours 2020, 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 19 nov 2019
Délai d'inscription	11.11.2019
Prix	Fr. 25.- y.c. repas + eau
Infos pratiques	possibilité de s'inscrire séparément aux activités. A préciser lors de votre inscription!

+ ★ Rencontres conviviales et artisanat

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

LIEU	Neuchâtel, salle de la Cure, La Maladière
Date	me 11 déc 2019 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	29.11.2019
Prix	Fr. 12.- jambon, salades

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Date	me 18 déc 2019 11h30 à 14h30
Délai d'inscription	06.12.2019
Prix	Fr. 12.- jambon, salades

LIEU	Delémont Pro Senectute
Date	me 11 déc 2019
Délai d'inscription	29.11.2019
Prix	Fr. 15.- jambon, salades



Ciné-TRICOT
TOUS LES 1^{ers} VENDREDIS DU MOIS À 15H00
dès le 6 septembre
tricoter. au cinéma! Film en fonction
de la programmation

DELÉMONT - Cinémont
NEUCHÂTEL - Apollo 3
CHAUX-DE-FONDS - Scala 3

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

Avec le soutien de
PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

CLUBS & ATELIERS

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

 **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 du Jura**

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

 **Clubs d'aînés de Neuchâtel**

NOMS DES CLUBS	RESPONSABLES	
Club des Loisirs Ponts-de-Martel	Claudine Robert	032 937 17 48
Club des Aînés du Landeron	Dominique Houriet	032 751 69 51
Club des Aînés Boudry	Jeanine Moulin jeanine-moulin@bluewin.ch	032 842 17 02
Club des Loisirs La Chaux-de-Fonds	Clément Gigandet	032 968 62 75
Club des Loisirs Fontainemelon	Liliane Folly	032 853 37 05
Club des Loisirs Colombier	Mathias Wirz	032 841 29 03
Club des Loisirs des aînés Chézard-Saint-Martin	Nicole Desclouds	032 753 03 88
Club des Loisirs du Locle	Francis Kneuss	032 931 76 58
Club des Aînés de la Paroisse de Dombresson- Villiers-Le Pâquier	Roger Guenat	032 853 14 21
Club des Loisirs de Cortaillod	Micheline Favre	032 841 63 64
Commission Anim'aînés Auvernier	Roseline Jeanmonod roseline.jeanmonod@dherborence.ch	032 731 28 91
★ Club des Aînés Bevaix	Liliane Fluckiger	032 846 14 18



powered by **cinepel
cinemont**

The Met
ropolitan
Opera **HD
LIVE**

OPERA

AU CINÉMA

SAISON
19|20

L'OPÉRA AU CINÉMA
EN DIRECT DE NEW YORK

CINEPEL.CH
CINEMONT.CH

The Metropolitan Opera

Profitez des bons ci-dessous pour découvrir l'un des opéras du MET
en direct de New York ou visionner un film à l'affiche.

HD LIVE

Promotion

2.-

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

Promotion

5.-

Bon rabais de 5.-
pour un opéra du MET

*Valable du mardi au vendredi jusqu'au 31 mai 2020 dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et de Cinemont de Delémont. Bon non cumulable avec d'autres promotions.

*Valable sur un tarif plein, hors abonnement. Valable sur toute la saison 19/20 du MET Opéra dans les cinémas Cinepel de Neuchâtel / La Chaux-de-Fonds et Cinemont de Delémont

FORMATION

MOBILITÉ

+ Etre et rester mobile avec les transports publics

Vous apprendrez à utiliser les distributeurs de billets à écran tactile des CFF. Nous vous expliquerons 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	La Chaux-de-Fonds Maison du Peuple Rue de la Serre 68, 2 ^e étage
Date	je 19 sept 2019 13h30 à 17h
Délai d'inscription	12.09.2019

LIEU	Porrentruy Hôtel de la Gare
Date	me 25 sept 2019 13h30 à 17h
Délai d'inscription	18.09.2019

Renseignements et inscriptions :

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



+ ★ Prendre le bus avec un déambulateur

En sécurité avec son rollator... aussi dans les transports publics ! Apprenez à maîtriser votre déambulateur pour prendre le bus, avec l'aide de spécialistes en ergothérapie et en mobilité. Le cours est gratuit et se déroule en 3 x 2 h.

LIEU	Neuchâtel FMPA (Fondation pour la construction de maisons locatives pour personnes âgées), Rue de la Dîme 72
Dates	je 29 août, 5 et 12 sept 2019, 14h30 à 16h30
Délai d'inscription	22.08.2019 nbre de places limité

Renseignements et inscriptions :

Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées
tél. 032 717 78 30
isabelle.girod@ne.ch

En partenariat avec :



+ 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	Tavannes Pro Senectute
Dates	je 24 oct 2019 je 23 avril 2020
LIEU	Delémont Pro Senectute
Dates	je 17 oct 2019 je 12 mars 2020
LIEU	Vue-des-Alpes Grand Hôtel
Dates	je 22 août / lu 9 sept / ma 15 oct / je 7 nov 2019. En cas de forte participation, des dates pourront être ajoutées en 2020.
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

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



INFORMATIQUE

+ Club informatique Delémont (CAID)

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

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

DES COURS SUR DEMANDE

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

Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Arc Jurassien

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

⊕ Cours d'initiation débutant PC (CAID)

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

LIEU	Delémont Pro Senectute Local des CAID
Responsable	Jean-Louis Monney
Horaire des cours	lu 8h à 9h
Prix	Fr. 100.- / 12 leçons + Fr. 150.- de frais d'adhésion au CAID pour 3 ans. Total Fr. 250.-

DATES	du 2 sept au 18 nov 2019 (12 leçons)
Délai d'inscription	12.08.2019
Séance d'info obligatoire	lu 19 août 2019 14h à 15h

DATES	du 3 fév au 22 avril 2020 (12 leçons)
Délai d'inscription	13.01.2020
Séance d'info obligatoire	lu 20.01.2020 14h à 15h

Conditions pour participer aux cours débutants :

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

⊕ 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 Salle Indigo
Responsable	Joseph Gagnat
Dates	du 25 sept au 6 nov 2019 (7 leçons)
Délai d'inscription	09.09.2019
Horaire	me 8h30 à 10h
Prix	Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID max 8 personnes

⊕ 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 Local des CAID
Responsable	Joseph Gagnat
Dates	du 15 jan au 26 fév 2020 (7 leçons)
Délai d'inscription	06.01.2020
Horaire	me 8h30 à 10h
Prix	Fr. 50.- de frais d'adhésion au CAID max 8 personnes

CYBERTHÉS

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

+ Cyberthé à La Chaux-de-Fonds

LIEU	CIFOM Serre 62
Reprise	me 21 août 2019
Horaire	14h à 16h (fermé pendant les vacances scolaires)
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

+ Cyberthé à Neuchâtel

LIEU	SEMO Tivoli 28
Reprise	me 4 sept 2019
Horaire	14h à 16h
Prix	Fr. 6.- / après-midi Fr. 100.- / année (paiement sur place)

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

Pro Senectute Arc Jurassien

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



Ateliers thématiques à Neuchâtel

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

2 octobre 2019

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

6 novembre 2019

Sécurité sur Internet – M. De Marco, spécialiste en cybersécurité.

4 décembre 2019

Créer un album photo à imprimer – Participants du SEMO.

8 janvier 2020

Entretien et mise à jour de son PC – Eric Spichiger, informaticien.

5 février 2020

Connaître les risques et régler les paramètres des réseaux sociaux (Facebook, etc.) – Florianne Charrière, collaboratrice à l'EPER.

4 mars 2020

Utiliser le logiciel de traitement de texte Word (écrire des lettres, insérer des images, etc) – Fabienne Spichiger, gestionnaire administrative au SEMO.

1^{er} avril 2020

Comment télécharger des e-books, des journaux et des magazines depuis le site de la BPU – Les bibliothécaires de la BPU.

Date à définir

Application CFF (comment consulter l'horaire, réserver des billets).

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

FORMATION SUR NATEL

✚★ Cours d'utilisation du natel

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

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenante	Claire Morand tél. 032 721 33 11
Dates	je 5, 19 sept et 3 oct 2019, 13h30 à 15h30
Délai d'inscription	16.08.2019
Prix	Fr. 130.-
Infos pratiques	max 8 personnes précisez vos attentes lors de votre inscription !

LIEU	Neuchâtel, Pro Senectute
Intervenante	Claire Morand tél. 032 721 33 11
Dates	je 24 oct / 7 et 21 nov 2019, 14h à 16h
Délai d'inscription	06.09.2019
Prix	Fr. 130.-
Infos pratiques	max 8 personnes précisez vos attentes lors de votre inscription !

COURS DE LANGUES

✚ Cours d'anglais en trois options

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	à déterminer
Reprise	lu 9 sept 2019
Horaire	deux lundis par mois
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons

Anglais – Level 1

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

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

Anglais pour «faux» débutants – Level 2

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

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

Conversation et lecture en anglais – Level 3

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

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

+ ★ Cours de conversation anglaise

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

LIEU	Neuchâtel Pro Senectute
Intervenante	Rosie De Pietro
Dates	dès le 6 sept 2019
Horaire	ve 14h à 15h30
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons
Infos pratiques	connaissances de base requis

★ Cours d'espagnol en deux options

LIEU	Delémont Pro Senectute Salle bleue
Intervenante	Carolina Laville
Date	dès le me 4 sept 2019
Délai d'inscription	au plus vite max 8 participants
Prix	Fr. 144.- / trimestre + matériel (livre)

Espagnol – Niveau 1

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

Horaire	08h30 à 10h00
---------	---------------

Espagnol «faux» débutants – Niveau 2

¡Hola! ¿Qué tal? Au sein d'une équipe bien sympa, venez raviver et perfectionner les connaissances que vous avez acquises à l'école ou lors de séjours dans un pays hispanophone.

Horaire	10h15-11h45
---------	-------------

+ Aquarelle

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

LIEU	Tavannes Pro Senectute
Intervenant	Maurice Vaucher
Date	dès le ve 23 août 2019 9h à 10h
Prix	Fr. 100.- / 10 leçons

+ ★ Cours de dessin et peinture

Au programme, dessin au crayon et au carbone, technique de peinture à l'eau, travail à l'acrylique ou encore peinture à l'huile.

LIEU	Le Locle Rue des Envers 34
Intervenant	Enrique Fernandez Huidobro
Date	dès le ve 6 sept 2019 10h à 11h
Délai d'inscription	16.08.2019
Prix	Fr. 100.- / 10 leçons

+ Cours de cuisine pour messieurs

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

LIEU	Tavannes Ecole ménagère
Intervenante	Nicole Bangerter
Cours	me 23 oct / 13 nov / 11 déc 2019, 9h à 15h
Prix	Fr. 50.- sans la marchandise / 3 dates
Infos pratiques	max. 8 personnes

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 (A) Hôtel Angerhof
Responsables	Frédéric Mercerat Eugène Benoit Blaise Monard
Dates	25 au 31 août 2019
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	ch. double Fr. 890.- ch. indiv Fr. 1'075.-
Infos pratiques	transport 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.

LIEU	Ulrichen Vallée de Conches
Responsable	Kurt Thommen
Dates	fin janvier 2020
Délai d'inscription	30.11.2019
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

Séjour de marche en Appenzell

Stratégiquement placé au pied des alpes appenzelloises, cet endroit offre des perspectives incroyables pour tout randonneur.

LIEU	Appenzell Hôtel Weissbad Lodge
Responsable	Kurt Thommen
Dates	30 sept au 5 oct 2019
Délai d'inscription	au plus vite
Prix	ch. à 2 lits : Fr. 1'105.- ch. indiv. : Fr. 1'215.-
Infos pratiques	transport en car

Séjour de marche en Provence

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

LIEU	Le Lubéron (France)
Responsable	Kurt Thommen
Dates	mai 2020
Délai d'inscription	fin janvier 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	le transport sera organisé en fonction du nombre de participants.

Séjour vélo et séjour rando

Le retour de notre traditionnel séjour regroupant marcheurs et cyclistes ! Choisissez votre discipline et découvrez les magnifiques paysages de la région de Champagnole chez nos voisins du Jura français.

LIEU	Champagnole (F)
Responsables	Jean-Pierre Maeder Maryvonne Wermeille
Dates	4 à 5 jours en mai 2020
Délai d'inscription	14.02.2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche aux Diablerets

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

LIEU	Les Diablerets
Responsable	Jean-Luc Boissonnat
Dates	mi/fin juin 2020
Délai d'inscription	mai 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car. Sur place train et bus pour certaines excursions

2 jours au Moléson

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

LIEU	Moléson Chalet des Amis de la Nature
Responsables	Nicole Bangerter Blaise Monard
Dates	juil 2020
Délai d'inscription	mi-mai 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	dépl en train

Escapade jurassienne à vélo

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

LIEU	Jura
Responsable	Jean-Pierre Maeder
Dates	2 jours en juillet ou août 2020
Délai d'inscription	à déterminer
Prix	à déterminer
Infos pratiques	infos lors de la présentation des séjours

Toucher un glacier

Passer la nuit en cabane et toucher ou presque un glacier; un programme qui saura vous séduire à coup sûr !

LIEU	Cabane Tourtemagne ou Doldenhorn
Responsables	Frédy Mercerat Muriel Schenk
Dates	août 2020
Délai d'inscription	mi-juin 2020
Prix	à déterminer

Séjour rando le long des bisses valaisans

De magnifiques randonnées à travers les bisses, véritables monuments historiques faisant partie du paysage de cette région depuis le XIV^{ème} siècle.

LIEU	Valais
Responsables	Annemarie Willemmin Francine Boitte
Dates	3 à 4 jours en août ou sept 2020
Délai d'inscription	31.05.2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	infos lors de la présentation des séjours

Séjour de marche douce

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

LIEU	Région Crans Montana
Responsable	Françoise Ducommun
Dates	fin août – début sept 2020
Délai d'inscription	mai 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	déplacements en car, dp de Chx-de-Fds et NE

Séjour de marche en Forêt-Noire

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

LIEU	Forêt-Noire du Sud
Responsables	Jean-Louis Wicht Noël Stalder
Dates	sept 2020
Délai d'inscription	fin mai 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport organisé en fonction des participants

Séjour de marche dans les Grisons

Lancez-vous à la découverte du plus grand et plus oriental des cantons de Suisse! Vous verrez certains des plus beaux panoramas de nos montagnes.

LIEU	Grisons
Responsable	Kurt Thommen
Dates	sept 2020
Délai d'inscription	fin juin 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

D'autres séjours seront organisés en 2020. Nous vous renseignons volontiers dès janvier 2020!

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 2020!

+ Séjour accompagné à Ponte Tresa

Bienvenue à l'hôtel Tresa Bay Hotel, votre résidence au bord du lac de Lugano, qui vous accueillera pour un magnifique séjour de 6 jours et 5 nuits à l'ambiance méditerranéenne! Toutes les chambres possèdent un balcon avec vue directe sur le lac! (www.tresabay.ch/fr/)

LIEU	Ponte Tresa
Responsables	Claudine Schneeberger Hilda Waber
Dates	25 au 30 août 2019
Délai d'inscription	Au plus vite!
Prix	Fr. 1'175.- ch. double Fr. 1'385.- ch. indiv
Infos pratiques	le car vous accompagne tout au long du séjour

+ Séjour accompagné au Tessin

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

LIEU	Locarno
Responsable	Raymonde Jacques
Dates	mai 2020
Délai d'inscription	janvier 2020
Prix	à déterminer
Infos pratiques	transport en car

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.-).

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 !

★ Parrainez vos amis et marchez gratuitement !

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

Randonnées pédestres

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

Journées neuchâteloises de randonnée

LIEU	Le Col des Mosses
Responsable	Daniel Wuthrich
Date	je 18 ou 25 juil 2019
Inscriptions	au plus vite!
Prix	à déterminer
Infos pratiques	voir programme randos

LIEU	Melchseebruch
Date	je 18 ou 25 juil 2020
Responsable	Kurt Thommen

★ Les randos du dimanche

Nous vous proposons une série de balades qui se dérouleront le dimanche.

DATES	Randonnées
♥♥♥ di 25 août 2019 Irène Meyrat 079 254 76 57	Quels pas sur la voie révolutionnaire? rv en haut de la gare de la CF à 9h30, env 4h de marche, 300 dénivelé. Inscription obligatoire.
♥♥ di 1 ^{er} sep 2019 Patricia Vanlancker 078 943 54 40	Le Roselet - La Chaux-des-Breuleux rv à 14h à l'église des Breuleux, env 2h30 de marche, 100 m dénivelé
♥♥ di 6 oct 2019 Phaedra Othmann 079 554 99 00	Combe Tabeillon-Glovelier rv à 13h15 à la gare de Pré-Petitjean, env 3h30 marche à plat
♥ di 3 mai 2020 Monique Guélat 079 533 26 38	Château de Porrentruy rv à 14h à la gare de Porrentruy (pl. des Postes), env 2h30 de marche, 140 m dénivelé
♥♥♥ à ♥♥♥♥ di 10 mai 2020 Irène Meyrat 079 254 76 57	Gorges de l'Areuse rv à 9h15 à la gare de la CF ou à 9h50 à la gare de Chambrelieu, env 4h de marche, +100/-250m
♥♥♥ di 17 mai 2020 Gérard Strahm 078 631 58 99	Balade printanière dans la forêt des Cadolles rv à 10h30 à la gare de Neuchâtel, env. 3h30 de marche, 300 m dénivelé
♥♥♥ di 14 juin 2020 Alain Steullet 079 289 77 81	Roche d'Or / La tour de la Faux d'Enson rv à 13h30 à Rocourt, rest. du Raisin, env 4h de marche, 360 m dénivelé
Infos pratiques	auprès du responsable de la sortie
Prix	Fr. 5.-

★ 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 26 mai 2020
Rendez-vous	10h15 sur le parking de l'hôtel du Chasseral
Infos pratiques	2h de marche tranquille sans difficulté. Bonnes chaussures, habits chauds. En fin de sortie, possibilité de se restaurer à l'hôtel.
Délai d'inscription	25.05.2020

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
Horaire	ma et je 10h30 à 11h30
Prix	Fr. 220.- / 11 séances
Informations et inscriptions	tél. 079 916 98 19 marie@crossfit975.com
Infos pratiques	douches et vestiaire sur place

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 trois randonnées gratuites (repas non compris).

LIEU	Franches-Montagnes
Date	ma 1 ^{er} oct 2019
Infos pratiques	voir programme rando JU . Apéritif offert !

LIEU	Les Reussilles
Date	je 3 oct 2019
Infos pratiques	voir programme rando JB. Apéritif offert

LIEU	La Coudre
Date	ma 1 ^{er} oct 2019
Itinéraire	balade
Infos pratiques	apéritif offert
Délai d'inscription	23.09.2019

Les balades avec chien

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

LIEU	Vue-des-Alpes
Responsable	Mélanie Gay tél. 079 569 18 63
Date	me 2 oct 2019
Horaire	rv à 14h au dp de la piste de ski de fond après le col, dir Chaux-de-Fonds
Prix	Fr. 5.- / l'après-midi
Infos pratiques	nb de chiens limité

LIEU	Couvet
Responsable	Mélanie Gay tél. 079 569 18 63
Date	me 1 ^{er} avril 2020
Horaire	rv à 14h devant le centre sportif
Prix	Fr. 5.- / l'après-midi
Infos pratiques	nb de chiens limité

SORTIES À VÉLO OU À VTT

Chaque semaine, nous vous proposons une sortie à vélo* ou à VTT. Casque obligatoire.

* vélo électrique possible

Fr. 5.- / la sortie

Sorties vélo et VTT

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

LIEU	Jura
Jour	me après-midi
Infos pratiques	min 5 pers.

★ Sorties VTT du dimanche

DATES	Sorties
♥♥♥♥ di 6 oct 2019	Chasseral rv à la patinoire de St-Imier à 9h30. Pique-nique tiré du sac. Inscription obligatoire
Marco Griselli 076 311 08 23	
♥♥♥♥ di 21 juin 2020	Mont-Crosin rv sur le parking des Reussilles à 9h30. Pique-nique tiré du sac. Inscription obligatoire
Marco Griselli 076 311 08 23	

+ Sorties tranquilles à vélo

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

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



★ Sorties VTT dans le Jura bernois

LIEU	Jura bernois
Moniteurs	Philippe Gasser tél. 077 412 12 13 Marco Griselli tél. 076 311 08 23
Jour	ma après-midi
Dates	20.08 / 03.09 / 17.09 / 01.10 / 15.10.2019 19.05 / 02.06 / 16.06 / 30.06 / 14.07.2020

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.

 **Nordic Walking – Les cours**

LIEUX	INTERVENANTS	HORAIRE
Neuchâtel	Emilia Beyeler	je 15h à 16h30, sept - nov / mars – juin
Neuchâtel	Anselmo Costanzo	me 9h30 à 11h, sept - nov / mars – juin
Delémont	Josiane Membrez Céline Gyax	je 13h30, cours annuel de 1h45 à 2h
Porrentruy	Isabelle Barthe Suzanne Rebetez	je 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
Clos du Doubs	Fabienne Lachat Agnès Vieux	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h hiver 13h45
Franches-Montagnes	Maryvonne Wermeille	me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h
Moutier	Lydia Mérillat	ma 14h à 15h30, reprise le 20 août 2019
Moutier	Lydia Mérillat	ma 15h30 à 17h, reprise le 20 août 2019
Vallon de St-Imier	Marie-France Pantet	ma 14h à 15h30 reprise le 13 août 2019

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

Nordic Walking – Les journées

LIEUX	INTERVENANTS	HORAIRE	INFOS PRATIQUES
Franches-Montagnes	Maryvonne Wermeille	je 19 sept 2019 inscr: au plus vite	env. Fr. 35.-
Lieu à déterminer	Anselmo Costanzo	sept 2019 inscrip: 28.08.2019	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

LIEUX	Jura et Jura bernois
Dates	dès le 17 déc 2019
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 80 tél. 032 886 83 20

LIEU	Neuchâtel
Dates	jan à mars 2020
Horaire	je 13h à 17h
Infos pratiques	lieu et horaire sur répondeur le je matin de 9h à 12h tél. 032 883 83 02

Journée raquettes

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

LIEU	Les Sorbiers
Responsable	Nicole Bangerter
Date	je 12 mars 2020
Délai d'inscription	06.03.2020
Prix	Fr. 5.- + repas

Journée ski de fond, raquettes ou marche

LIEU	canton de Neuchâtel
Date	je 13 mars 2020
Prix	Fr. 5.- / la sortie
Infos pratiques	tél. 032 886 83 02

Journée Arc jurassien d'hiver

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

LIEU	Franches-Montagnes
Responsable	Lucas Gigon
Date	je 6 fév 2020
Délai d'inscription	31.01.2020
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.



JUILLERAT  CHERVET

Editeur | Imprimeur | 2610 Saint-Imier
www.ijc.ch

Sorties pleine lune, raquettes ou rando

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

LIEU	Creux-Joli
Moniteur	Jean-Louis Wicht
Date	je 9 jan 2020
Prix	Fr. 5.- + repas ou collation
Délai d'inscription	06.01.2020

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 9 jan 2020
Dates	23 jan / 6 fév / 20 fév / 5 mars 2020
Délai d'inscription	1 semaine avant la sortie
Prix	Fr. 5.- / la sortie

BIENVENUE DANS LE JURA BERNOIS !

À ne pas manquer :

- Chocolaterie CHEZ Camille Bloch, Courtelary
 - Espace découverte Énergie, Mont-Soleil - Mont-Crosin
 - Maison de la Tête de Moine, Bellelay
 - Cité médiévale de La Neuveville
 - Zoo SIKYPARK, Crémines
 - Musée Digger, Tavannes

ou autres lieux à découvrir sur
WWW.JURABERNOIS.CH

 **JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND**
JURA BERNOIS TOURISME

SPORTS D'INTÉRIEUR

+ Soft-tennis

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

LIEU	Le Locle centre de tennis
Intervenante	Marlène Stofer
Dates	2 oct 2019 – 22 avril 2020
Horaire	me 10h à 11h
Prix	sur demande

LIEU	Moutier Rue de l'Avenir 1
Intervenante	Muriel Schenk
Dates	21 août au 2 oct 2019
Horaire	me 16h à 17h
Délai d'inscription	09.08.2019
Prix	Fr. 70.- / 7 leçons
Infos pratiques	min. 4 pers. chaussures de tennis obligatoires, gourde, matériel mis à disposition. Possibilité de prolonger le cours.

★Judo

Cours judo 60+ est une approche calme et tranquille du judo, activité physique de type gymnastique, l'objectif étant pour chacun de se réapproprier son corps.

LIEU	La Chaux-de-Fonds Blaise-Cendrars 3
Intervenant	Didier Berruex tél. 079 730 86 31
Dates	ve 6 sept au 20 déc 2019, 10h30 à 11h30
Prix	Fr. 120.- / 10 leçons
Infos pratiques	vêtements souples (training), chaussettes antiglisse ou pieds nus. possibilité de pratiquer en kimono
Délai d'inscription	16.08.2019
Renseignements et inscriptions	Pro Senectute La Chaux-de-Fonds 032 886 83 02

+★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	La Chaux-de-Fonds Rue du Rocher 1
Intervenant	Kurt Thommen tél. 077 416 87 88
Dates	dès le me 4 sept 2019 10h à 11h
Prix	Fr. 180.- / année
Délai d'inscription	16.08.2019
Renseignements et inscriptions	Pro Senectute La Chaux-de-Fonds 032 886 83 02

★ 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 notre monitrice !

Prix: Fr. 120.- / 10 leçons

LIEU	Tavannes Pro Senectute	LIEU	La Chaux-de-fonds Rue du Rocher 1
Intervenante	Corine Estoppey tél. 077 412 12 13	Intervenante	Muriel Sommer Vorpe tél. 077 487 53 11
Dates	dès le je 22 août 2019 10h30 à 11h30	Dates	dès le lu 2 sept 2019 10h30 à 11h30
Délai d'inscription	09.08.2019	Délai d'inscription	16.08.2019

★ Gym'Equilibre



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

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

	LIEUX	DATES	INTERVENANTES
JURA	Delémont, Pro Senectute	les je dès le 26 sept 2019 10h45 à 11h45	Fanny Meier
	Vendlincourt Halle polyvalente	les me dès le 28 août 2019 14h à 15h	Marie-Hélène Bregnard Marie-Thérèse Henzelin
	Saignelégier Les Marguerites	les ma dès le 3 sept 2019 17h30 à 18h30	Anne Frésard
NEUCHÂTEL	La Chaux-de-Fonds Rue du Rocher 1	les lu dès le 2 sept 2019 9h30 à 10h30	Muriel Sommer Vorpe tél. 032 968 14 60
	Neuchâtel Let's go fitness	les me dès le 4 sept 2019 14h à 15h	Nadine Estève tél. 079 288 60 14
JB	Tavannes Pro Senectute	les ve dès le 23 août 2019 9h30 à 10h30	Sarah Sauvain tél. 079 407 84 37

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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Danses du monde

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

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

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES	
JURA	Delémont, Pro Senectute	je 14h - 15h30	Paulette Voirol	032 422 22 51
	Cornol, Salle paroisse	lu 14h - 15h30	Mireille Bregnard	078 728 19 97
	Porrentruy, Salle Banné	me 13h50 - 15h20	Paulette Voirol Maryse Varrin	032 422 22 51
	Les Breuleux, La Balance	je 15h - 16h30	Maria-Jesus Gil	032 852 06 73
	Courtételle Foyer Notre Dame	lu 16h15 - 17h45	Mireille Bregnard	078 728 19 97
	Saignelégier salle paroisse du Temple	je 14h - 15h30	M.-France Gigandet	032 951 28 27
	★ St-Ursanne Salle du Quartier 4	lu 14h - 15h30 dès le 9 sept 2019	Janine Eichenberger	079 718 48 13
	Courgenay, Point Jazz	me 17h45 - 19h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
JURA BERNOIS	Diesse, Salle paroisse réf.	lu 16h - 17h30 dès le 23 sept 2019	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 Suzette Gassmann	032 886 83 86
NEUCHÂTEL	La Chaux-de-Fonds Collège ouest	me 14h - 15h30	Maria-Jesus Gil	079 288 60 18
	Le Locle, Paroiscentre	lu 14h - 15h30	M.-France Gigandet	032 951 28 27
	Colombier, Salle de paroisse	je 14h30 - 15h30	Francine Schafroth Françoise Castella	032 968 74 30 032 731 51 25
	Cernier, salle La Pomologie	ma 14h30 - 16h	Maria-Jesus Gil	079 288 60 18

★ Danse assise

La danse assise est une activité physique à part entière ! Elle vous sollicite en mettant votre corps, mais aussi votre esprit à contribution. Convivialité, bien-être et joie de vivre sont au programme de ces cours !

LIEU	Delémont, Pro Senectute, Salle bleue
Intervenante	Rachel Baillif
Dates	1 je sur 2 dès le 22 août 2019, 9h30 à 10h30
Prix	Fr. 60.-/par semestre
Délai d'inscription	15.08.2019

 Aquafitness

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

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

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES	
JURA	Boncourt, Les Hémionées	ma 14h45	Nelly Glauser	032 475 61 61
	Boncourt, Les Hémionées	me 8h30	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Boncourt, Les Hémionées	ve 8h30	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Courfaivre Centre Rencontre	ma 13h30	Astrid Schaller	032 426 53 36
	Courfaivre Centre Rencontre	je 20h15	Dominique Guerdat	032 423 24 63
	Delémont, Blancherie	je 18h15	Françoise Meier	032 422 26 89
	Le Noirmont, Clinique	je 13h15	Léa Carnazzi	032 886 83 20
	Porrentruy, Tilleuls	ma 08h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 15h20	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 08h15	Jeannine Egger	032 471 20 44
	Porrentruy, Tilleuls	je 09h	Maryline Wermeille	032 474 42 25
	Porrentruy, Tilleuls	ve 15h20	Maryline Wermeille	032 474 42 25
JURA BERNOIS	Bévilard, Orval	lu 12h30 dès le 9 sept 2019	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	lu 14h dès le 9 sept 2019	Gisèle Huguelet Brandt	032 886 83 86
	Bévilard, Orval	me 11h dès le 4 sept 2019	Martine Girardin	079 429 52 87
	Bévilard, Orval	me 11h45 dès le 4 sept 2019	Martine Girardin	079 429 52 87
NEUCHÂTEL	Chaux-de-Fonds, Numa-Droz	lu 17h15	E. Honegger	032 842 64 39
	Chaux-de-Fonds, Numa-Droz	lu 18h10	E. Honegger	032 842 64 39
	Neuchâtel, Foyer handicap Prix Fr. 340.- / année	lu 12h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Hauterive	lu 14h30	E. Honegger	032 842 64 39
	Hauterive	ve 12h30	E. Honegger J. Methez	032 842 64 39 032 534 48 92
	Hauterive	ve 13h30	E. Honegger J. Methez	032 842 64 39 032 534 48 92
	Le Locle, Les Billodes	je 10h30 Mi-oct à fin mai	Ch. Matthey	032 931 69 70

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

Gymnastique

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

Prix : Fr. 180.- / par année. La prestation est facturée semestriellement.

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

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	NIVEAU
AJOIE	Alle, maison paroissiale	ma 17h30 – 18h30	Claude Cerf 032 471 17 60	♥♥♥
	Boncourt, halle de gym	me 14h30 – 15h30	Agnès Henzelin 032 475 53 14 Rose-Marie Farine	♥
	Boncourt, halle de gym ^{a)}	je 8h30 – 9h30	Daniel Zimmermann 032 422 35 11	♥
	Boncourt, halle de gym	je 8h30 – 9h30	Agnès Henzelin 032 475 53 14 Rose-Marie Farine	♥
	Courgenay, le Feuillu	ma 10h – 11h	Maryse Varrin 032 471 22 29 Marie-Christine Vuillaume	♥
	Courtemâche, halle de gym	ma 16h – 17h	Marie Trouillat 032 466 50 28	♥
	Dampheux, salle paroisse	me 18h – 19h	Rose-Marie Farine 032 886 83 20	♥
	Montignez Salle communale	lu 14h – 15h	Paulette Vuillaume 032 475 63 83	♥
	Porrentruy, Banné	ma 17h – 18h	Yvette Rérat 032 466 65 77	♥♥
	Réclère, Ecole	ma 14h – 15h	Claude Cerf 032 471 17 60	♥♥♥
★ St-Ursanne Salle du Quartier 4	je 14h – 15h dès le 12 sept 2019	Josette Maître 078 684 48 18		
FRANCHES-MONTAGNES	Lajoux, EMS La Courtine	ma 10h – 11h	Claude Cerf 032 471 17 60	♥
	Le Noirmont, halle de gym	me 15h – 16h	Silvana Bertone 079 323 85 20	♥♥
	Les Bois, salle polyvalente	ma 9h – 10h	Leila Eigenher 032 886 83 20	♥♥
	Les Breuleux, halle de gym	ma 19h – 20h	Patricia Beuchat 032 951 13 68	♥♥♥
	Montfaucon, halle de gym	me 15h30 – 16h30	Anne Frésard 078 667 18 06	♥♥
	Saignelégier, halle de gym	me 14h – 15h	Anne Frésard 078 667 18 06	♥♥
	Saint-Brais, halle de gym	ma 13h30 – 14h30	Elisabeth Schaffter 032 886 83 20	♥
	Saint-Brais, halle de gym	lu 19h – 20h	Leila Eigenher 032 886 83 20	♥♥♥
JURA BERNOIS	Bévilard, salle Bleue	me 8h30 – 9h30	Nadine Graber 078 731 06 64 Marie-Josée Gousset 076 580 56 80	♥♥♥
	Bévilard, salle Bleue	me 9h30 – 10h30	Nadine Graber 078 731 06 64 Marie-Josée Gousset 076 580 56 80	♥♥♥
	La Neuveville salle paroisse réf	lu 14h15 – 15h15	Françoise Dokmak 078 876 84 86	♥♥
	Crémines, halle de gym	ve 9h30 – 10h30	Michel Bourquin 032 886 83 86	♥♥
	Moutier, salle du Plak-Art	ma 10h – 11h	Sandrine Faivre 032 886 83 86	♥♥
	Sonvilier, halle de gym	me 14h – 15h	Isabelle Rochat 079 542 00 32	♥
	Sornetan	ma 14h – 15h tous les 15 jours	Jacqueline Jegerlehner Viviane Gyger 032 886 83 86	♥
	Tavannes, Pro Senectute	me 10h – 11h	Brigitte Dard 032 886 83 86	♥♥
★ Court, halle de gym	me 13h30 – 14h30 dès le 21.08.2019	Catherine Frei 079 514 17 48		

^{a)} groupes hommes

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	NIVEAU
MONTAGNES NEUCHÂTELOISES	Les Brenets, Salle de sport	me 10h30 – 11h30	Ch. Matthey 032 931 69 70	♥♥♥
	Chaux-de-Fonds Collège-Ouest ^{a)}	ma 17h30 – 18h30	Muriel Sommer Vorpe 032 968 14 60	♥♥
	Chaux-de-Fonds Paix 124/S. Angelino	ma 10h – 11h	Isabelle Rochat 079 542 00 32	♥♥
	Chaux-de-Fonds Paix 124	me 9h – 10h	Janine Ducommun 032 926 72 21	♥♥
	Chaux-de-Fonds Les Arêtes/S.escrime	ma 9h – 10h	Francine Schafroth 032 968 74 30	♥♥
	Chaux-de-Fonds Les Arêtes/S.escrime	ma 10h30 – 11h30	Francine Schafroth 032 968 74 30	♥♥
	Chaux-de-Fonds Paix 124/S. Angelino	lu 9h – 10h	Francine Schafroth 032 968 74 30	♥♥
	Chaux-de-Fonds Chapelle 5	ma 9h – 10h	Suzanne Veysset 032 963 11 69	♥♥
	Chaux-de-Fonds Cernil-Antoine Salle rythmique	me 16h – 17h	Cossette Rohart 079 194 06 96	♥
	Le Locle, Paroisscentre	ma 9h30 – 10h30	Ch. Todeschini 079 484 46 32	♥♥
	Le Locle, Paroisscentre	me 10h – 11h	Ch. Todeschini 079 484 46 32	♥♥♥
	Ponts-de-Martel Le Bugnon	me 14h – 15h	Ch. Todeschini 079 484 46 32	♥♥

^{a)} groupes hommes

★ Septembre le mois qui bouge

Grands-parents, petits-enfants! Profitez de passer un moment en famille en pratiquant 1h de gymnastique douce! Cours adapté à tout niveau.

LIEU	Val-de-Travers
Date	je 5 sept 2019, 16h à 17h
LIEU	Val-de-Ruz
Date	ve 13 sept 2019, 14h à 15h
LIEU	La Chaux-de-Fonds
Date	me 25 sept 2019, 14h à 15h
Inscriptions	Inscription obligatoire au plus tard 1 semaine avant la manifestation. Précisez si vous venez seul ou accompagné d'enfants!

 Gymnastique (suite)

	LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS	NIVEAU
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 9h – 10h	Ana Paula Da Silva 079 587 02 94	♥♥
	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	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	Marina Delabays- Krenger 078 712 70 40	♥
	Peseux, Salle spectacle	lu 15h30 – 16h30	Anne-Marie Arrigo 032 731 28 68	♥♥♥
	Peseux, Salle spectacle	ma 16h30 – 17h30	Anne-Marie Arrigo 032 731 28 68	♥♥♥
	Saint-Aubin Salle paroisse prot.	me 15h30 – 16h30	Sonia Matthey 032 731 95 62	♥
	Serrières, Salle paroisse	je 9h – 10h	Laurence Deicher 032 724 45 00	♥♥
	Saint-Blaise ^{a)} , VISO GYM	ma 8h30 – 9h30	Nadine Estève 079 268 60 14	♥♥♥
Saint-Blaise, VISO GYM	ma 9h30 – 10h30	Nadine Estève 079 268 60 14	♥♥	
Vaumarcus	ma 9h – 10h	Anne-Lise Weber 076 598 18 64	♥♥	
Vaumarcus	ma 10h10 – 11h10	Anne-Lise Weber 076 598 18 64	♥♥	
VAL-DE-TRAVERS et VAL-DE-RUZ	Cernier, Salle rythmique	lu 15h20 – 16h20	Nilla Gabus 032 853 49 64	♥♥
	Cernier, La Pomologie	ma 9h – 10h	Edwige Soguel 032 853 42 66	♥♥
	Chézard, Salle gym	ma 9h30 – 10h30	Marie Monnier Douard 032 853 77 34	♥♥
	Les Geneveys ^{s/} Coffrane, Aula de l'Ecole primaire	lu 15h30 – 16h30	Marie Monnier Douard 032 853 77 34	♥♥
	Vilars, Salle polyvalente anc. collège	ma 14h – 15h	Marie Monnier Douard 032 853 77 34	♥♥
	Couvet, Salle de conférence, Grand-Rue 10	ma 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	♥♥	

^{a)} groupes hommes

Se mouvoir et être mû comme un Samourai

Vous allez découvrir des points secrets à traiter en automassage et en duo. Cela se pratique sur le dos, les bras et la tête, en position assise et par-dessus les habits et permet de fortifier les ressources de mobilisation et ainsi prévenir les chutes, réduire le stress et stabiliser la pression artérielle.

LIEU	Porrentruy Allée des Soupirs 1 (petite salle)
Intervenante	Marianne Doyon
Dates session 1	me 23 oct / 6 et 20 nov / 4 et 18 déc 2019 9h à 10h30
Délai d'inscription	14.10.2019
Prix	Fr. 100.-
Dates session 2	me 26 fév / 11 et 25 mars / 8 avr 2020 9h à 10h30
Délai d'inscription	17.02.2020
Prix	Fr. 80.-
Infos pratiques	max 8 participants

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 et de la détente dans tout le corps.

Intervenante	Sophie Moine
Prix	Fr. 45.- / 6 séances
Infos pratiques	Le matériel est fourni. Prévoir une tenue d'extérieur en fonction de la météo.

LIEU	Bonfol, aux étangs
Dates	lu 9 / 16 / 23 / 30 sept / 7 et 28 oct 2019 9h à 10h
Délai d'inscription	02.09.2019

LIEU	Delémont, derrière l'école prof., rue de la Jeunesse 1
Dates	ve 6 / 13 / 20 / 27 sept / 4 / 25 oct 2019 18h à 19h
Délai d'inscription	26.08.2019

Domigym ou bouger à domicile

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

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

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

Leçon individuelle : Fr. 20.-

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



 Yoga

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

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTES
Neuchâtel, Fausses Brayes 3	lu 08h50 – 09h50	Béatrice Weber 032 914 31 24
Neuchâtel, Fausses Brayes 3	lu 10h – 11h	Béatrice Weber 032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	lu 16h30 – 17h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	ma 15h45 – 16h45	Béatrice Weber 032 914 31 24
★ La Chaux-de-Fonds Collège des Gentianes	me 16h30 – 17h30	Béatrice Weber 032 914 31 24
Moutier, Maison prévôtise	me 10h – 11h	Véronique Salis- Juillerat 032 886 83 86
Delémont, Pro Senectute Lahore Nadi Yoga	me 14h	Sophie Moine 032 886 83 20
Delémont, Pro Senectute Yoga de Samara	me 15h15	Sophie Moine 032 886 83 20

 Tai-Chi

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

Prix: Fr. 90.- / 10 séances

LIEUX	HORAIRES	INTERVENANTS
Neuchâtel, Falaises 21 Salle de capoeira – Tai-Chi / Qi Gong	reprise le je 5 sept 2019 9h à 10h	Anne Gisep
Delémont Dojo Club Judo	débutants : lu 9h à 10h avancés : lu 10h à 11h	Jeannine Jacquat
Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	26 sept au 4 déc 2019 je 14h à 15h	Chantal Kolly
★ Le Locle Salle de la gare du collectif Danse	25 sept au 3 déc 2019 me 10h à 11h	Chantal Kolly

généralions

generations-plus.ch



Votre abonnement

- S'informer et se divertir
- 11 numéros par an et 2 hors-séries
- Gagner des billets
- Le club (culture et loisirs)
- Voyager et découvrir
- La sélection d'escapades et voyages
- Faire des rencontres et des balades
- generations-plus.ch/communaute
- Bien utiliser smartphone et ordinateur
- Les cours informatiques

15 fr le cours pour les abonnés, au lieu de 30 fr

1 an **Fr. 68.-**
valeur en kiosque Fr. 88.80

2 ans **Fr. 120.-**
valeur en kiosque Fr. 177.60

En **CADEAU** avec un abonnement de 2 ans:
UN BON COOP de Fr. 20.-

S'ABONNER 021 321 14 21
abo@generations-plus.ch
www.generations-plus.ch/abo

généralions - bien plus qu'un magazine

VIEILLIR EN FORME

Promotion de la santé et prévention

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

Pour tout renseignement :

Sylvia Wicky, infirmière en santé publique
Chemin de la Forge 1 / 2710 Tavannes

tél. 032 886 83 80 (Tavannes, ma) – tél. 032 328 31 80 (Lyss, lu / me / je)
sylvia.wicky@be.prosenectute.ch

★ Les cafés rencontres

Comment rester physiquement et mentalement en forme et garder la vivacité d'esprit? Peut-on prévenir la démence? Vieillir en forme, Pro Senectute Arc Jurassien et Alzheimer Berne abordent ces thèmes et organisent ensemble trois cafés rencontres à Tavannes. Dans une atmosphère conviviale, nous vous montrerons différentes méthodes pour veiller à votre santé physique et mentale.

LIEU	Tavannes, Pro Senectute Arc Jurassien, Ch. de la Forge 1
Ma 24.09.2019	La vie en mouvement, bon pour le corps et le cerveau
Ma 29.10.2019	Apprendre toujours jusqu'à un âge avancé
Ma 26.11.2019	Joie de vivre et humour, quand prévenir rime avec plaisir
Horaire	14h30 à 16h30
Prix	Gratuit. Nbre de personnes limité
Responsables	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Silvia Manser, Alzheimer Berne
Inscriptions	1 semaine avant la date. Possibilité de ne suivre que l'un ou l'autre des cafés. Pro Senectute Arc Jurassien tél. 032 886 83 80, prosenectute.tavannes@ne.ch

+ Avancer en âge d'un pas sûr

Que faire pour conserver ou améliorer sa force et son équilibre? Comment continuer à marcher avec assurance? Comment affronter les obstacles du quotidien? Des questions auxquelles nous apporterons des réponses lors de deux conférences organisées en collaboration avec les communes de Courtelary et de La Neuveville.

LIEU	Courtelary salle communale Grand-Rue 58	LIEU	La Neuveville, grande salle (3 ^e étage) Place du Marché 3
Date	me 11 sept 2019	Date	je 12 sept 2019
Délai d'inscription	04.09.2019	Délai d'inscription	05.09.2019
Horaires	14h à 16h avec une petite collation		
Prix	Conférences ouvertes à tous. Entrée libre		
Intervenants	Sylvia Wicky, Vieillir en forme Lucas Gigon, responsable Sport & Mouvement		
Inscriptions	Pro Senectute Arc Jurassien tél. 032 886 83 80, prosenectute.tavannes@ne.ch		

★ Vieillesse, santé et société : quels regards ?

Les champs d'action et les rôles de la population, des communes et des professionnels du réseau médico-social

La Commission politique du 3^{ème} âge du Jura bernois, en collaboration avec ProSenior Berne et Vieillir en forme Pro Senectute Arc Jurassien, organise son désormais traditionnel forum du 3^{ème} âge. N'hésitez pas à vous y inscrire !

LIEU	Centre interrégional de perfectionnement CIP, Ch. des Lovières 13 2720 Tramelan, www.cip-tramelan.ch
Date	je 24 oct 2019
Horaires	17h à 20h suivi d'un apéro
Prix	Entrée libre, ouvert à tous
Délai d'inscription	11.10.2019
Inscriptions et renseignements	Pro Senectute Arc Jurassien tél. 032 886 83 80, prosenectute.tavannes@ne.ch

⊕ TABLES D'HÔTES

De bons petits plats mitonnés avec amour !

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

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

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Bevaix	Chalet les Pins	ma 1x par mois	Evelyne Althaus	032 725 07 21 079 360 39 56
Bevaix	Les Vergers	me 1x par mois	Véronique Zbinden	032 846 13 48
Bévilard	La Table des Cerisiers	ve ou di à quinzaine	Ghislaine Bueche	032 492 22 78 079 581 04 21
Bonfol	Aux abords du Corbéry	me 1x par mois	Josette Moser	032 474 43 34
Bourrignon	Chez Nicole et Mireille	ma ou di 1x par mois	Mireille Rédersdorff Nicole Fähndrich	032 431 17 70
Charmoille	Du four à la table	ve 1x par mois	Dominique Hecker	032 462 21 38 078 897 99 07
Colombier	Au Loclat	ve 1x par mois	Christine Duvanel	079 758 61 48
Courfaive	Au chemin de la Combe	ma 1x par mois	Anne-Marie Chételat	032 426 69 13 079 684 03 35
Court	Au Gibraltar	ma 1x par mois	Thérèse Bueche	032 497 95 65 079 684 03 35
Courtételle	Le Dîner chez Dédée	ve ou di en alternance	Marie-Andrée Willemin	032 433 45 37 079 632 87 88
Delémont	Comme à la maison	les dimanches	Christiane Mertenat	032 422 73 51
Delémont	Le Détour de Marie	ve 1x par mois	Marie Dominé	032 438 83 60 079 756 90 07
Dombresson	Aux trois chouettes	tous les jeudis	Martine Droz	079 793 21 51
Epauvillers	Goûts et saveurs du terroir	je 1x par mois	Françoise Maître	032 461 35 16 079 401 32 88
Fontenais	Aux délices au palais	je 1x par mois	Lucette Houlmann	032 466 50 53
Fresens	L'étables au soleil	je 2x par mois	Noëlle Porret	032 835 42 73
La Chx-de-Fonds	La surprise du 4 ^e	me ou ve 1x par mois	Claudine et Daniel Ummel	032 926 12 13
Le Landeron	La table de Cathy mouettes & pissenlits	ve à quinzaine	Catherine Overney Gremaud	078 811 20 94

LIEUX	TABLES	FRÉQUENCE	HÔTES	TÉLÉPHONES
Les Bayards	L'Oasis	lu 1x par mois	Marianne Locatelli	032 835 33 23
Les Brenets	Le monde à ta porte	je 1x par mois	Mireille Grosjean	032 932 18 88 079 697 09 66
Les Breuleux	Au gré des saveurs	di 1x par mois	Françoise Baume	078 693 35 60
Miécourt	Au Clair de Lune	ma 1x par mois	Sonia Schori	032 462 23 28
Montfaucon	Au plaisir du partage	1 ^{er} jeudi du mois	Anne-Marie Braichet	032 544 29 18
Neuchâtel	Chez Louis	je à quinzaine	Francine Fellrath et Jean-Luc Duport	077 402 60 40 076 521 44 08
Perrefitte	Chez Claudine	me 1x par mois	Claudine Schneeberger	032 493 14 81 078 689 09 87
Reconvilier	Au Jardin Sauvage	3 ^e je du mois	Christine Kündig aujardinsauvage@ gmail.com	032 481 41 48
Rossemaison	Chez l'Zet	me 1x par mois	Pierrette Papaux	032 422 00 03
Saignelégier	La Table Gourmande	me ou je	Marianne Humair	032 951 10 59
Saignelégier	Carpe Diem	ve 1x par mois	Véronique et Pascal Schindelholz	032 435 62 01
Saules	Maison Rouge	ma à quinzaine	Rosemarie Maffli	079 262 68 69
Soulce	Aux abords du Folpotat	me 1x par mois	Marianne Beuchat	032 426 72 77
Tavannes	Nicole des bonnes choses	ma 1x par mois	Nicole Bangerter	032 481 24 74 079 640 11 06

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
prosenectutetablesdnotes@ne.ch



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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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
TAVANNES, Pro Senectute, Chemin de la Forge 1	ma 10 sept 2019 ma 11 fév 2020	14h00 – 16h30
LA CHAUX-DE-FONDS Pro Senectute, salle 207, Rue du Pont 25	je 12 sep 2019 je 13 fév 2020	14h00 – 16h30
DELÉMONT, Pro Senectute, espace loisirs, Rue du Puits 4	me 20 nov 2019 me 6 mai 2020	14h00 – 16h30
NEUCHÂTEL, Hôtel des Associations, Rue Louis-Favre 1	ma 19 nov 2019 je 7 mai 2020	14h00 – 16h30

Délai d'inscription : 1 semaine avant le cours

Pro Senectute Arc Jurassien

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



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 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**



SERVICE DE REPAS À DOMICILE

Tous les jours un repas chaud !

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

Permanence :

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

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

INFOSENIOR.CH

Trouvez rapidement l'information appropriée !

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

Offre sur infosenior.ch

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

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

CONSULTATION SOCIALE

Des conseils gratuits

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

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

Les prestations du service social Pro Senectute Arc Jurassien

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

Nos brochures à votre disposition

- **DOCUPASS**
Cette brochure propose différents formulaires qui permettent de désigner un représentant thérapeutique ou d'exprimer des volontés de manière anticipée. Ce document peut être commandé auprès de Pro Senectute Suisse www.prosenectute.ch au prix de Fr. 19.–.
- **«Testament: ce qu'il faut savoir»**
Rédiger un testament, c'est prévoir. Cette brochure vous donne toutes les informations utiles en la matière. N'hésitez pas à la demander auprès de notre secrétariat ou à la télécharger sur www.prosenectute.ch/fr/shop/guide.html
- **«Un lieu où la vieillesse a son mot à dire»**
- **«Rapport d'activité 2018»**

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

TRAVAIL SOCIAL DE GROUPE (TSG)

Cours d'aide à la gestion

La gestion de ses affaires administratives devient de plus en plus compliquée. Afin de garder un maximum d'autonomie, de ne pas vous endetter, de vous éviter des complications, mais surtout de revendiquer tous vos droits, ce cours est conçu pour VOUS.

Vous pourrez échanger et partager avec des personnes qui ont les mêmes préoccupations que vous et vous serez encadrés et conseillés par des personnes avec de larges compétences dans l'accompagnement des personnes âgées.

OBJECTIFS :

- Rester autonome dans ma gestion administrative,
- Acquérir de nouvelles compétences et connaissances,
- Développer un réseau de personnes ressources, qui pourront me conseiller.

PRE-REQUIS :

- Âge minimum de 60 ans (possibilité d'intégrer des personnes plus jeunes)
- Motivation
- Maîtrise du français oral
- Capacité à se déplacer
- Ponctualité

THÈMES	Chaux-de-Fonds, Rue du Pont 25 (mercredi)	Neuchâtel, Av. de la Gare 12 (mercredi)	Moutier, Av. de la Liberté 5 (mardi)	Porrentruy, Av. Cuenin 11 (mardi)
Le réseau médico-social utile aux seniors	4 sept 2019	25 sept 2019	3 sept 2019	24 sept 2019
La caisse-maladie	9 oct 2019	30 oct 2019	8 oct 2019	29 oct 2019
La gestion des frais médicaux	6 nov 2019	27 nov 2019	5 nov 2019	26 nov 2019
Les prestations complémentaires	11 déc 2019	18 déc 2019	10 déc 2019	17 déc 2019
Les impôts	15 jan 2020	29 jan 2020	14 jan 2020	28 jan 2020
L'élaboration du budget	12 fév 2020	26 fév 2020	4 fév 2020	25 fév 2020
Les revenus, les paiements, les poursuites	4 mars 2020	25 mars 2020	3 mars 2020	24 mars 2020
La succession et les dispositions personnelles	8 avr 2020	29 avr 2020	7 avr 2020	28 avr 2020
Les contrats	13 mai 2020	27 mai 2020	12 mai 2020	26 mai 2020
Les moyens auxiliaires et leur financement	10 juin 2020	24 juin 2020	9 juin 2020	30 juin 2020

Prix: Fr. 12.- / par atelier ou Fr. 100.- pour le cycle complet de formation. Inscriptions obligatoires auprès de Pro Senectute, tél. 032 886 83 80, prosenectute.tavannes@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. 37'500.- pour une personne seule et Fr. 60'000.- pour un couple.

WIN³ - Un projet intergénérationnel innovant

Ce projet permet à 3 générations de collaborer! WIN³ intègre des seniors dans des classes d'école du premier et deuxième cycles à raison de 2 à 4 périodes (2 à 4 fois 45 min) par semaine, apportant un soutien aux enseignants. Les élèves bénéficient d'une deuxième présence adulte dans la classe et les seniors se sentent valorisés.

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

Le projet est déjà bien en place dans 2 écoles à Neuchâtel, à l'école de St-Imier ainsi qu'à celle de Rebeuvelier. Dès août 2019, le projet s'étendra à St-Imier et à Neuchâtel et se développera de manière importante dans le Jura.

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

Envoyez votre candidature aujourd'hui encore à :

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



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

- accompagnement administratif
- mise sous pli
- visites à domicile
- déclarations d'impôts
- tables d'hôtes - Tavolata
- activités sportives d'intérieur et d'extérieur
- WIN³

Nous attendons votre appel et vous renseignons volontiers!

Pro Senectute Arc Jurassien

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

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



LE CAFÉ ALZHEIMER

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

Alzheimer Jura :

Tél. 032 886 83 35 – www.alz.ch/ju – info.ju@alz.ch – claudine.zurcher@bluewin.ch
www.facebook.com/associationalzheimerjura

GROUPE D'ENTRAIDE ALZHEIMER

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

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

Renseignements :

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

CONDITIONS GÉNÉRALES

Cours

INSCRIPTIONS

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

CONFIRMATION DES COURS

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

FACTURATION

Vous recevrez votre facture **avant** le cours ou après quelques leçons.

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

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

LIMITE D'ÂGE / SEXE

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

ANNULATION DU COURS PAR PRO SENECTUTE ARC JURASSIEN

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

ASSURANCE

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

Séjours

ANNULATION DU VOYAGE

PAR LE VOYAGEUR

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

Plus de 30 jours avant le départ :	10 %
30 à 16 jours avant le départ :	20 %
15 à 8 jours avant le départ :	50 %
7 jours avant le départ :	100 %

ASSURANCE POUR FRAIS D'ANNULATION ET DE RAPATRIEMENT

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

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

ASSURANCES

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

DOCUMENTS DE VOYAGE

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

ANNULATION DU SÉJOUR PAR PRO SENECTUTE ARC JURASSIEN

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

PROBLÈMES FINANCIERS?

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

Pro Senectute Arc Jurassien

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch

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

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

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

arcjurassien.prosenectute.ch

