

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



# Programme d'activités

2021 – 2022

**Pro Senectute Arc Jurassien**

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



## Sommaire

4 Nouveautés

6 Curiosités

14 Loisirs & Culture

21 Formation

32 Séjours

36 Sport & Santé

56 Vieillir en forme

58 Autres prestations

67 Conditions générales

### Légende:



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



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

### ★ Nouveauté!

Ne manquez pas nos nouvelles propositions!

Inscriptions en ligne sur : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/activites>

## Mot du directeur

Cette fois-ci... c'est la bonne !

Chère Madame, cher Monsieur,

Dans l'édito de notre précédent programme, j'évoquais l'importance qu'a pris - en ces temps de crise sanitaire - notre slogan "plus fort ensemble". Nous vous avons concocté un programme riche et varié mais, hélas, un grand nombre d'activités n'ont pas pu se réaliser... !

Comme nous ne sommes pas du genre à nous décourager si facilement, nous avons remis l'ouvrage sur le métier avec l'immense espoir que cette fois-ci... c'est la bonne !

Après avoir tout mis en œuvre pour vous aider à traverser cette période délicate le mieux possible, l'équipe de Pro Senectute Arc jurassien s'est à nouveau mobilisée pour vous proposer une foule d'activités qui seront autant d'occasions de vraies rencontres et de moments de partage et de joie, proches les uns des autres.

Après cette "traversée du désert", nous sommes heureux de vous présenter un programme des activités 2021-2022 riche en nouveautés et en originalités; un programme qui, nous l'espérons, vous apportera la fraîcheur bienvenue qu'une oasis offre aux voyageuses et voyageurs de la vie que vous êtes.

Bien à vous



François Dubois



**canal  
alpha** 

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



Canal Alpha

disponible dans AppStore & Google Play

# LES NOUVEAUTES

Nos nouvelles propositions en un coup d'oeil

| CATÉGORIE          | DESRIPTIF                     | LIEU                               | PAGE |
|--------------------|-------------------------------|------------------------------------|------|
| AUTRES             | Conférences Vieillir en forme | Jura bernois                       | 56   |
|                    | Entraînement auditif Neuroth  | Neuchâtel                          | 13   |
| FORMATION          | Cours d'informatique          | Arc Jurassien                      | 24   |
|                    | Dépannage informatique        | A domicile                         | 25   |
|                    | Photographie                  | Tavannes                           | 28   |
|                    | Cuisine asiatique             | Loveresse                          | 31   |
|                    | Permaculture                  | Loveresse                          | 31   |
|                    | Derniers secours              | Arc Jurassien                      | 31   |
| LOISIRS ET CULTURE | Rendez-vous au lac            | Vaumarcus                          | 5    |
|                    | Thés dansants                 | Porrentruy                         | 14   |
|                    | Bal des retrouvailles         | Malvilliers<br>Tavannes            | 14   |
|                    | Atelier expression créatrice  | Boudry                             | 15   |
|                    | LANDART création en forêt     | Boudry                             | 15   |
|                    | Ateliers théâtre              | Delémont                           | 15   |
|                    | Ateliers nutrition            | Arc Jurassien                      | 16   |
|                    | Lecture                       | Neuchâtel                          | 17   |
| SPORT ET SANTÉ     | A la découverte des narcisses | Les Pléiades                       | 38   |
|                    | Nordic walking                | Franches-Montagnes                 | 39   |
|                    | Walking foot                  | Neuchâtel                          | 41   |
|                    | Introduction au golf          | Les Bois                           | 41   |
|                    | Swin Golf / Foot Golf         | Neuchâtel                          | 41   |
|                    | Cours de pêche                | Cormoret                           | 42   |
|                    | Stretching                    | Delémont/Neuchâtel                 | 44   |
|                    | Pilates                       | Fontenais/Le<br>Noirmont/Neuchâtel | 45   |
|                    | Yoga                          | Neuchâtel                          | 46   |
|                    | Lahore Nadi Yoga              | Porrentruy                         | 46   |
|                    | Méthode Feldenkrais           | Moutier                            | 46   |
|                    | Gym'Equilibre                 | Delémont<br>Porrentruy<br>Malleray | 48   |
|                    | Danse contemporaine           | Porrentruy                         | 50   |



## + Rendez-vous au lac


Un événement bilingue, sur les hauteurs du lac de Neuchâtel pour nouer de nouveaux contacts !



Vous souhaitez partir en excursion ou assister à un concert classique? Vous cherchez quelqu'un pour discuter du dernier best-seller ou alors vous cherchez un nouvel amour? Confiant en la devise "Qui cherche, trouve", les amateurs d'exercice physique,

les amoureux de la nature et de la gastronomie, les personnes intéressées par la culture ou d'autres domaines peuvent nouer divers contacts dans une atmosphère agréable grâce à notre Rendez-vous sur les hauteurs du lac de Neuchâtel. Dans le vaste espace du Camp de Vaumarcus, qui offre une vue à couper le souffle (ou à le redonner) sur l'entier du Lac de Neuchâtel, vous pourrez échanger des idées en binômes ou en petits groupes sur les aspects les plus divers de la vie. Vous aurez un vaste choix d'espaces de discussion et d'activités, le tout encadré par une équipe dynamique et motivée : plein de belles occasions pour apprendre des autres participants quels sont leurs intérêts en matière de voyage, leurs passe-temps, leurs passions ou leurs souhaits de vie.

L'événement se terminera par un apéritif dînatoire. En cas de mauvais temps, l'événement aura lieu à l'intérieur.

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| LIEU                      | Le Camp, Route du Camp 7, 2028 Vaumarcus  |  |
| Date                      | je 26 août 2021   |   |
| 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 | Pro Senectute Arc Jurassien, Bienne-Seeland et Bern   |   |
| Délai d'inscription       | 26.07.2021  |   |
| Inscriptions              | Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Puits 4, 2800 Delémont<br>tél. 032 886 83 39 – melanie.stadelmann@ne.ch   |   |
| Infos pratiques           | Pour qu'il y ait autant d'hommes que de femmes, nous offrons <b>un rabais de 20%</b> 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 ! |   |

# LES CURIOSITÉS

## Des lieux inédits pour tous les goûts

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

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

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

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

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

### + Visite 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<br>Parlement Fédéral                 |
|---------------------|--|
| Date                | me 1 <sup>er</sup> sept 2021               |
| Délai d'inscription | 18.08.2021                                 |
| Prix                | Fr. 5.-                                    |
| Infos pratiques     | visite prévue à 14h. Nb de places limitées |
| Responsable         | Lucas Gigon                                |

### + Festival de photographie Alt. + 1000

Venez découvrir le festival de photographie en plein air Alt.+1000 sur les rives du Lac des Taillères ainsi que celle au lieu-dit Chobert. Les expositions présenteront des images d'artistes suisses et internationaux qui livreront leur perception de la montagne naturelle, de la montagne modifiée ou de la montagne abîmée.

| LIEU                | Le Locle   |
|---------------------|--|
| Date                | me 8 sept 2021   |
| Délai d'inscription | 19.08.2021   |
| Prix                | Fr. 10.-   |
| Infos pratiques     | 1 <sup>ère</sup> exposition en fin de matinée, pique-nique, marche (3km), 2 <sup>e</sup> exposition puis retour en milieu d'après-midi. Détails sur <a href="http://www.plus1000.ch">www.plus1000.ch</a> . |
| Responsable         | Lucas Gigon  |

### + Le thermoréseau de Porrentruy

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

| LIEU                | Porrentruy   |
|---------------------|--|
| Date                | me 22 sept 2021  |
| Délai d'inscription | 06.09.2021   |
| Prix                | Fr. 5.-  |
| Infos pratiques     | la visite n'est pas recommandée pour les personnes à mobilité réduite (escaliers). Elle aura lieu en 2 <sup>e</sup> partie de matinée. |
| Responsable         | Fanny Meier  |

### + Fondation Charles Renaud

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

| LIEU                | Cortailod                                    |
|---------------------|--|
| Date                | me 13 oct 2021                               |
| Délai d'inscription | 28.09.2021                                   |
| Prix                | Fr. 20.-                                     |
| Infos pratiques     | visite guidée à 14h<br>nb de places limitées |
| Responsable         | Lucas Gigon                                  |

### + Visite de la vieille ville de La Neuveville

La Neuveville, véritable joyau médiéval du Jura bernois au bord du Lac de Biemme, révèle ses secrets lors d'une visite guidée. Venez découvrir des richesses insoupçonnées d'une magnifique petite région.

| LIEU                | La Neuveville              |
|---------------------|----------------------------|
| Date                | me 20 oct 2021             |
| Délai d'inscription | 05.10.2021                 |
| Prix                | Fr. 10.-                   |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 15h |
| Responsable         | Lucas Gigon                |

### + Les coulisses de la Rega

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

| LIEU                | Zürich Aéroport                                       |
|---------------------|---|
| Date                | me 27 oct 2021  |
| Délai d'inscription | 05.10.2021  |
| Prix                | Fr. 5.-   |
| Infos pratiques     | visite prévue de 15h15 à 17h15. Nb de places limitées |
| Responsable         | Fanny Meier   |

### + Visite guidée de l'hôtel de ville de Neuchâtel

Après une restauration d'envergure terminée en 2017, l'imposant bâtiment implanté au cœur de Neuchâtel livre ses secrets. Cette visite vous permettra de découvrir l'histoire et les coulisses de l'hôtel de ville de Neuchâtel.

| LIEU                | Neuchâtel   |
|---------------------|---|
| Date                | me 10 nov 2021  |
| Délai d'inscription | 26.10.2021  |
| Prix                | Fr. 10.-  |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 15h. Les participants à mobilité réduite doivent s'annoncer lors de l'inscription. |
| Responsable         | Lucas Gigon   |

### + Camille Bloch

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

| LIEU                | Courtelay                                       |
|---------------------|---|
| Date                | me 17 nov 2021                                  |
| Délai d'inscription | 02.11.2021                                      |
| Prix                | Fr. 25.-  |
| Infos pratiques     | visite guidée à 14h<br>nb de personnes limitées |
| Responsable         | Lucas Gigon                                     |

### + Les femmes sous la coupole fédérale

Les Services du Parlement proposent une visite guidée thématique à l'occasion du 50<sup>ème</sup> anniversaire du droit de vote et d'éligibilité des femmes, qui permettra aux visiteurs du Palais du Parlement d'en savoir plus sur le rôle joué par les femmes dans la démocratie helvétique.

| LIEU                | Berne  |
|---------------------|--|
| Date                | MARDI 23 nov 2021                              |
| Délai d'inscription | 22.10.2021                                     |
| Prix                | Fr. 5.-  |
| Infos pratiques     | visite de 13h30 à 15h<br>nb de places limitées |
| 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 8 déc 2021<br>11h30 à 14h30  |
| Délai d'inscription | 23.11.2021  |
| Prix                | Fr. 15.- sans les boissons  |
| Infos pratiques     | marché de Noël à partir de 11h suivi du repas à 12h. Repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription. |
| 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<br>Pro Senectute   |
|---------------------|---|
| Date                | me 15 déc 2021  |
| Délai d'inscription | 30.11.2021  |
| Prix                | Fr. 15.- sans les boissons  |
| Infos pratiques     | marché de Noël à partir de 11h suivi du repas à 12h. Repas jambon et salades. Objets artisanaux et cakes bienvenus. S'annoncer lors de l'inscription. |
| Responsable         | Lucas Gigon   |

## + **L'usine de coutellerie Victorinox**

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

| LIEU                | Delémont                   |
|---------------------|----------------------------|
| Date                | me 9 fév 2022              |
| Délai d'inscription | 25.01.2022                 |
| Prix                | Fr. 5.-                    |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 15h |
| Responsable         | Lucas Gigon                |

## + **Musée du tram**

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

| LIEU                | Boudry         |
|---------------------|----------------|
| Date                | me 16 fév 2022 |
| Délai d'inscription | 01.02.2022     |
| Prix                | Fr. 12.-       |
| Infos pratiques     | visite à 14h   |
| Responsable         | Lucas Gigon    |

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

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

| LIEU                | Wabern (BE)                                |
|---------------------|--|
| Date                | me 23 fév 2022                             |
| Délai d'inscription | 08.02.2022                                 |
| Prix                | Fr. 5.-                                    |
| Infos pratiques     | visite guidée de 9h à 11h30. Max. 20 pers. |
| Responsable         | Fanny Meier                                |

**+ Moulins souterrains du Col-des-Roches**

Venez découvrir une véritable usine souterraine. Une usine qui s'est créée au XVII<sup>e</sup> siècle et qui n'a cessé de se perfectionner au fil de temps. Un véritable trésor qui vous apprendra bien des choses !

| LIEU                | Le Locle  |
|---------------------|---|
| Date                | me 9 mars 2022  |
| Délai d'inscription | 22.02.2022  |
| Prix                | Fr. 15.-  |
| Infos pratiques     | habits chauds conseillés. Marches et escaliers<br>Visite guidée à 14h |
| Responsables        | Lucas Gigon<br>Kurt Thommen   |

**+ Maison de la tête de moine**

La tête de moine est un produit typiquement Suisse qui vient de notre région. Un savoir-faire vieux de 800 ans et la démonstration de la fabrication traditionnelle au feu de bois.

| LIEU                | Bellelay            |
|---------------------|---------------------|
| Date                | me 16 mars 2022     |
| Délai d'inscription | 01.03.2022          |
| Prix                | Fr. 20.-            |
| Infos pratiques     | visite guidée à 14h |
| Responsable         | Lucas Gigon         |

**+ Curiosité intergénérationnelle**

**Créez votre propre Ragusa**

Créez votre propre Ragusa et vivez un moment de partage et de découverte en compagnie de l'un des chocolatiers de Camille Bloch. Vous pourrez ensuite profiter d'une visite libre du parcours découverte (histoire de l'entreprise, production en direct, expériences interactives et sensorielles).

| LIEU                | Courtelay  |
|---------------------|--|
| Date                | me 23 mars 2022  |
| Délai d'inscription | 01.03.2022   |
| Prix                | Fr. 45.- par duo   |
| Infos pratiques     | activité prévue en après-midi. Possibilité de participer seul ou en duo. Nb de places limitées |
| Responsable         | Fanny Meier  |

**+ A la découverte de Bâle**

Une ville qui regorge de surprises mérite d'être découverte! Au programme de cette sortie: visite guidée de la ville, traversée du Rhin, pique-nique convivial et visite de la Fondation Beyeler. Cette curiosité vous fera tomber amoureux de cette belle ville.

| LIEU                | Bâle  |
|---------------------|---|
| Date                | me 13 avr 2022                              |
| Délai d'inscription | 29.03.2022                                  |
| Prix                | Fr. 30.-                                    |
| Infos pratiques     | rdv à 9h45 à Bâle<br>prévoir un pique-nique |
| Responsables        | Lucas Gigon<br>Kurt Thommen                 |

### + Maison de l’Absinthe

La Maison de l’Absinthe vous invite à découvrir un patrimoine et des collections uniques, au travers d’une scénographie interactive et d’un film exhibant les facettes de cette boisson chargée d’histoires fantastiques et de magie.

| LIEU                | Môtiers             |
|---------------------|---------------------|
| Date                | me 20 avr 2022      |
| Délai d’inscription | 05.04.2022          |
| Prix                | Fr. 20.-            |
| Infos pratiques     | visite guidée à 14h |
| Responsable         | Lucas Gigon         |

### + Ricola : la maison des herbes

Découvrez le secret du mélange aux 13 herbes et plongez dans le monde fascinant de Ricola. L’intégralité du processus, du traitement des herbes au conditionnement, est toujours effectuée à Laufen.

| LIEU                | Laufen  |
|---------------------|---|
| Date                | me 27 avr 2022  |
| Délai d’inscription | 11.04.2022  |
| Prix                | à définir   |
| Infos pratiques     | visite guidée d’env. 1h puis à option balade dans la région |
| Responsable         | Fanny Meier   |

### + Jurassica Museum

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

| LIEU                | Porrentruy                 |
|---------------------|----------------------------|
| Date                | me 11 mai 2022             |
| Délai d’inscription | 26.04.2022                 |
| Prix                | Fr. 10.-                   |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 15h |
| Responsable         | Lucas Gigon                |

### + Visite de la synagogue de La Chaux-de-Fonds

Cette visite présentera la synagogue et l’histoire de la communauté juive de La Chaux-de-Fonds ainsi que quelques aspects de cette religion. Vous aurez même la possibilité de poser vos questions et d’échanger sur les sujets qui vous intéresseront.

| LIEU                | La Chaux-de-Fonds          |
|---------------------|----------------------------|
| Date                | me 18 mai 2022             |
| Délai d’inscription | 03.05.2022                 |
| Prix                | Fr. 5.-                    |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 15h |
| Responsable         | Lucas Gigon                |

### + L'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 Kloten                  |
|---------------------|--------------------------------|
| Date                | me 25 mai 2022                 |
| Délai d'inscription | 09.05.2022                     |
| Prix                | Fr. 20.-                       |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h30 à 16h30 |
| Responsable         | Fanny Meier                    |

### + Neuchâtel, mille ans d'histoire

Des bords du lac au château, en passant les faubourgs chics du 18<sup>e</sup> et les cours secrètes du bourg médiéval jusqu'au château, découvrez de façon ludique les mille ans d'histoire de la ville de Neuchâtel.

| LIEU                | Neuchâtel                  |
|---------------------|----------------------------|
| Date                | me 8 juin 2022             |
| Délai d'inscription | 24.05.2022                 |
| Prix                | Fr. 30.-                   |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 16h |
| Responsable         | Lucas Gigon                |

### + Visite guidée de l'île de St-Pierre

Découvrez la presqu'île du lac de Biene, l'ancien prieuré clunisien ainsi que les traces d'occupation préhistoriques et romaines. Partez à la découverte de la longue et magnifique histoire de Jean-Jacques Rousseau qui a vécu quelques semaines sur l'île.

| LIEU                | Ile St-Pierre              |
|---------------------|----------------------------|
| Date                | me 15 juin 2022            |
| Délai d'inscription | 31.05.2022                 |
| Prix                | Fr. 20.-                   |
| Infos pratiques     | visite guidée de 14h à 15h |
| Responsable         | Lucas Gigon                |

### + Curiosité intergénérationnelle

#### EXPLORiT

EXPLORiT a ouvert en 2021 à Yverdon! Ce centre vous permettra de découvrir les sciences et les nouvelles technologies de manière ludique avec vos petits-enfants. Découvertes, expériences, jeux, tout sera au rendez-vous pour que vous passiez un super moment!

| LIEU                | Yverdon-les-Bains   |
|---------------------|---|
| Date                | me 22 juin 2022   |
| Délai d'inscription | 06.06.2022  |
| Prix                | à définir   |
| Infos pratiques     | les infos détaillées seront communiquées dès que possible |
| Responsable         | Fanny Meier   |

## Invitation personnelle

à une conférence pour  
votre entraînement  
auditif Neuroth

# Vos oreilles sont-elles en bonne forme?

Mardi 3 mai 2022, 17.00 – 18.00 h

## Conférence d'information gratuite

**Vous entendez encore bien, mais il vous arrive souvent de mal comprendre? Vous devez fréquemment faire répéter alors que vous n'avez pas encore besoin d'appareil auditif?**

Avec **le nouvel entraînement auditif** du spécialiste en audioprothèse Neuroth, vous pouvez améliorer considérablement votre compréhension de la parole et par conséquent votre qualité de vie – sans appareil auditif. Venez profiter d'un exposé passionnant sur le fonctionnement de notre audition et la manière dont nous pouvons l'entraîner.

Vous entendrez également un rapport sur la méthode de l'entraînement auditif donné par un médecin ORL sur base d'expérience. Toute personne qui réservera une place, recevra une confirmation écrite. Pour des raisons administratives, nous n'enverrons pas de réponse négative.

Inscriptions par e-mail à [prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
ou via **le talon ci-dessous**.

### Quand

Mardi 3 mai 2022, ouverture des portes à 16:30 heure, exposé 17.00 – 18.00 h (suivi d'un apéritif dinatoire et d'une visite des stands d'information)

### Où

Best Western Premier – Hôtel Beaulac,  
Esp. Léopold-Robert 2, 2000 Neuchâtel

### Pour y arriver en transport public

Prenez à la gare le Fun'ambule en direction de l'Université. Descendez à l'Université et marchez tout droit rue Coulon. Prenez la deuxième rue à droite, le Quai Léopold-Robert. Continuez jusqu'à ce que vous voyiez l'hôtel sur le côté gauche.

### Inscription

Jusqu'au mardi 19 avril 2022. Les personnes qui auront une place recevront une confirmation écrite. Pour des raisons administratives, nous n'enverrons pas d'information négative.

## Exposé sur l'entraînement auditif Neuroth:

J'inscris \_\_\_\_\_ personne(s) pour l'exposé du mardi 3 mai 2022, 17.00 – 18.00 h.

PRÉNOM, NOM

DATE DE NAISSANCE

RUE

CODE POSTAL, LOCALITÉ

TÉLÉPHONE

E-MAIL

LIEU, DATE

SIGNATURE

## LOISIRS & CULTURE

Nouez de nouveaux contacts grâce à nos activités !

### + ★Thés dansants à Porrentruy

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

|                  |   |
|------------------|---|
| LIEU             | Porrentruy<br>Ô Vergers d'Ajoie   |
| Dates et horaire | di 25 juil / 29 août / 19<br>sep / 24 oct / 28 nov<br>2021<br>14h à 17h |
| Prix             | Fr. 15.- / l'après-midi<br>y compris boissons et<br>pâtisseries         |
| Infos pratiques  | Bon de réduction de<br>Fr. 5.- à découper<br>ci-dessous.                |



# BON

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

### + ★Bal des retrouvailles

Après une période compliquée où les contacts sociaux ont été rares et sous conditions, il est grand temps de se retrouver ! Quoi de mieux qu'un bal pour marquer le coup. C'est ce que nous proposons. Un bal permettant de se retrouver, de danser et surtout passer un agréable moment en bonne compagnie.

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| LIEU                | Malvilliers<br>Hôtel du Val  |
| Date                | me 30 mars 2022<br>14h à 17h |
| Délai d'inscription | 16.03.2022                   |
| Prix                | Fr. 10.-                     |

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| LIEU                | Tavannes<br>Le Royal         |
| Date                | me 29 juin 2022<br>14h à 17h |
| Délai d'inscription | 15.06.2022                   |
| Prix                | Fr. 10.-                     |

### + Atelier poterie

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

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



### ⊕ ★ Atelier d'expression créatrice

Expérimenter des pratiques créatives, visiter ses ressources par différentes propositions, écritures, collage, peinture, modelage... Se redécouvrir au travers de ses créations. Se faire du bien et donner une impulsion à ses projets et envies.

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Boudry<br>Chemin de Praz 27               |
| Intervenante        | Joelle Habegger<br>079 437 44 19          |
| Horaire             | lu dès le 6 sept 2021<br>9h à 10h15       |
| Délai d'inscription | au plus vite                              |
| Prix                | Fr. 80.- / 7 leçons                       |
| Infos pratiques     | max 4 pers. Aucune<br>expérience requise. |

### ⊕ ★ LANDART création en forêt

Se retrouver pour créer dans la nature. Collecter des matières et les mettre en forme, individuellement ou en groupe. Puis après discussions autour des créations éphémères, les offrir à la nature en prenant du recul.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Boudry<br>route des Cheseaux<br>parking à l'entrée de la<br>forêt                |
| Intervenante        | Joelle Habegger<br>079 437 44 19   |
| Horaire             | sept, oct 2021 / fév,<br>mars et avr 2022<br>le 1 <sup>er</sup> ve 9h à 11h      |
| Délai d'inscription | au plus vite   |
| Prix                | Fr. 55.- / 5 ateliers  |
| Infos pratiques     | max 6 pers. Aucune<br>expérience requise.<br>Sortie par n'importe<br>quel temps. |

### ⊕ ★ Ateliers théâtre

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

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Delémont<br>Pro Senectute   |
| Intervenant         | Camille Rebetez<br>Théâtre du Jura  |
| Horaire             | les ma 8 et 15 fév, 1 <sup>er</sup> , 8,<br>15 et 22 mars 2022, de<br>10h à 11h30<br>+ une répétition<br>générale + une<br>représentation, dates à<br>définir |
| Délai d'inscription | 24.01.2022 (places<br>limitées)   |
| Prix                | Fr. 150.-   |

### Annonce imprimeur

### ★ Atelier nutrition

Age et alimentation: Passage en revue de données pratiques autour du choix des aliments, de la conception des repas, des aliments à privilégier ou à éviter selon son contexte médical et personnel, puis temps pour des échanges et des questions.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Delémont<br>Pro Senectute<br>Salle bleue |
| Intervenante        | Florianne Chételat,<br>Fondation O2      |
| Horaire             | ve 12 nov 2021<br>14h à 16h              |
| Délai d'inscription | 01.11.2021                               |
| Prix                | Fr. 20.-                                 |

|                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| LIEU                | Neuchâtel<br>salle conf. La Maladière |
| Intervenante        | Florence Authier<br>diététicienne HES |
| Horaire             | me 24 nov 2021<br>9h30 à 11h30        |
| Délai d'inscription | 31.10.2021                            |
| Prix                | Fr. 10.-                              |

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| LIEU                | Tavannes<br>Paroisse catholique |
| Intervenante        | Aline Hentzi<br>diététicienne   |
| Horaire             | me 26 janv 2022<br>14h à 16h    |
| Délai d'inscription | 07.01.2022                      |
| Prix                | Fr. 10.-                        |

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | La Chaux-de-Fonds<br>Musée de l'horlogerie<br>Salle Hans Erni |
| Intervenante        | Tiffany Burdet<br>diététicienne                               |
| Horaire             | ve 8 avr 2022<br>9h30 à 11h30                                 |
| Délai d'inscription | 13.03.2022  |
| Prix                | Fr. 10.-  |

### Scrabble

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

|              |  |
|--------------|--|
| LIEU         | Delémont<br>Pro Senectute<br>Salle Bleue                           |
| Intervenante | Béatrice Volke-Schaller<br>032 422 44 88 (aux<br>heures des repas) |
| Horaire      | ma dès le 17 août 2021<br>15h à 17h                                |

|              |  |
|--------------|--|
| LIEU         | Delémont<br>Pro Senectute<br>Salle Verte |
| Intervenante | Hélène Roy<br>032 435 63 93              |
| Horaire      | ma dès 19h30                             |

### + Club de belote

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

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

### + Le plaisir de la lecture

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

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

|                 |  |
|-----------------|--|
| LIEU            | ★ Neuchâtel<br>Pro Senectute                                     |
| Intervenante    | Chantale Merat<br>079 132 30 27                                  |
| Horaire         | 2 <sup>e</sup> me du mois sauf juil,<br>août et déc<br>14h à 16h |
| Prix            | Fr. 5.- / après-midi   |
| Infos pratiques | max 6 pers   |

### 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 !

### + Diaporama des activités et présentation des séjours

Faites-vous envie en découvrant le programme des séjours 2022, 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 23 nov 2021  |
| Délai d'inscription | 15.11.2021  |
| Prix                | Fr. 25.- y c. repas + eau   |
| Infos pratiques     | possibilité de s'inscrire<br>séparément aux<br>activités. <b>A préciser lors<br/>de votre inscription !</b> |

### + Venez chanter avec nous !

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

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Grandval<br>salle de paroisse<br>réformée | me 10 nov 2021<br>14h à 16h |
| Sonceboz<br>ancien bureau<br>communal     | me 3 mars 2022<br>14h à 16h |
| Responsable                               | Rosemarie Strambini         |
| Prix                                      | Fr. 5.- / après-midi        |

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

Passez un moment sympathique et découvrez avec nous les séjours 2022 !

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| LIEU                | Neuchâtel<br>Cinéma Apollo     |
| Date                | ve 25 nov 2021, dès 11h        |
| Délai d'inscription | 11.11.2021                     |
| Prix                | gratuit                        |
| Infos pratiques     | flyers d'inscription sur place |

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Tramelan<br>Le Cinématographe   |
| Date                | ve 26 nov 2021, dès 11h   |
| Délai d'inscription | 12.11.2021  |
| Prix                | Fr. 25.- y c. repas et café au PomPom à Tavannes.<br>Co-voiturage organisé. |

### + Rencontres conviviales et artisanat

Repas en bonne compagnie et présentation d'objets artisanaux.

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Neuchâtel, salle de la Cure, La Maladière |
| Date                | me 8 déc 2021<br>11h30 à 14h30            |
| Délai d'inscription | 26.11.2021                                |
| Prix                | Fr. 15.- jambon, salades                  |

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| LIEU                | Tavannes<br>Pro Senectute       |
| Date                | me 15 déc 2021<br>11h30 à 14h30 |
| Délai d'inscription | 01.12.2021                      |
| Prix                | Fr. 15.- jambon, salades        |



En partenariat avec Pro Senectute Arc Jurassien  
**Automne 2021**

**10 frs l'entrée – ouvert à toutes et tous**

## CLUBS D'AÎNÉS

Les rencontres hebdomadaires ou à quinzaine offrent des activités diverses et se déroulent en après-midi. Vous pouvez vous joindre à ces groupes à tout moment.

 Clubs d'aînés du Jura

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

 Clubs d'aînés de Neuchâtel

| NOMS DES CLUBS  | RESPONSABLES  |               |
|---|---|---------------|
| Club des Loisirs Ponts-de-Martel                                    | Claudine Robert   | 032 937 17 48 |
| Club des Aînés du Landeron  | Dominique Houriet                                       | 032 751 69 51 |
| Club des Aînés Boudry   | Jeanine Moulin<br>jeanine-moulin@bluewin.ch             | 032 842 17 02 |
| Club des Loisirs La Chaux-de-Fonds                                  | Marceline Marcodini                                     | 032 968 16 72 |
| Club des Loisirs Fontainemelon                                      | Liliane Folly   | 032 853 37 05 |
| Club des Loisirs Colombier  | Jean Erard  | 032 841 32 62 |
| Club des Loisirs des aînés<br>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-<br>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<br>roseline.jeanmonod@dherborence.ch | 032 731 28 91 |
| Club des Aînés Bevaix   | Liliane Fluckiger                                       | 032 846 14 18 |

DÈS LE 3 SEPTEMBRE



# Ciné-TRICOT

TOUS LES 1<sup>ers</sup> VENDREDIS DU MOIS À 15H00

*tricoter.  
au cinéma!*

*Film en fonction  
de la programmation*



**DELÉMONT - Cinemont**  
**NEUCHÂTEL - Apollo 3**  
**CHAUX-DE-FONDS - Scala 3**

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

Avec le soutien de

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Gagnez un  
**abonnement  
cinéma !**

Déposez votre bulletin aux caisses des cinémas Cinepel à Neuchâtel et Chaux-de-fonds ou Cinemont à Delémont. Délai de participation 30.12.2021  
Seul le gagnant sera averti et recevra un abonnement de 10 entrées.

BULLETIN PARTICIPATION

CONCOURS CINÉMA PRO SENECTUTE

Nom :

Prénom :

Tél. :

Adresse mail :



# FORMATION

Une offre toujours plus attractive !

## MOBILITÉ

### Cours de mobilité «être et rester mobile»

#### Se déplacer de manière intelligente et sûre

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

Participation gratuite. **Inscriptions obligatoires.**

## être & rester mobile

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Delémont<br>Pro Senectute<br>Salle Bleue |
| Date                | me 15 sept 2021<br>13h30 à 17h           |
| Délai d'inscription | 08.09.2021                               |

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Neuchâtel<br>Salle d'auditoire du<br>musée d'histoire<br>naturelle |
| Date                | je 16 sept 2021<br>13h30 à 17h                                     |
| Délai d'inscription | 09.09.2021   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Porrentruy<br>Hôtel de la Gare<br>Rue Gustave-Amweg 45 |
| Date                | me 22 sept 2021<br>13h30 à 17h                         |
| Délai d'inscription | 15.09.2021   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | La Chaux-de-Fonds<br>Maison du Peuple<br>Rue de la Serre 68, 2 <sup>e</sup><br>étage |
| Date                | je 23 sept 2021<br>13h30 à 17h   |
| Délai d'inscription | 16.09.2021   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Le Locle<br>Hôtel de Ville<br>Salle du conseil général |
| Date                | me 29 sept 2021<br>13h30 à 17h                         |
| Délai d'inscription | 22.9.2021  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Val-de-Travers, Fleurier<br>Salle Fleurisia<br>Rue du Pré 8 |
| Date                | je 28 oct 2021<br>13h30 à 17h                               |
| Délai d'inscription | 21.10.2021  |

#### Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39

## Peut-on avoir tout connu et continuer d'apprendre ?

Offre spéciale !



**11 NUMÉROS PAR AN  
+ 2 HORS-SÉRIES**

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

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

VOS AVANTAGES ABONNÉS SUR  
[generations-plus.ch/decouvrir](http://generations-plus.ch/decouvrir)

### S'abonner

[www.generations-plus.ch/club-abo](http://www.generations-plus.ch/club-abo)  
avec le code promotion: **psju-2021**

021 321 14 21

[abo@generations-plus.ch](mailto:abo@generations-plus.ch)

# généralisations

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

## + Cours de conduite pour seniors – L2

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

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Tavannes<br>Pro Senectute  |
| Dates               | ma 26 oct 2021<br>me 9 mars 2022   |
| LIEU                | Delémont<br>Pro Senectute  |
| Dates               | me 27 oct 2021<br>ma 8 mars 2022   |
| LIEU                | Vue-des-Alpes<br>Grand Hôtel   |
| Dates               | Les dates des cours 2021-2022 ne sont pour le moment pas connues. En cas d'intérêt, merci de nous contacter. |
| Horaire             | 13h30 à 16h30  |
| Prix                | cours théorique: Fr. 40.-<br>cours pratique: Fr. 70.-<br>(45 min).<br>Total: Fr. 110.-                       |
| Délai d'inscription | 2 semaines avant le début du cours   |
| Responsable         | Jean-Pierre Marthaler  |

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

### Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39





## INFORMATIQUE

### + Club informatique Delémont (CAID)

Le CAID (club des aînés en informatique de Delémont et environs) existe depuis 1997. Chaque lundi, les nombreux participants se rencontrent dans nos locaux. Une fois par mois, un intervenant externe vient leur présenter un sujet particulier. **Les cours organisés par le CAID s'adressent uniquement aux personnes désirant faire partie du club et s'engageant à y rester 3 ans au minimum.** Tous les détails sur [www.caid.ch](http://www.caid.ch)!

|                      |   |
|----------------------|---|
| LIEU                 | Delémont<br>Pro Senectute   |
| Responsable          | Jean-Paul Miserez   |
| Rencontres PC et MAC | lu 9h à 11h   |
| Prix                 | Fr. 50.- par année  |
| Inscriptions         | directement au club<br><a href="mailto:caidjura@gmail.com">caidjura@gmail.com</a> |

#### Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39

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

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

|                   |   |
|-------------------|---|
| LIEU              | Delémont<br>Pro Senectute<br>Salle verte  |
| Horaire des cours | lu 14h à 15h  |
| Prix              | Fr. 100.- / 12 leçons<br>+ Fr. 150.- de frais<br>d'adhésion au CAID<br>pour 3 ans.<br>Total Fr. 250.- |

|                     |  |
|---------------------|--|
| DATES               | du 16 août au 22 nov<br>2021 (12 leçons) |
| Responsable         | Philippe Tharin                          |
| Délai d'inscription | au plus vite                             |

|                     |  |
|---------------------|--|
| DATES               | du 10 jan au 4 avr 2022<br>(12 leçons) |
| Responsable         | Philippe Tharin                        |
| Délai d'inscription | 11.12.2021                             |

#### Conditions pour participer aux cours débutants :

- Etre membre du club du CAID
- Etre âgé de 60 ans et plus et être à la retraite
- Ecrire et parler français
- Avoir un ordinateur portable
- S'engager à répéter 30 min par jour à la maison
- S'engager à suivre les 12 séances
- Posséder une souris
- Posséder une clé USB

### ★ Initiation à l'informatique

Vous êtes débutant en informatique et aimeriez découvrir ce monde encore inconnu. Accompagnés par des intervenants bienveillants, vous découvrirez les bases de Windows, Word, Excel, Internet ou encore Outlook.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>LIEU</b>         | <b>La Chaux-de-Fonds<br/>Ferme des Arêtes</b>                              |
| Intervenants        | Pascal Borel<br>Margot Lambert   |
| Cours 2021          | 2, 9, 16 août, 13, 20, 27 sept, 18, 25 oct, 1, 8 nov 2021<br>lu 9h à 10h15 |
| Délai d'inscription | au plus vite   |
| Cours 2022          | 10, 17, 24, 31 jan, 7, 14, 21 fév, 7 et 14 mars 2022<br>lu 9h à 10h15      |
| Délai d'inscription | 17.12.2021   |
| Prix                | Fr. 280.-  |

Annoncer lors de l'inscription si vous venez avec votre ordinateur ou si vous avez besoin d'un ordinateur sur place.

### ★ Cours d'informatique niveau intermédiaire

Vous avez déjà certaines bases en informatique mais souhaitez perfectionner vos connaissances, alors ce cours est fait pour vous. Il vous permettra de prendre en main certains outils de communication numérique, d'explorer le monde à travers Internet ou encore de faire le lien entre votre ordinateur et votre smartphone.

|              |   |
|--------------|---|
| <b>LIEU</b>  | <b>La Chaux-de-Fonds<br/>Ferme des Arêtes</b> |
| Intervenants | Pascal Borel<br>Margot Lambert                |

|                     |   |
|---------------------|---|
| Cours 2021          | 2, 9, 16 août, 13, 20, 27 sept, 18, 25 oct, 1, 8 nov 2021<br>lu 10h30 à 11h45 |
| Délai d'inscription | au plus vite  |
| Cours 2022          | 10, 17, 24, 31 jan, 7, 14, 21 fév, 7 et 14 mars 2022<br>lu 10h30 à 11h45      |
| Délai d'inscription | 17.12.2021  |
| Prix                | Fr. 280.-   |

Annoncer lors de l'inscription si vous venez avec votre ordinateur ou si vous avez besoin d'un ordinateur sur place.

### ★ Devenir un as de Excel

Vous utilisez Excel occasionnellement ou régulièrement? Les formules ou la mise en forme vous pose problème? Voilà un cours qui vous permettra de maîtriser un outil puissant qui vous rendra service plus d'une fois!

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>LIEU</b>         | <b>Tavannes<br/>Pro Senectute</b>                     |
| Intervenant         | Didier Affentranger                                   |
| Cours 2021          | 16, 23, 30 sept, 7, 14, 21 oct 2021<br>je 14h à 15h30 |
| Délai d'inscription | 01.09.2021  |
| Cours 2022          | 10, 17, 24 fév, 3, 10, 17 mars 2022<br>je 14h à 15h30 |
| Délai d'inscription | 01.02.2022  |
| Prix                | Fr. 160.-   |
| Infos pratiques     | Venir avec son ordinateur portable et Excel installé. |

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

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

| LIEU                | Neuchâtel<br>CPLN  |
|---------------------|--|
| Intervenant         | Pierre Graber  |
| Horaire             | me 2, 9 et 16 fév 2022<br>14h à 15h30  |
| Délai d'inscription | 19.01.2022   |
| Prix                | Fr. 45.-   |
| Infos pratiques     | Possibilité d'utiliser son propre ordinateur portable (Word ou Writer installé). |

### ★ Dépannage informatique

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

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

### ✚ ★ Mettez en valeur vos photos

Avec son téléphone ou un appareil numérique, il n'a jamais été aussi facile de prendre des photos. Mais comment les traiter, les gérer et les partager? Apprenez à les améliorer et à les publier dans une galerie virtuelle. N'hésitez pas et inscrivez-vous dès que possible !

| LIEU                | Neuchâtel<br>CPLN   |
|---------------------|---|
| Intervenant         | Pierre Graber   |
| Horaire             | me 2, 9 et 16 mars<br>2022<br>14h à 15h30   |
| Délai d'inscription | 16.02.2022  |
| Prix                | Fr. 45.-  |
| Infos pratiques     | Possibilité d'utiliser son propre ordinateur portable. Utilisation d'outils gratuits. |

### ★ Assistance informatique ou smartphone

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

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



# CYBER ASSURANCES

## UTILISEZ SANS LIMITES VOTRE ORDINATEUR & TABLETTE



COMPTES EN LIGNE ET CARTE DE CRÉDIT



ACHATS EN LIGNE



RÉCUPÉRATION DES DONNÉES  
SUPPRESSION DE VIRUS  
ASSISTANCE INFORMATIQUE



CYBERHARCÈLEMENT ET  
DROITS D'AUTEUR

## CHF 50.- par an

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

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

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

## VOTRE SÉCURITÉ FINANCIÈRE SUR INTERNET

### JURA

+41 32 421 74 74  
delemont@axa.ch

### NEUCHÂTEL

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

**DEMANDEZ UNE OFFRE SANS ENGAGEMENT**



## 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<br>Serre 62   |
|---------|---|
| Reprise | me 1 <sup>er</sup> sept 2021                                      |
| Horaire | 14h à 16h<br>(fermé pendant les vacances scolaires)               |
| Prix    | Fr. 6.- / après-midi<br>Fr. 100.- / année<br>(paiement sur place) |

### + Cyberthé à Neuchâtel

| LIEU    | Neuchâtel-Serrières<br>Rue des Amandiers 2                        |
|---------|---|
| Reprise | me 1 <sup>er</sup> sept 2021                                      |
| Horaire | 14h à 16h   |
| Prix    | Fr. 6.- / après-midi<br>Fr. 100.- / année<br>(paiement sur place) |

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

#### Renseignements et inscriptions :

Pro Senectute Arc Jurassien

Tél. 032 886 83 39



## Ateliers thématiques à Neuchâtel

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

**6 octobre 2021:** Effectuer des appels vidéo et participer à des visio-conférence – Eric Spichiger, informaticien.

**3 novembre 2021:** Régler les paramètres de son ordinateur, sa tablette ou son smartphone – Eric Spichiger, informaticien.

**1<sup>er</sup> décembre 2021:** Comment utiliser l'application CFF.

**12 janvier 2022:** Stocker et transférer des fichiers entre divers supports informatiques. – Eric Spichiger, informaticien.

**2 février 2022:** Comment éviter de se faire arnaquer sur Internet? – Mme Renevey de la FRC.

**9 mars 2022:** Entre fausses informations et pièges à clics: démêler le vrai du faux sur Internet – Mme Charrière de l'EPER.

**6 avril 2022:** Quelques exemples d'arnaques communes sur Internet – M. De Marco, expert en cybersécurité et informaticien.

**4 mai 2022:** Comment trouver les informations utiles sur Internet – M. De Marco, expert en cybersécurité et informaticien.

Ce programme peut encore subir des modifications. Infos sur [www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch)

## PHOTOGRAPHIE

### + ★ Prise en main de son appareil photo

Comment améliorer les photos prises avec mon appareil photo? Si vous vous posez cette question alors inscrivez-vous dès que possible! Vous y apprendrez notamment à utiliser les différents modes de votre appareil. La passion sera au rendez-vous...

| LIEU                | Tavannes<br>Pro Senectute                      |
|---------------------|--|
| Intervenant         | Patrick Humair<br>079 915 45 39                |
| Horaire             | août 2021<br>2 après-midi de 2h<br>selon météo |
| Délai d'inscription | 01.08.2021                                     |
| Prix                | Fr. 65.-                                       |

### + ★ Photo portrait

Vous souhaitez prendre des photos portrait mais vous ne parvenez pas à des résultats satisfaisants? Ce cours est alors fait pour vous. Il vous permettra de prendre des photos de qualité et de connaître les différentes astuces de ce type de photographie.

| LIEU                | Tavannes<br>Pro Senectute       |
|---------------------|---------------------------------|
| Intervenant         | Patrick Humair<br>079 915 45 39 |
| Horaire             | ve 22 oct 2021<br>14h à 16h30   |
| Délai d'inscription | 01.10.2021                      |
| Prix                | Fr. 45.-                        |

### + ★ Photo paysage

Ce cours de photographie permettra à ses participants d'acquérir la base de connaissance nécessaire pour immortaliser de magnifiques paysages. La nature regorge de richesses et ce cours permet de faire ressortir ses plus beaux aspects.

| LIEU                | Tavannes<br>en extérieur                     |
|---------------------|--|
| Intervenant         | Patrick Humair<br>079 915 45 39              |
| Horaire             | mars 2022<br>3h en après-midi selon<br>météo |
| Délai d'inscription | 25.02.2022                                   |
| Prix                | Fr. 45.-                                     |

#### Infos pratiques :

Pour ces 3 cours, vous devrez venir avec votre appareil photo personnel (appareil possédant les modes P, A, S, M) et vous serez capable d'utiliser ce matériel et ses options. Merci d'annoncer votre type de matériel lors de votre inscription!

## Cours pour personnes à partir de 60 ans

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Nous offrons différents cours pour des personnes francophones à Bienne.

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

Téléphone 032 328 31 11 où [biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)

## FORMATION SUR NATEL

**+ Cours d'utilisation du natel**

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

| LIEU                | Tavannes<br>Pro Senectute   | LIEU                | La Chaux-de-Fonds,<br>Pro Senectute   |
|---------------------|---|---------------------|---|
| Intervenante        | Claire Morand   | Intervenante        | Claire Morand   |
| Dates               | je 13, 20 et 27 janv<br>2022, 13h30 à 15h30                                     | Dates               | je 3, 10 et 17 fév 2022<br>13h30 à 15h30  |
| Délai d'inscription | 30.12.2021  | Délai d'inscription | 13.01.2022  |
| Prix                | Fr. 130.-   | Prix                | Fr. 130.-   |
| Infos pratiques     | max 8 pers. Annoncer<br>le modèle de son<br>téléphone lors de<br>l'inscription. | Infos pratiques     | max 8 pers. Annoncer<br>le modèle de son<br>téléphone lors de<br>l'inscription. |

**+ Cours d'utilisation WhatsApp**

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

| LIEUX                              | INTERVENANT | HORAIRE                      | INSCRIPTION | PRIX     |
|------------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|----------|
| La Chaux-de-Fonds<br>Pro Senectute | Lucas Gigon | me 11 août 2021<br>14h à 16h | 06.08.2021  | Fr. 45.- |
| Tavannes<br>Pro Senectute          | Lucas Gigon | me 27 oct 2021<br>14h à 16h  | 20.10.2021  | Fr. 45.- |
| Neuchâtel<br>Pro Senectute         | Lucas Gigon | me 3 nov 2021<br>14h à 16h   | 27.10.2021  | Fr. 45.- |

Les inscriptions sont obligatoires et le nombre de places est limité. Merci d'annoncer le modèle de votre téléphone lors de votre inscription!

## COURS DE LANGUES

### + Cours d'anglais en trois options

| LIEU        | Tavannes<br>Pro Senectute                              |
|-------------|--|
| Intervenant | François Tillmann                                      |
| Reprise     | lu 16 août 2021 et<br>lu 23 août 2021 selon<br>groupes |
| Horaire     | deux lundis par mois                                   |
| Prix        | Fr. 120.- / 10 leçons                                  |

#### Anglais – Level 1

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

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

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

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

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

#### Conversation et lecture en anglais – Level 3

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

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

### + Cours de conversation anglaise

Venez pratiquer votre anglais dans une ambiance détendue et conviviale !

| LIEU            | Neuchâtel<br>Pro Senectute           |
|-----------------|--------------------------------------|
| Intervenante    | Rosie De Pietro                      |
| Dates           | dès le 3 sept 2021<br>ve 14h à 15h30 |
| Prix            | Fr. 120.- / 10 leçons                |
| Infos pratiques | connaissances de base<br>requisies   |

#### Cours d'espagnol "faux" débutants

Au sein d'une équipe bien sympa, venez raviver et perfectionner les connaissances que vous avez acquises à l'école ou ailleurs. En cas d'intérêt, un cours débutants peut être mis sur pied !

| LIEU                | Delémont<br>Pro Senectute<br>Salle bleue             |
|---------------------|--|
| Intervenante        | Carolina Laville                                     |
| Date                | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 10h15 à 11h45 |
| Délai d'inscription | au plus vite, max 8 pers                             |
| Prix                | Fr. 144.- / trimestre +<br>matériel (livre)          |

## AUTRES COURS

### + 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 27 août 2021<br>ve 14h à 16h |
| Prix        | Fr. 100.- / 10 leçons               |

### + Cours de cuisine pour messieurs

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

| LIEU         | Loveresse, FRI                              |
|--------------|---|
| Intervenante | Nicole Bangerter                            |
| Cours 2021   | me 20 oct / 24 nov / 15 déc 2021, 9h à 15h  |
| Cours 2022   | me 26 jan / 23 fév / 23 mars 2022, 9h à 15h |
| Prix         | Fr. 60.- sans la marchandise / 3 jours      |

### + ★ Cuisine asiatique

Adepte de la cuisine asiatique, contactez-nous et participez à un ou plusieurs repas asiatiques préparés en collaboration avec un passionné.

| LIEU        | Loveresse, FRI          |
|-------------|-------------------------|
| Intervenant | François Tillmann       |
| Dates       | à définir               |
| Prix        | Fr. 20.- / la rencontre |

### + ★ Derniers secours

Les cours «Derniers Secours» enseignent aux personnes intéressées les bases de l'accompagnement en fin de vie. Ils abordent quatre thèmes principaux: La mort fait partie de la vie – Anticiper et prendre des décisions – Soulager la souffrance – Faire ses adieux. L'accent est mis sur l'échange entre les participants-tes et les experts. Les cours sont dispensés par des animateurs certifiés du pool, cours « Dernier Secours » FONCHRY-FJPAL. Les cours sont gratuits! 15 pers max par journée. Prévoir un pique-nique pour midi.

| LIEUX  | HORAIRE                    | INSCRIPTION |
|--|----------------------------|-------------|
| Tavannes, Pro Senectute                      | ve 24 sept 2021, 10h à 16h | 14.09.2021  |
| Delémont, Pro Senectute                      | je 28 oct 2021, 10h à 16h  | 18.10.2021  |
| Neuchâtel, Fbg de l'Hôpital 24               | lu 29 nov 2021, 10h à 16h  | 19.11.2021  |
| St-Imier, Salle Longines                     | ve 11 fév 2022, 10h à 16h  | 01.02.2022  |
| Porrentruy, salle à définir                  | mars 2022                  |             |
| Chaux-de-Fonds, Pro Senectute, salle 307-308 | ve 15 avr 2022, 10h à 16h  | 05.04.2022  |

### + ★ Permaculture

Si la création d'un écosystème qui respecte la biodiversité vous parle alors cette offre est faite pour vous. Vous y apprendrez notamment à développer une agriculture biologique saine et durable. Un savoir-faire et des astuces qui vous donneront à coup sûr bien des idées.

| LIEU                | Loveresse   |
|---------------------|---|
| Intervenant         | Florian Beuret<br>078 811 64 64   |
| Dates               | ma 28 sept / 12 et 26 oct / 9 nov 2021 / 17 mai 2022  |
| Délai d'inscription | 14.09.2021  |
| Prix                | Fr. 150.-   |
| Infos pratiques     | Bloc-notes pour les premières séances d'introduction. Outils de jardinage (fourche, bêche à dents, pelles américaines, ...) |

# SÉJOURS

Des vacances pour sportifs et non-sportifs !

## SÉJOURS SPORTIFS

### La cabane de Tourtemagne

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

| LIEU                |  |
|---------------------|--|
| Responsable         | Frédy Mercerat                               |
| Dates               | 3 et 4 août 2021                             |
| Délai d'inscription | au plus vite                                 |
| Prix                | Membre CAS Fr. 140.-<br>Non-membre Fr. 155.- |

### Séjour de marche à Leysin

Leysin, situé sur une terrasse à 1200 m d'altitude au-dessus de la localité d'Aigle, se distingue par une vue magnifique sur la vallée du Rhône, le Mont-Blanc, les Dents du Midi et les Diablerets. Vous séjournerez à l'Alpine Classic Hotel\*\*\*.

| LIEU                | Leysin                                    |
|---------------------|---|
| Responsable         | Frédy Mercerat                            |
| Dates               | 28 août au 3 sept 2021                    |
| Délai d'inscription | au plus vite                              |
| Prix                | ch indiv Fr. 950.-<br>ch double Fr. 750.- |
| Infos pratiques     | dépl organisé<br>individuellement         |

### Séjour de marche à Sils

Possédant des montagnes absolument magnifiques, l'Engadine fait partie des plus beaux endroits de Suisse. Les paysages ont une beauté et un caractère inoubliable.

| LIEU                | Sils – Engadine                             |
|---------------------|---|
| Responsables        | Kurt Thommen<br>Jean-Luc Boissonnat         |
| Dates               | 27 sept au 2 oct 2021                       |
| Délai d'inscription | au plus vite                                |
| Prix                | ch indiv Fr. 1'150.-<br>ch double Fr. 980.- |
| Infos pratiques     | dépl 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                | Apt (France)                                   |
|---------------------|--|
| Responsable         | Kurt Thommen                                   |
| Dates               | 2 <sup>e</sup> moitié avr 2022                 |
| Délai d'inscription | 14.02.2022                                     |
| Prix                | à déterminer                                   |
| Infos pratiques     | dépl en car. Marches<br>quotidiennes d'env. 4h |



### Séjour vélo à Champagnole

Il n'a malheureusement pas pu avoir lieu ni en 2020, ni en 2021, mais le voici de retour en 2022! Venez enfourcher votre vélo et découvrir les magnifiques paysages de la région de Champagnole chez nos voisins du Jura français.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Champagnole (France)                         |
| Responsables        | Jean-Pierre Maeder<br>Pierre-Louis Wermeille |
| Dates               | juin 2022                                    |
| Délai d'inscription | 28.02.2022                                   |
| Prix                | ch indiv Fr. 790.-<br>ch double Fr. 650.-    |
| Infos pratiques     | infos lors de la<br>présentation des séjours |

### Séjour de marche aux Diablerets

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

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Les Diablerets                            |
| Responsables        | Jean-Luc Boissonnat<br>Eliane Vaucher     |
| Dates               | 20 au 25 juin 2022                        |
| Délai d'inscription | 28.02.2022                                |
| Prix                | ch indiv Fr. 970.-<br>ch double Fr. 800.- |
| Infos pratiques     | dépl en car                               |

### + 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. Une alternance parfaite qui vous permettra d'allier activité physique et détente.

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| LIEU                | Loèche-les-Bains   |
| Responsable         | Françoise Ducommun |
| Dates               | juin 2022          |
| Délai d'inscription | 31.03.2022         |
| Prix                | à déterminer       |
| Infos pratiques     | dépl en car        |

### Escapade jurassienne à vélo

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

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Jura suisse et français<br>(Nuit à St-Hippolyte) |
| Responsable         | Jean-Pierre Maeder                               |
| Dates               | juillet 2022                                     |
| Délai d'inscription | 30.04.2022                                       |
| Prix                | à définir  |
| Infos pratiques     | infos lors de la<br>présentation des séjours     |

**LÉROY**  
OPTICIENS



## Séjour de marche en Autriche

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

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| LIEU                | Fiss                       |
| Responsable         | Frédy Mercerat             |
| Dates               | fin août – début sept 2022 |
| Délai d'inscription | fin mai 2022               |
| Prix                | à définir                  |
| Infos pratiques     | dépl en car                |

## Séjour rando

Notre traditionnel séjour de marche aura lieu à l'automne 2022 dans une région encore à définir.

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | à définir                                 |
| Responsables        | à définir                                 |
| Dates               | automne 2022                              |
| Délai d'inscription | 31.05.2022                                |
| Prix                | à définir                                 |
| Infos pratiques     | infos lors de la présentation des séjours |

**PRO SENECTUTE** & **canal alpha**   
PLUS FORTS ENSEMBLE vous présentent...

# Ça Bouge à la Maison

## Ça bouge à la maison

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

**du lundi au samedi  
à 10h00**

sur Canal Alpha.



## SÉJOURS ACCOMPAGNÉS

Les séjours accompagnés sont destinés aux personnes désireuses de faire de nouvelles connaissances et de découvrir ou redécouvrir des lieux inédits, entourées d'accompagnateurs attentionnés. D'autres séjours pourraient être organisés en 2022 !



### + Séjour accompagné à Ponte Tresa

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

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

| LIEU                | Ponte Tresa (CH)   |
|---------------------|--|
| Responsables        | Hilda Waber<br>Marguerite Corrales-Kury<br>Bernadette Donzelot       |
| Dates               | 15 au 20 août 2021   |
| Délai d'inscription | Au plus vite !   |
| Prix                | ch. à 2 lits Fr. 1'250.-<br>ch. indiv Fr. 1'460.-                    |
| Infos pratiques     | le car vous accompagne<br>tout au long du séjour<br>pension complète |

### + Séjour accompagné à Ascona

Situé au bord du lac Majeur, cette belle région bénéficie d'un climat doux et agréable. Venez-vous détendre au bord du lac, visiter la vieille ville et encore bien d'autres merveilles...

| LIEU                | Ascona   |
|---------------------|--|
| Responsables        | Raymonde Jaques<br>Nicole Hauser<br>Nicole Gaberel |
| Dates               | fin avr / début mai 2022                           |
| Délai d'inscription | 31.01.2022   |
| Prix                | à déterminer                                       |
| Infos pratiques     | dépl en car tout au long<br>du séjour              |

### + Séjour accompagné à Annecy (F)

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

| LIEU                | Annecy (F)<br>Auberge Le Semnoz                                     |
|---------------------|---|
| Responsables        | Hilda Waber<br>Marguerite Corrales-Kury<br>Bernadette Donzelot      |
| Dates               | 12 au 18 juin 2022  |
| Délai d'inscription | fin janv 2022   |
| Prix                | ch. double Fr. 1'250.-<br>ch. indiv Fr. 1'430.-<br>prix à confirmer |
| Infos pratiques     | transport en car<br>pension complète                                |

# SPORT & SANTÉ

## De saines activités au rythme de chacun

### SPORTS DE PLEIN AIR

#### Notre charte des sorties plein air

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

#### Parrainez vos amis et marchez gratuitement !

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

#### Randonnées pédestres

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

#### Journée de la personne âgée

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

| LIEU            | Source de la Gabiare Vermes                  |
|-----------------|--|
| Date            | ma 28 sept 2021                              |
| Infos pratiques | voir programme plein air JU. Apéritif offert |

| LIEU            | Au-dessus de 1000m aux Franches-Montagnes    |
|-----------------|--|
| Date            | je 30 sept 2021                              |
| Infos pratiques | voir programme plein air JB. Apéritif offert |

| LIEU       | Colombier – Bôle                             |
|------------|--|
| Date       | je 30 sept 2021                              |
| Itinéraire | voir programme plein air NE. Apéritif offert |



## + 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, 10h15 sur le parking de l'hôtel   |
| Responsable         | Alain Ducommun   |
| Date                | ma 24 mai 2022   |
| Infos pratiques     | 2h de marche tranquille. Bonnes chaussures, habits chauds. Pique-nique ou possibilité de se restaurer à l'hôtel. |
| Délai d'inscription | 17.05.2022   |

## 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<br>079 916 98 19<br>marie@crossfit975.com |
| Horaire         | ma et je 10h30 à 11h30                               |
| Prix            | Fr. 220.- / 11 séances                               |
| Infos pratiques | douches et vestiaire sur place                       |



## UN CADEAU ORIGINAL QUI SOUTIENT L'ÉCONOMIE LOCALE ?

OFFREZ UN BON POUR DES CADEAUX  
DU TERROIR DU PARC CHASSERAL (VALEUR À CHOIX)...



...OU L'UN DE NOS CORNETS COMPOSÉS DE PRODUITS  
100% PARC CHASSERAL !



INFOS ET COMMANDES : [www.parcchasseral.ch/gastronomie](http://www.parcchasseral.ch/gastronomie)

### Les randos-canines

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

| LIEUX               | Canton de Neuchâtel                                    |
|---------------------|--|
| Intervenante        | Mélanie Gay<br>tél. 079 569 18 63                      |
| me 22 sept 2021     | rv à 14h sur le parking de la Tourne. env. 1h30        |
| me 30 mars 2022     | rv à 14h au terrain de foot de Bôle. env. 1h30         |
| Prix                | Fr. 5.- / l'après-midi                                 |
| Délai d'inscription | 1 semaine avant la manifestation. Nb de chiens limité. |

| LIEUX                     | Canton du Jura   |
|---------------------------|--|
| 02.08.2021<br>9h à 10h30  | Ajoie<br>Suzanne Gerber  |
| 03.09.2021<br>14h à 15h30 | Delémont – Domont<br>Fanny Meier   |
| 06.09.2021<br>9h à 10h30  | Ajoie<br>Suzanne Gerber  |
| 01.10.2021<br>14h à 15h30 | Autour de Glovelier<br>Fanny Meier   |
| 04.10.2021<br>9h à 10h30  | Ajoie<br>Suzanne Gerber  |
| 08.11.2021<br>9h à 10h30  | Ajoie<br>Suzanne Gerber  |
| 06.12.2021<br>9h à 10h30  | Ajoie<br>Suzanne Gerber  |
| Prix                      | Fr. 5.- / la rando   |
| Délai d'inscription       | au plus tard le jour précédent la sortie. 10 chiens max. Sortie ouverte aux non-proprétaires de chien également. |

### Sorties randos du dimanche

| DATES                                 | Sorties   |
|---------------------------------------|---|
| ♥♥<br>di 24 oct 2021<br>Gérard Strahm | <b>Tour du Jolimont</b><br>rv à 10h15 à la gare de Gampelen. Temps de marche env. 3h30. Pique-nique     |
| Délai d'inscription                   | 06.10.2021  |
| ♥♥<br>di 29 mai 2022<br>Gérard Strahm | <b>La forêt des Cadolles</b><br>rv à 10h à la gare de Neuchâtel. Temps de marche env. 3h30. Pique-nique |
| Délai d'inscription                   | 11.05.2022  |

### ★♥♥ A la découverte des narcisses

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

| LIEU                | Les Pléiades (au-dessus de Vevey)  |
|---------------------|--|
| Responsables        | Blaise Monard<br>Jean-Louis Wicht  |
| Date                | ma en mai 2022   |
| Prix                | Fr. 5.-  |
| Délai d'inscription | jusqu'au 31.03.2022  |
| Infos pratiques     | 2 à 3h de marche<br>dénivellation +/- 300m<br>pique-nique tiré du sac<br>dépl. en transports publics jusqu'à Lally, station avant les Pléiades |



### Sorties vélo et VTT

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

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

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

| LIEU      | Jura bernois   |
|-----------|--|
| Moniteurs | Philippe Gasser<br>tél. 076 297 52 57<br>Marco Griselli<br>tél. 076 311 08 23  |
| Jour      | ma après-midi  |
| Dates     | 10, 24 août, 7, 21 sept, 5, 10 oct 2021, 10, 24 mai, 7, 21 juin et 5 juil 2022 |

### Journée de la personne âgée – Sortie VTT

Dans le cadre de la Journée internationale de la personne âgée fixée au 1<sup>er</sup> octobre, Pro Senectute Arc Jurassien vous convie à une sortie gratuite (sans repas).

| LIEU            | 3 cantons sinon rien Soyhières |
|-----------------|--------------------------------|
| Date            | me 29 sept 2021                |
| Infos pratiques | voir progr JU. Apéritif offert |

### + Une journée de nordic walking

| LIEU                | Franches-Montagnes             |
|---------------------|--------------------------------|
| Responsables        | Josiane Membrez<br>Céline Gyax |
| Date                | je 16 sept 2021                |
| Prix                | env. Fr. 35.-                  |
| Délai d'inscription | au plus vite                   |

### + Nordic walking – les cours

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

| LIEUX               | INTERVENANTS                      | HORAIRE   |
|---------------------|-----------------------------------|---|
| Neuchâtel           | Anselmo Costanzo                  | me 9h30 à 11h, sept - nov / mars - juin         |
| Delémont            | Josiane Membrez<br>Céline Gyax    | je 13h30, cours annuel de 1h45 à 2h             |
| Porrentruy          | Isabelle Barthe<br>Suzanne Gerber | je 9h, cours annuel de 1h45 à 2h                |
| Clos du Doubs       | Fabienne Lachat<br>Agnès Vieux    | me 9h, cours annuel de 1h45 à 2h<br>hiver 13h45 |
| ★Franches-Montagnes | Patricia Vanlancker               | je 14h, cours annuel de 1h45 à 2h               |
| Vallon de St-Imier  | Marie-France Pantet               | ma 14h à 15h30, cours annuel                    |

Prix : Fr. 55.- / 10 leçons. Tarif facturé semestriellement (voir nos conditions page 67).

# DÉFI BOLDAIR

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



avril à  
octobre 2021

**Découvrez nos nouveaux parcours VTT, marche ainsi que les parcours avec enquêtes pour les enfants.**

Pro Senectute et le défi Boldair s'allient et vous offrent la possibilité de gagner 15x 1 dossard !

Pour participer, il vous suffit d'envoyer un mail avec vos coordonnées à [prosenectute.concours@ne.ch](mailto:prosenectute.concours@ne.ch).  
Un tirage au sort aura lieu le 6 août.

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

NOS PARTENAIRES

### ★ Introduction au walking foot

Le walking football est un sport d'équipe inspiré du foot. Comme son nom l'indique, il se pratique en marchant. Les règles sont relativement proches du football traditionnel à l'exception que le contact est interdit ainsi que le jeu aérien. Un moment convivial où les amoureux du ballon rond trouveront leur bonheur. Discipline mixte et très ludique.

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Neuchâtel<br>Terrain synthétique de<br>Pierre-à-Bot             |
| Intervenant         | Christopher Clark<br>078 714 70 90                              |
| Dates               | 20 août, 17 sept 2021,<br>15 avr et 20 mai 2022<br>ve 10h à 11h |
| Prix                | Fr. 5.- / la séance<br>A payer sur place                        |
| Délai d'inscription | 1 semaine avant le cours  |

### ★ Introduction au golf

Vous avez toujours rêvé d'essayer le golf? Nous avons une solution à vous proposer. Cette prestation se compose de 10 heures de cours de golf qui vous permettront d'acquérir les bases et de pourquoi pas vous lancer dans le monde du golf!

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Les Bois   |
| Intervenant         | moniteur pro de golf   |
| Dates               | du 18 avr au 20 juin<br>2022<br>lu 14h à 15h                       |
| Prix                | Fr. 350.- y c. prêt du<br>matériel et des balles<br>d'entraînement |
| Délai d'inscription | 14.03.2022   |
| Infos pratiques     | min 6 pers / max 12 pers   |

### ★ Swin golf

Le swin golf est une variante du golf qui se pratique sur un terrain rustique entretenu écologiquement et situé en pleine nature. Dans un cadre idyllique, cette prestation vous permettra de prendre l'air et de passer des moments agréables et ludiques.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Neuchâtel<br>Parc de Pierre-à-Bot  |
| Intervenant         | Laurent Etienne<br>079 653 37 87   |
| Dates               | 30 août, 27 sept, 25 oct<br>2021, 28 mars, 25 avr,<br>30 mai, 27 juin 2022<br>lu 14h30 à 16h |
| Prix                | Fr. 85.- (mat. à dispo)  |
| Délai d'inscription | 19.08.2021   |
| Infos pratiques     | habits de sport. Par météo<br>défavorable, cours remis à<br>la semaine suivante.             |

### ★ Foot golf

À mi-chemin entre le football et le golf, cette nouvelle activité amusante nécessite un peu d'adresse pour envoyer la balle dans les neuf trous du parcours de Pierre-à-Bot.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Neuchâtel<br>Parc de Pierre-à-Bot  |
| Intervenant         | Laurent Etienne<br>079 653 37 87   |
| Dates               | 27 août, 24 sept, 29 oct<br>2021, 25 mars, 29 avr,<br>27 mai, 24 juin 2022<br>ve 14h30 à 16h |
| Prix                | Fr. 85.- (mat. à dispo)  |
| Délai d'inscription | 19.08.2021   |
| Infos pratiques     | habits de sport. Par météo<br>défavorable, cours remis à<br>la semaine suivante.             |

★ **Cours de pêche**

Vous avez toujours voulu essayer la pêche, vous êtes un pêcheur occasionnel, cet atelier est fait pour vous. Venez pêcher avec un accompagnant expérimenté dans la Suze.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Cormoret<br>Cabane de pêche                          |
| Intervenant         | Société des Pêcheurs de<br>St-Imier                  |
| Dates               | ma 10, 17 et 24 mai<br>2022, à 17h                   |
| Prix                | Fr. 30.- y c. matériel                               |
| Délai d'inscription | 26.04.2022   |
| Infos pratiques     | max 8 pers. Souper prévu<br>le 24 mai après le cours |



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

|                 |   |
|-----------------|---|
| LIEU            | Neuchâtel   |
| Dates           | jan à mars 2022   |
| Horaire         | je 13h à 17h  |
| Infos pratiques | lieu et horaire sur<br>répondeur le je matin de<br>9h à 12h<br>tél. 032 886 83 02 |

**Bien + que des magasins**

À la fois points de vente du commerce équitable et associations d'information, les Magasins du Monde encouragent l'engagement citoyen et pratiquent une économie sociale et solidaire.



**Bien + que du commerce**

Le commerce équitable permet : l'achat le plus direct possible aux producteur·trice·s, le paiement d'un prix équitable correspondant aux coûts de production, assurant des revenus corrects, la scolarisation des enfants, un meilleur système de soin et la réalisation de projets en faveur de la communauté.

### Journée raquettes

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

| LIEU                | Les Sorbiers     |
|---------------------|------------------|
| Responsable         | Nicole Bangerter |
| Date                | je 10 mars 2022  |
| Délai d'inscription | 04.03.2022       |
| Prix                | Fr. 5.- + repas  |

### Journée ski de fond, raquettes ou marche

| LIEU            | canton de Neuchâtel |
|-----------------|---------------------|
| Date            | je 17 mars 2022     |
| 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 3 fév 2022  |
| Délai d'inscription | 26.01.2022   |
| Prix                | Fr. 25.- à Fr. 30.- y c. repas   |
| Infos pratiques     | repas en commun, marche, raquettes, ski de fond. Plus d'infos lors de votre inscription. |

### Sorties pleine lune, raquettes ou rando

Une soirée inoubliable qui conjugue exercice physique et plaisir de la table ! Les informations détaillées vous seront fournies lors de votre inscription.

| LIEU                | A définir                    |
|---------------------|------------------------------|
| Moniteur            | Jean-Louis Wicht             |
| Date                | ma 18 jan 2022               |
| Délai d'inscription | 11.01.2022                   |
| Date                | me 16 fév 2022               |
| Délai d'inscription | 09.02.2022                   |
| Prix                | Fr. 5.- + repas ou collation |

### Peau de phoque

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

| LIEU                 | selon l'enneigement                        |
|----------------------|--|
| Responsable          | Jean-Pierre Grosjean                       |
| Journée d'initiation | je 13 jan 2022                             |
| Dates                | 13 et 27 jan / 10 et 24 fév / 10 mars 2022 |
| Délai d'inscription  | 1 semaine avant la sortie                  |
| Prix                 | Fr. 5.- / la sortie                        |

## SPORTS D'INTÉRIEUR

**+ Stretching**

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

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | ★ Delémont<br>Pro Senectute             |
| Intervenante        | Marielle Kury<br>032 435 59 13          |
| Dates               | dès le 31 août 2021<br>ma 10h30 à 11h30 |
| Prix                | Fr. 180.- / année                       |
| Délai d'inscription | mi-août 2021                            |

|             |  |
|-------------|--|
| LIEU        | La Chaux-de-Fonds<br>Rue du Rocher 1             |
| Intervenant | Kurt Thommen<br>077 416 87 88                    |
| Dates       | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 10h à 11h |
| Prix        | Fr. 180.- / année                                |

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| LIEU                | ★ Neuchâtel                        |
| Intervenant         | Kurt Thommen<br>077 416 87 88      |
| Dates               | dès le 6 sept 2021<br>lu 14h à 15h |
| Prix                | Fr. 180.- / année                  |
| Délai d'inscription | mi-août 2021                       |

**+ Gymnastique du plancher pelvien**

L'incontinence urinaire réduit la qualité de vie et altère la confiance en soi. Afin d'y remédier, nous vous proposons la gymnastique du plancher pelvien qui a l'avantage de s'intégrer parfaitement au quotidien.

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Neuchâtel<br>Rue de l'Evole 29                               |
| Intervenante        | Elodie Blank<br>079 531 64 37                                |
| Date                | dès le 6 sept 2021<br>lu 10h45 à 11h45                       |
| Délai d'inscription | au plus vite   |
| Prix                | Fr. 120.- / 10 leçons  |
| Infos pratiques     | vêtements souples,<br>chaussettes antiglisse<br>ou pieds nus |

**+ Soft-tennis**

Découvrir le plaisir de jouer avec un partenaire sur un espace de jeu réduit avec une balle plus molle. Balles et raquettes à disposition.

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| LIEU        | Le Locle<br>centre de tennis         |
| Intervenant | Pierre-Alain Cardis<br>032 931 54 36 |
| Dates       | dès le 6 oct 2021<br>me 10h à 11h    |
| Prix        | sur demande                          |

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Moutier<br>Rue de l'Avenir 1                       |
| Intervenante        | Muriel Schenk                                      |
| Dates               | dès le 20 août 2021<br>ve 10h à 11h                |
| Délai d'inscription | au plus vite                                       |
| Prix                | Fr. 70.- / 7 leçons                                |
| Infos pratiques     | min. 4 pers. Chaussures<br>de tennis obligatoires. |



## Pilates

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

Prix: Fr. 120.- / 10 leçons.

| LIEUX                                      | HORAIRES                                | INTERVENANTES                        |
|--|---|--------------------------------------|
| Tavannes, Pro Senectute                    | dès le 19 août 2021<br>je 10h30 à 11h30 | Corine Estoppey 077 412 12 13        |
| Tavannes, Pro Senectute                    | dès le 19 août 2021<br>je 11h30 à 12h30 | Corine Estoppey 077 412 12 13        |
| La Chaux-de-Fonds<br>Rue du Rocher 1       | dès le 6 sept 2021<br>lu 10h30 à 11h30  | Muriel Sommer<br>Vorpe 077 487 53 11 |
| Delémont<br>Pro Senectute, Salle Orange    | dès le 7 sept 2021<br>ma 16h à 17h      | Cécile Nivarlet 032 886 83 20        |
| ★ Fontenais, salle culturelle              | dès le 7 sept 2021<br>ma 9h à 10h       | Marianne Blanc 079 592 13 19         |
| ★ Le Noirmont, aula de l'école<br>primaire | dès le 19 août 2021<br>je 17h à 18h     | Corine Estoppey 077 412 12 13        |
| ★ Neuchâtel, rue de l'Evole 29             | dès le 6 sept 2021<br>lu 9h45 à 10h45   | Elodie Blank 079 531 64 37           |

## Tai Chi

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

Prix: Fr. 90.- / 10 séances

| LIEUX   | HORAIRES   | INTERVENANTS    |
|---|--|-----------------|
| Neuchâtel, Falaises 21<br>Salle de capoeira – Tai-Chi / Qi Gong | dès le 2 sept 2021<br>je 9h à 10h                        | Anne Gisep      |
| Neuchâtel, Falaises 21<br>Salle de capoeira – Tai-Chi / Qi Gong | dès le 7 sept 2021<br>ma 9h à 10h                        | Anne Gisep      |
| Delémont<br>Dojo Club Judo                                      | débutants: lu 15h15 à 16h15<br>avancés: lu 16h30 à 17h30 | William Duplain |
| La Chaux-de-Fonds<br>Bellevue 22                                | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 13h30 à 14h30     | William Duplain |
| Le Locle<br>Salle de la gare du collectif Danse                 | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 10h à 11h         | Chantal Kolly   |
| Le Locle<br>Salle de la gare du collectif Danse                 | dès le 2 sept 2021<br>je 14h à 15h                       | Chantal Kolly   |

 Yoga

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

| LIEUX   | HORAIRES                             | INTERVENANTES                              |
|---|--------------------------------------|--|
| Neuchâtel, Fausses Brayes 3                           | lu 8h50 à 9h50                       | Béatrice Weber 032 914 31 24               |
| Neuchâtel, Fausses Brayes 3                           | lu 10h à 11h                         | Béatrice Weber 032 914 31 24               |
| ★ Neuchâtel, Bellevaux 2                              | lu 10h30 à 11h30                     | Laura Caroppo 078 736 51 19                |
| La Chaux-de-Fonds<br>Collège des Gentianes            | lu 16h30 à 17h30                     | Béatrice Weber 032 914 31 24               |
| La Chaux-de-Fonds<br>Collège des Gentianes            | je 15h30 à 16h30                     | Béatrice Weber 032 914 31 24               |
| La Chaux-de-Fonds<br>Collège des Gentianes            | ma 15h30 à 16h45                     | Béatrice Weber 032 914 31 24               |
| La Chaux-de-Fonds<br>Collège des Gentianes            | me 16h30 à 17h30                     | Béatrice Weber 032 914 31 24               |
| Moutier, Maison prévôtoise                            | me 10h à 11h<br>reprise à la mi-août | Véronique Salis-Juillerat<br>032 886 83 86 |
| Tavannes, Tavannes Machines                           | ve 10h à 11h                         | Katrin Annaheim 076 335 17 77              |
| Delémont, Pro Senectute<br>Lahore Nadi Yoga           | me 14h à 15h                         | Sophie Moine 032 886 83 20                 |
| ★ Porrentruy, Allée des Soupirs 1<br>Lahore Nadi Yoga | me 16h à 17h<br>dès le 18.8.2021     | Sophie Moine 032 886 83 20                 |

 Qi Gong

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

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | La Chaux-de-Fonds<br>Bellevue 22                     |
| Intervenant         | William Duplain<br>079 195 91 74                     |
| Dates               | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 14h30 à 15h30 |
| Prix                | Fr. 90.- / 10 séances                                |
| Délai d'inscription | au plus vite   |

 ★ Méthode Feldenkrais

Cette méthode permet de prendre conscience de nos habitudes souvent limitantes et de retrouver des gestes faciles, fluides tout en accédant à plus de souplesse et d'équilibre. L'effort inutile, les tensions et les douleurs diminuent et l'intelligence du mouvement se développe.

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| LIEU                | Moutier<br>Maison Prévôtoise        |
| Intervenante        | Anita Rubini-Ghigna                 |
| Dates               | dès le 16 août 2021<br>lu 14h à 15h |
| Prix                | Fr. 300.-                           |
| Délai d'inscription | au plus vite                        |

RABAIS SPÉCIAL AVS\*

**-15%**

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

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

**ENERGY**

**IS FOR EVERYONE**

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

\*Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la souscription d'un ABO 12 mois. Validité : 31/12/2021

**LET'S GO**  
**FITNESS**

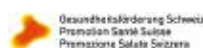
## Gym'Equilibre

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

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

|           | LIEUX                                  | HORAIRES   | INTERVENANTS                            |                                |
|-----------|--|--|---|--------------------------------|
| JURA      | Delémont, Pro Senectute                | dès le 19 août 2021<br>je 10h45 à 11h45          | Fanny Meier<br>Dominique Guerdat        |                                |
|           | ★ Delémont<br>YOR Center               | dès le 19 août 2021<br>je 10h45 à 11h45          | Carmen Deillon                          |                                |
|           | ★ Porrentruy<br>Let's go fitness       | dès le 19 août 2021<br>je 10h45 à 11h45          | Ginette Lang<br>Marie-Hélène Bregnard   |                                |
|           | Saignelégier<br>Les Marguerites        | lieu et horaire à confirmer                      | Anne Frésard<br>Leila Eigenher          |                                |
|           | Vendlincourt<br>Halle polyvalente      | dès le 18 août 2021<br>me 14h à 15h              | Marie-Hélène Bregnard<br>Josette Maître |                                |
| NEUCHÂTEL | Cernier<br>Let's Go Fitness            | dès le 3 sept 2021<br>ve 14h à 15h               | à définir                               |                                |
|           | Cortaillod<br>Let's Go Fitness         | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 14h à 15h | Martine Juriens                         | 079 257 75 62                  |
|           | La Chaux-de-Fonds<br>Rue du Rocher 1   | dès le 6 sept 2021<br>lu 9h30 à 10h30            | Muriel Sommer Vorpe                     | 032 968 14 60                  |
|           | Le Locle<br>Let's Go Fitness           | dès le 7 sept 2021<br>ma 14h à 15h               | Chantal Licci                           | 079 609 44 32                  |
|           | Neuchâtel<br>Let's go fitness          | dès le 1 <sup>er</sup> sept 2021<br>me 14h à 15h | Barbara Boaventura                      | 078 821 40 98                  |
| JB        | Tavannes<br>Pro Senectute              | dès le 20 août 2021<br>ve 9h30 à 10h30           | Catherine Frei<br>Françoise Dokmak      | 079 519 17 48<br>078 876 84 86 |
|           | ★ Malleray<br>LAURfitness              | dès le 20 août 2021<br>ve 14h à 15h              | Michel Doyon                            | 076 489 07 47                  |
|           | La Neuveville<br>Centre des Epancheurs | dès le 17 août 2021<br>ma 10h30 à 11h30          | Daniela Vuilleumier                     | 077 440 03 32                  |

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



## Danses du monde

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

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

|              | LIEUX                                    | HORAIRES         | INTERVENANTES                           |               |
|--------------|--|------------------|---|---------------|
| JURA         | Delémont, Pro Senectute                  | je 14h - 15h30   | Paulette Voirol                         | 032 422 22 51 |
|              | Cornol, Salle paroisse                   | lu 14h - 15h30   | Mireille Bregnard                       | 078 728 19 97 |
|              | Porrentruy, Salle Banné                  | me 13h50 - 15h20 | Paulette Voirol<br>Maryse Varrin        | 032 422 22 51 |
|              | Les Breuleux, La Balance                 | je 15h - 16h30   | Francine Schafroth                      | 032 968 74 30 |
|              | Courtételle<br>Foyer Notre Dame          | lu 16h15 - 17h45 | Mireille Bregnard                       | 078 728 19 97 |
|              | Saignelégier<br>Salle paroisse du Temple | je 14h - 15h30   | M.-France Gigandet                      | 032 951 28 27 |
|              | St-Ursanne<br>Salle du Quartier 4        | lu 14h - 15h30   | Janine Eichenberger                     | 079 718 48 13 |
|              | Courgenay, Point Jazz                    | me 17h45 - 19h15 | Jeannine Egger                          | 032 471 20 44 |
| JURA BERNOIS | Diesse, Salle paroisse réf.              | lu 16h - 17h30   | 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<br>Suzette Gassmann | 032 886 83 86 |
| NEUCHÂTEL    | La Chaux-de-Fonds<br>Collège ouest       | me 14h - 15h30   | Lucyna Mroczkowski                      | 032 863 35 38 |
|              | Le Locle, Paroiscentre                   | lu 14h - 15h30   | M.-France Gigandet                      | 032 951 28 27 |
|              | Colombier, Salle de paroisse             | je 14h30 - 15h30 | Françoise Castella                      | 032 731 51 25 |
|              | Cernier, salle La Pomologie              | ma 14h30 - 16h   | Francine Schafroth                      | 032 968 74 30 |

## Zumba

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

|                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| LIEU                | Delémont, Pro Senectute, Salle bleue |
| Intervenante        | Belkys Sommer                        |
| Dates               | me 16h30                             |
| Prix                | Fr. 300.- / année                    |
| Délai d'inscription | dès que possible                     |





**+ ★ Danse contemporaine**

La danse contemporaine est naturelle, sans artifices. Elle est « respiration ». Lors de cet atelier, vous pourrez vous recentrer sur vous et votre ressenti intérieur. A travers le mouvement, nous aborderons également les notions d'équilibre, de mémoire, de transfert de poids du corps et de conscience corporelle. Une (re)découverte de soi et des autres. L'atelier 1 cœur est destiné aux personnes les moins mobiles. L'atelier 2 cœurs est destiné aux personnes pouvant travailler debout durant 1h15.

**♥ Atelier de danse contemporaine**

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Porrentruy, salle à définir                       |
| Intervenante        | Justine Boéchat<br>078 831 63 07                  |
| Dates               | 8 séances hebdo.<br>sept à oct 2021<br>9h à 10h15 |
| Prix                | à définir   |
| Délai d'inscription | dès que possible                                  |



**♥♥ Atelier de danse contemporaine**

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Porrentruy, salle à définir                                    |
| Intervenante        | Justine Boéchat<br>078 831 63 07                               |
| Dates               | 8 séances<br>hebdomadaires<br>sept à oct 2021<br>10h15 à 11h30 |
| Prix                | à définir  |
| Délai d'inscription | dès que possible   |

**+ Domigym ou bouger à domicile**

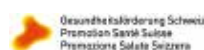
Nous proposons une heure de gymnastique douce à domicile, à vous et à vos ami(e)s ou voisin(e)s, avec une monitrice expérimentée.

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

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

Leçon individuelle: Fr. 20.- par leçon

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



FONDATION

 Aquafitness

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

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

|                      | LIEUX   | HORAIRES  | INTERVENANTES             |               |
|----------------------|---|---|---------------------------|---------------|
| JURA                 | Boncourt, Les Hémiionées                            | ma 14h45<br>horaire susceptible<br>d'être modifié | Nelly Glauser             | 032 475 61 61 |
|                      | Boncourt, Les Hémiionées                            | me 8h30   | Nelly Glauser             | 032 475 61 61 |
|                      | Courfaivre Centre Rencontre                         | ma 13h30  | Astrid Schaller           | 032 426 53 36 |
|                      | Courfaivre Centre Rencontre                         | je 20h15  | Dominique Guerdat         | 032 423 24 63 |
|                      | Delémont, Blancherie                                | je 18h15  | Françoise Meier           | 032 422 26 89 |
|                      | Porrentruy, Tilleuls                                | ma 08h15  | à définir                 |               |
|                      | Porrentruy, Tilleuls                                | je 15h20  | à définir                 |               |
|                      | Porrentruy, Tilleuls                                | je 08h15  | à définir                 |               |
|                      | Porrentruy, Tilleuls                                | je 09h  | Maryline Wermeille        | 032 474 42 25 |
| Porrentruy, Tilleuls | ve 15h20  | Maryline Wermeille                                | 032 474 42 25             |               |
| JURA BERNOIS         | Bévilard, Orval                                     | lu 12h30  | Gisèle Huguelet<br>Brandt | 032 886 83 86 |
|                      | Bévilard, Orval                                     | lu 14h  | Gisèle Huguelet<br>Brandt | 032 886 83 86 |
|                      | Bévilard, Orval                                     | me 11h  | Martine Girardin          | 079 429 52 87 |
|                      | Bévilard, Orval                                     | me 11h45  | Martine Girardin          | 079 429 52 87 |
| NEUCHÂTEL            | Chaux-de-Fonds, Numa-Droz                           | lu 17h15  | E. Honegger               | 032 842 64 39 |
|                      | Chaux-de-Fonds, Numa-Droz                           | lu 18h10  | E. Honegger               | 032 842 64 39 |
|                      | Neuchâtel, Foyer handicap<br>Prix Fr. 340.- / année | lu 12h30  | E. Honegger               | 032 842 64 39 |
|                      | Hauterive   | lu 14h30  | E. Honegger               | 032 842 64 39 |
|                      | Hauterive   | ve 12h30  | E. Honegger               | 032 842 64 39 |
|                      | Hauterive   | ve 13h30  | E. Honegger               | 032 842 64 39 |
|                      | Le Locle, Les Billodes                              | je 10h30<br>mi-oct à fin mai                      | Ch. Matthey               | 032 931 69 70 |

| NATATION             | HORAIRE  | INTERVENANTES                      |                                |
|----------------------|----------|------------------------------------|--------------------------------|
| Delémont, Blancherie | je 12h00 | Astrid Schaller<br>Sylvie Blandino | 032 426 53 36<br>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<br>Aula école primaire     | me 8h30 – 9h30          | à définir 032 886 83 20                                 | ♥      |
|                      | Boécourt, halle de gym                | ma 16h30 – 17h30        | Pierrette Hennemann 032 426 89 56                       | ♥♥     |
|                      | Courchapoix, halle de gym             | lu 15h30 – 16h30        | Marie Brosy<br>Fabienne Schaller 077 471 27 53          | ♥♥     |
|                      | Courfaivre, halle de gym              | me 15h15 – 16h15        | Elisabeth Schaffter<br>Marie-Josée Cortat 032 426 49 00 | ♥      |
|                      | Courrendlin, Maison<br>d'oeuvres      | me 8h45 – 9h45          | Brigitte Furrer<br>Jocelyne Coudrain 032 435 55 31      | ♥      |
|                      | Courrendlin, Clos Brechon             | ma 9h – 10h             | Brigitte Furrer<br>Marlyse Kottelat 032 435 55 31       | ♥      |
|                      | Courroux, Trait d'Union               | me 15h – 16h            | Chantal Crelier 032 422 80 18                           | ♥♥     |
|                      | Courtételle, halle de gym             | me 15h – 16h            | Claude Cerf 032 471 17 60                               | ♥♥     |
|                      | Courtételle, salle paroisse           | je 9h – 10h             | Marlyse Chappuis 032 431 18 46                          | ♥      |
|                      | Delémont, Pro Senectute               | ma 13h45 – 14h45        | à définir 032 886 83 20                                 | ♥♥♥    |
|                      | Delémont, Pro Senectute <sup>a)</sup> | ma 9h – 10h             | Daniel Zimmermann 032 422 35 11                         | ♥♥♥    |
|                      | Delémont, Pro Senectute               | me 9h – 10h             | Dominique Guerdat 032 423 24 63                         | ♥♥♥    |
|                      | Delémont, Pro Senectute               | je 9h30 – 10h30         | Brigitte Furrer<br>Dominique Guerdat 032 435 55 31      | ♥♥     |
|                      | Develier, halle de gym                | ma 16h15 – 17h15        | à définir 032 886 83 20                                 | ♥      |
|                      | Mervelier, halle de gym               | me 9h – 10h             | Marlyse Kottelat 032 438 89 14                          | ♥♥     |
|                      | Montsevelier, halle de gym            | lu 9h30 – 10h30         | Natascha Chételat<br>Marlyse Kottelat 032 438 89 14     | ♥♥     |
|                      | Movelier, salle de gym                | lu 9h – 10h             | Dominique Guerdat 032 423 24 63                         | ♥♥     |
|                      | Pleigne, halle de gym                 | lu 15h30 – 16h30        | Jacqueline Zenger 079 759 43 91                         | ♥♥     |
|                      | Soulce, halle de gym                  | je 9h – 10h             | à définir 032 886 83 20                                 | ♥      |
|                      | Undervelier, école                    | je 14h – 15h            | Michèle Bernard<br>Nathalie Schärer 032 492 23 61       | ♥      |
| Vermes, halle de gym | je 9h – 10h                           | à définir 032 886 83 20 | ♥♥♥   |        |

<sup>a)</sup> groupes hommes

|                         | LIEUX                       | HORAIRES                          | INTERVENANTS   | NIVEAU |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|--------|
| AJOIE                   | Alle, maison paroissiale    | ma 17h30 – 18h30                  | Claude Cerf 032 471 17 60  | ♥♥♥    |
|                         | Boncourt, halle de gym      | me 14h30 – 15h30                  | Agnès Henzelin 032 475 53 14<br>Rose-Marie Farine                | ♥      |
|                         | Boncourt, halle de gym      | je 8h30 – 9h30                    | Agnès Henzelin 032 475 53 14<br>Rose-Marie Farine                | ♥      |
|                         | Courgenay, le Feuillu       | ma 10h – 11h                      | Maryse Varrin 032 471 22 29<br>Marie-Christine Vuillaume         | ♥      |
|                         | Courtemaîche, halle de gym  | ma 16h – 17h                      | Marie Trouillat 032 466 50 28                                    | ♥      |
|                         | Dampfreux, salle paroisse   | me 18h – 19h                      | Rose-Marie Farine 032 886 83 20                                  | ♥      |
|                         | Porrentruy, Banné           | ma 17h – 18h                      | Yvette Rérat 032 466 65 77                                       | ♥♥     |
|                         | Réclère, Ecole              | ma 14h – 15h                      | Claude Cerf 032 471 17 60  | ♥♥♥♥   |
| FRANCHES-MONTAGNES      | Lajoux, EMS La Courtine     | ma 10h – 11h                      | Claude Cerf 032 471 17 60  | ♥      |
|                         | Le Noirmont, halle de gym   | me 15h – 16h                      | Silvana Bertone 079 323 85 20                                    | ♥♥     |
|                         | Les Bois, salle polyvalente | ma 9h – 10h                       | Leila Eigenher 032 886 83 20                                     | ♥♥     |
|                         | Les Breuleux, halle de gym  | ma 19h – 20h                      | Patricia Beuchat 032 951 13 68                                   | ♥♥♥♥   |
|                         | Montfaucon, halle de gym    | me 15h30 – 16h30                  | Anne Frésard 078 667 18 06                                       | ♥♥     |
|                         | Saignelégier, halle de gym  | me 14h – 15h                      | Anne Frésard 078 667 18 06                                       | ♥♥     |
|                         | Saint-Brais, halle de gym   | ma 13h30 – 14h30                  | Elisabeth Schaffter 032 886 83 20                                | ♥      |
|                         | Saint-Brais, halle de gym   | lu 19h – 20h                      | Leila Eigenher 032 886 83 20                                     | ♥♥♥♥   |
| JURA BERNOIS            | Bévilard, salle Bleue       | me 8h30 – 9h30                    | Nadine Graber 078 731 06 64<br>Marie-Josée Gousset 076 580 56 80 | ♥♥♥♥   |
|                         | Bévilard, salle Bleue       | me 9h30 – 10h30                   | Nadine Graber 078 731 06 64<br>Marie-Josée Gousset 076 580 56 80 | ♥♥♥♥   |
|                         | Bévilard, salle Bleue       | me 10h30 – 11h30                  | Nadine Graber 078 731 06 64<br>Marie-Josée Gousset 076 580 56 80 | ♥♥♥♥   |
|                         | La Neuveville, 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<br>tous les 15 jours | Jacqueline Jegerlehner<br>Viviane Gyger 032 886 83 86            | ♥      |
| Tavannes, Pro Senectute | me 10h – 11h                | Brigitte Dard 032 886 83 86       | ♥♥   |        |

<sup>a)</sup> groupes hommes



pharmacieplus  
de la grand-rue

Téléphone : 032 731 20 10

Fax : 032 731 75 42

Email : pharm.grandrue@ovan.ch

<http://www.pharmacie-grandrue.ch>

<http://www.facebook.ch/PharmaciePLusDeLaGrandRue>

## Votre pharmacieplus au cœur de Peseux

Venez profiter de nos conseils professionnels et de nos prestations spécialisées.

Nous serons heureux de vous répondre.



pharmacieplus  
de la grand-rue

|                                       | LIEUX   | HORAIRES                          | INTERVENANTS                          | NIVEAU |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--------|
| NEUCHÂTEL et RÉGION                   | Auvernier, Salle polyvalente                                    | ma 9h – 10h                       | Anne-Marie Arrigo 032 731 28 68       | ♥♥♥    |
|                                       | Bevaix, Salle gym   | me 14h – 15h                      | Françoise Leuenberger 079 307 97 20   | ♥      |
|                                       | Boudry, Salle gym   | me 14h – 15h                      | Liv. Freiburghaus 032 841 51 42       | ♥♥     |
|                                       | Colombier, Cercle catholique                                    | me 9h – 10h                       | Françoise Leuenberger 079 307 97 20   | ♥♥     |
|                                       | Colombier, Centre loisirs                                       | lu 9h30 – 10h30                   | Huguette Peter 032 841 14 77          | ♥♥♥    |
|                                       | Colombier, Eglise des Saules                                    | ma 8h45 – 9h45                    | Huguette Peter 032 841 14 77          | ♥♥♥    |
|                                       | Corcelles<br>Cercle de l'Union 8A                               | ve 9h – 10h                       | A. Dumont 032 886 83 02               | ♥      |
|                                       | Cornaux, Salle gym  | lu 15h45 – 16h45                  | Suzanne Veysset 032 963 11 69         | ♥♥     |
|                                       | Cortailod, Salle de Paroisse                                    | je 9h – 10h                       | Stéphanie Vietti 032 730 24 75        | ♥♥♥    |
|                                       | Le Landeron, Le Cal   | lu 9h30 – 10h30                   | Christiane Müller 032 751 43 81       | ♥♥     |
|                                       | Le Landeron, Le Cal   | ma 8h45 – 9h45                    | Christiane Müller 032 751 43 8        | ♥♥     |
|                                       | Le Landeron, Le Cal   | ma 9h50 – 10h50                   | Christiane Müller 032 751 43 8        | ♥♥     |
|                                       | Lignièrès, bureau communal                                      | lu 14h30 – 15h30                  | Christine Schmutz 032 315 24 25       | ♥♥     |
|                                       | Marin, Salle Martini  | lu 14h – 15h                      | Barbara Boaventurra 078 821 40 98     | ♥♥     |
|                                       | Neuchâtel<br>Paroisse-La Coudre                                 | me 8h50 – 9h50                    | à définir 032 886 83 01               | ♥♥     |
|                                       | Neuchâtel<br>Paroisse-La Coudre                                 | me 9h50 – 10h50                   | à définir 032 886 83 01               | ♥      |
|                                       | 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<br>Salle paroisse prot.                             | me 15h30 – 16h30                  | Denise Schütz 079 740 06 78           | ♥      |
| Saint-Blaise <sup>a)</sup> , VISO GYM | ma 8h – 9h  | Jean-Marie Mangilli 079 500 85 39 | ♥♥♥                                   |        |
| Saint-Blaise, VISO GYM                | ma 9h – 10h   | Jean-Marie Mangilli 079 500 85 39 | ♥♥                                    |        |
| Vaumarcus                             | ma 9h – 10h   | Anne-Lise Weber 076 598 18 64     | ♥♥                                    |        |
| Vaumarcus                             | ma 10h10 – 11h10  | Anne-Lise Weber 076 598 18 64     | ♥♥                                    |        |
| VAL-DE-TRAVERS et VAL-DE-RUZ          | Cernier, Salle rythmique  | lu 15h20 – 16h20                  | Rosemarie De Pietro 076 403 07 53     | ♥♥     |
|                                       | Cernier, La Pomologie   | ma 9h – 10h                       | Edwige Soguel 032 853 42 66           | ♥♥     |
|                                       | Chézard, Salle gym  | ma 9h30 – 10h30                   | Marie Monnier Douard 032 853 77 34    | ♥♥     |
|                                       | Les Geneveys <sup>s/</sup> Coffrane<br>Aula de l'Ecole primaire | lu 15h30 – 16h30                  | Marie Monnier Douard 032 853 77 34    | ♥♥     |
|                                       | Vilars, Salle polyvalente anc.<br>collège                       | ma 14h – 15h                      | Marie Monnier Douard 032 853 77 34    | ♥♥     |
|                                       | Couvet, Salle de conférence,<br>Grand-Rue 10                    | ma 14h – 15h                      | Thérèse Martin 032 863 21 70          | ♥♥     |
|                                       | Rochefort, Salle de sport                                       | ma 09h – 10h                      | à définir 032 886 83 01               | ♥      |
|                                       | Travers, Annexe   | ma 15h15 – 16h15                  | Thérèse Martin 032 863 21 70          | ♥♥     |

<sup>a)</sup> 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 <sup>a)</sup>    | 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     | Kathy Nobs          | 079 257 97 46 | ♥      |
|                          | Le Locle, Paroiscentre                        | ma 9h30 – 10h30  | Ch. Todeschini      | 079 484 46 32 | ♥♥     |
|                          | Le Locle, Paroiscentre                        | me 10h – 11h     | Ch. Todeschini      | 079 484 46 32 | ♥♥♥    |
|                          | Ponts-de-Martel Le Bugnon                     | me 14h – 15h     | Ch. Todeschini      | 079 484 46 32 | ♥♥     |

<sup>a)</sup> groupes hommes

### 🇨🇭 Ça bouge à la maison – Fanny et Lucas toujours là pour vous !

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

N'hésitez pas à soutenir ce magnifique projet ! Les cours sont accessibles en différé sur le site web de Pro Senectute Arc Jurassien : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/ca-bouge>



## VIEILLIR EN FORME

### Promotion de la santé et prévention

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

#### Pour tout renseignement :

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

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

#### ★ La démence nous concerne tous

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

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Courtelary<br>Salle communale, Grand-Rue 58  |
| Date                | me 27 octobre 2021   |
| Délai d'inscription | 20.10.2021   |
| Horaire             | 14h à 16h avec une petite collation  |
| Prix                | Conférence gratuite ouverte à tous   |
| Intervenants        | Sylvia Wicky, Vieillir en forme<br>Silvia Manser, Alzheimer Berne<br>SASDOVAL – Service d'aide à domicile du Vallon de St-Imier<br>SAMD de Tramelan et Mt-Tramelan |
| Inscriptions        | Secrétariat de Pro Senectute Arc Jurassien, prosenectute.tavannes@ne.ch<br>ou tél. 032 886 83 86   |

### ★ 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 cette conférence organisée en collaboration avec la commune de Valbirse.

|                     |   |
|---------------------|---|
| LIEU                | Malleray<br>Salle communale, Grand-Rue 50   |
| Date                | me 24 novembre 2021   |
| Délai d'inscription | 17.11.2021  |
| Horaire             | 14h à 16h30 avec une petite collation   |
| Prix                | Conférence gratuite ouverte à tous, suivie par l'assemblée AGAVE (facultatif)   |
| Responsables        | Sylvia Wicky, Vieillir en forme<br>Fanny Meier, Responsable activités   |
| Inscriptions        | Secrétariat de Pro Senectute Arc Jurassien, <a href="mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch">prosenectute.tavannes@ne.ch</a><br>ou tél. 032 886 83 86 |

### ★ Mieux vaut dormir que compter les moutons

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

|                     |  |
|---------------------|--|
| LIEU                | Moutier<br>Sociét'halle, Avenue de la Liberté 20   |
| Date                | je 27 janvier 2022   |
| Délai d'inscription | 20.01.2022   |
| Horaire             | 14h30 à 16h30 avec une petite collation  |
| Prix                | Conférence gratuite ouverte à tous   |
| Responsables        | Sylvia Wicky, Vieillir en forme<br>Fanny Meier, Responsable activités<br>Jean-Claude Zürcher, Pharmacien, Moutier  |
| Inscriptions        | Secrétariat de la Commission politique du 3 <sup>e</sup> âge de Moutier, Hôtel de Ville 1, CP 927, 2740 Moutier, <a href="mailto:info@avs.moutier.ch">info@avs.moutier.ch</a> , tél. 032 494 11 37 |

## ⊕ TABLES D'HÔTES

De bons petits plats mitonnés avec amour !

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

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

| LIEUX             | TABLES                        | FRÉQUENCE              | HÔTES                                    | TÉLÉPHONES                     |
|-------------------|-------------------------------|------------------------|--|--------------------------------|
| Bevaix            | Les Vergers                   | me 1x par mois         | Véronique Zbinden                        | 032 846 13 48<br>079 364 15 17 |
| Bévilard          | La Table des Cerisiers        | ve ou di à quinzaine   | Ghislaine Bueche                         | 032 492 22 78<br>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<br>Nicole Fähndrich | 032 431 17 70<br>032 431 17 79 |
| Charmoille        | Du four à la table            | ve 1x par mois         | Dominique Hecker                         | 032 462 21 38<br>078 897 99 07 |
| Courfaivre        | Au chemin de la Combe         | ma 1x par mois         | Anne-Marie Chételat                      | 032 426 69 13<br>079 684 03 35 |
| Court             | Au Gibraltar                  | ma 1x par mois         | Thérèse Bueche                           | 032 497 95 65<br>079 357 92 91 |
| Courtételle       | Le Dîner chez Dédée           | ve ou di en alternance | Marie-Andrée Willemin                    | 032 433 45 37<br>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<br>079 756 90 07 |
| Dombresson        | Aux trois chouettes           | tous les jeudis        | Martine Droz                             | 079 793 21 51                  |
| Dombresson        | Chez moi, pourquoi pas        | sa 1x par mois         | Chantal Monnier                          | 032 534 46 26<br>079 435 14 15 |
| Epauvillers       | Goûts et saveurs du terroir   | je 1x par mois         | Françoise Maître                         | 032 461 35 16<br>079 401 32 88 |
| Fontenais         | Aux délices au palais         | ma et me 2x par mois   | Lucette Houlmann                         | 032 466 50 53                  |
| Fresens           | L'étable au soleil            | je 2x par mois         | Noëlle Porret                            | 032 835 42 73                  |
| La Chaux-de-Fonds | La surprise du 4 <sup>e</sup> | me 1x par mois         | Claudine et Daniel Ummel                 | 032 926 12 13                  |
| La Chaux-de-Fonds | Le monde à ta porte           | je 1x par mois         | Mireille Grosjean                        | 032 932 18 88<br>079 697 09 66 |
| Lamboing          | Les Petits Bonheurs           | je 1x par mois         | Florence Dubois                          | 032 315 76 71<br>079 486 23 78 |



| LIEUX        | TABLES                 | FRÉQUENCE                 | HÔTES   | TÉLÉPHONES                     |
|--------------|------------------------|---------------------------|---|--------------------------------|
| Miécourt     | Au Clair de Lune       | ma 1x par mois            | Sonia Schori                                      | 032 462 23 28                  |
| Montfaucon   | Au plaisir du partage  | je et ve 1x par mois      | Anne-Marie Braichet                               | 032 544 29 18                  |
| Neuchâtel    | Chez Louis             | je à quinzaine            | Francine Fellrath et<br>Jean-Luc Duport           | 077 402 60 40<br>076 521 44 08 |
| Reconvilier  | Au Jardin Sauvage      | 3 <sup>e</sup> je du mois | Christine Kündig<br>aujardinsauvage@<br>gmail.com | 032 481 41 48                  |
| Rossemaison  | Chez l'Zet             | ma 2x par mois            | Pierrette Papaux                                  | 079 747 20 54                  |
| Saignelégier | La Table Gourmande     | me ou je                  | Marianne Humair                                   | 032 951 10 59                  |
| Saignelégier | Carpe Diem             | ve 1x par mois            | Véronique et Pascal<br>Schindelholz               | 032 435 62 01                  |
| Saint-Blaise | La Châtelainie         | ve 1x par mois            | Alain et Huguette<br>McCluskey                    | 032 753 06 71<br>079 637 28 59 |
| Saules       | Maison Rouge           | ma à quinzaine            | Rosemarie Maffli                                  | 079 262 68 69                  |
| Soulce       | Aux abords du Folpotat | me 1x par mois            | Marianne Beuchat                                  | 032 426 72 77                  |

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

N'hésitez pas à nous contacter :

Pro Senectute Arc Jurassien

032 886 83 40 – [prosenectutetablesdhoter@ne.ch](mailto:prosenectutetablesdhoter@ne.ch)



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



## DOCUPASS

### Le dossier pour vos dispositions personnelles

#### Remplir ses directives anticipées

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

Prix: Fr. 30.- /Docupass compris

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

| LIEUX   | DATES                            | HORAIRE       |
|---|----------------------------------|---------------|
| LA CHAUX-DE-FONDS<br>Pro Senectute, salle 207, Rue du Pont 25 | ma 7 sept 2021<br>je 10 fév 2022 | 14h00 - 16h30 |
| TAVANNES, Pro Senectute, Chemin de la Forge 1                 | ma 31 août 2021<br>ma 8 fév 2022 | 14h00 - 16h30 |
| DELÉMONT, Pro Senectute, Salle bleue, Rue du Puits 4          | ma 9 nov 2021<br>ma 3 mai 2022   | 14h00 - 16h30 |
| NEUCHÂTEL, Hôtel des Associations, Rue Louis-Favre 1          | je 28 oct 2021<br>je 5 mai 2022  | 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

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

## INFOSENIOR.CH

### Trouvez rapidement l'information appropriée !

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

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

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

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

## SERVICE DE REPAS À DOMICILE

Tous les jours un repas chaud !

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

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



**Permanence :**

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

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

# rio

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

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

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

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

**RIO est là pour vous !**

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



## CONSULTATION SOCIALE

### Des conseils gratuits

Notre consultation sociale s'adresse aux personnes au bénéfice d'une rente AVS/LPP, 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.

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

#### Nos brochures et publications sont à votre disposition

- **DOCUPASS**  
Cette brochure propose différents formulaires qui permettent de désigner un représentant thérapeutique ou d'exprimer des volontés de manière anticipée. Ce document peut être commandé auprès de Pro Senectute Suisse [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) au prix de Fr. 19.-.
- «**Testament: ce qu'il faut savoir**»  
Rédiger un testament, c'est prévoir. Cette brochure vous donne toutes les informations utiles en la matière. N'hésitez pas à la demander auprès de notre secrétariat ou à la télécharger sur [www.prosenectute.ch/fr/shop/guide.html](http://www.prosenectute.ch/fr/shop/guide.html)
- «**Quel logement pour mes vieux jours? Un chez-soi pour les seniors**»
- «**Rapport d'activité 2020**»

L'ensemble de nos brochures et publications sur : <https://arcjurassien.prosenectute.ch/publications>

# RÉOUVERTURE DES CAFÉS ALZHEIMER

Dès réception du feu vert de nos autorités sanitaires, nous serons à nouveau en mesure d'ouvrir nos cafés Alzheimer. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés de la reprise de nos activités et espérons vivement vous retrouver très bientôt.

## Organisation et animation des Cafés pour l'association Alzheimer Jura :

### Claudine Zurcher

ASSC et praticienne/présentatrice en Validation®, collaboratrice du Centre de jour :  
La Valse du Temps – Route des Rangiers 7 – 2952 CORNOL

*Centre accueillant des personnes présentant des troubles importants de la mémoire type Alzheimer*

### INFORMATIONS

En dépit des restrictions sanitaires, notre antenne téléphonique est toujours à votre service au numéro de tél. : 032 886 83 35.

ALZHEIMER JURA

Tél. : 032 886 83 35

[info.ju@alz.ch](mailto:info.ju@alz.ch)

[www.alz.ch/ju](http://www.alz.ch/ju)

[claudine.zurcher@bluewin.ch](mailto:claudine.zurcher@bluewin.ch) ou Facebook : Alzheimer Jura

## GROUPE D'ENTRAIDE ALZHEIMER

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

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

### Renseignements :

Jura                      Tél. 032 886 83 35

Jura bernois          Tél. 024 426 06 06

## BÉNÉVOLAT

### Nous sommes là pour vous

#### VISITES À DOMICILE DANS LE JURA

Vous êtes en âge AVS et souffrez de solitude?

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

Pro Senectute :

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

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

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

#### SOUTIEN ADMINISTRATIF ET AIDE À LA GESTION

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

#### Conditions

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

#### Prix de la prestation

Ce soutien administratif coûte Fr. 30.- / mois défraiement au bénévole. Un tarif progressif est appliqué selon la fortune. Pour plus de renseignements, contactez le secrétariat de votre région.

#### DÉCLARATIONS D'IMPÔTS

Remplir votre déclaration d'impôts vous cause des soucis? Des bénévoles compétents sont à disposition pour vous aider. Votre fortune ne doit pas dépasser Fr. 30'000.- pour une personne seule et Fr. 50'000.- pour un couple.



### WIN<sup>3</sup> - Un projet intergénérationnel innovant

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

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

Le projet s'est développé dans l'ensemble de l'Arc Jurassien. Nous souhaitons le développer en 2021 plus largement dans le Jura bernois et bien d'autres régions par la suite.

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

**Prenez contact dès aujourd'hui, nous serons ravis de recevoir votre candidature :**

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

Pro Senectute Arc Jurassien  
Lucas Gigon  
Ch. de la Forge 1 – 2710 Tavannes  
prosenectute.win3@ne.ch  
032 886 83 87



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

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

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

**Pro Senectute Arc Jurassien**

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

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

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



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 Ouches 26, 2534 Orvin  
032 358 09 50 - [www.residence-les-roches.ch](http://www.residence-les-roches.ch)




«Grâce à l'Alarme Croix-Rouge, je me sens en sécurité – et ma famille aussi.»

 Pour en savoir plus  
Neuchâtel : 032 886 88 60  
[www.croix-rouge-ne.ch](http://www.croix-rouge-ne.ch)  
Jura : 032 465 84 01  
[www.croix-rouge-jura.ch](http://www.croix-rouge-jura.ch)

**Une sécurité de tous les instants**  
**En cas d'urgence, nous sommes là.**


Centrale d'alarme  
7 jours sur 7  
24 heures sur 24

**Croix-Rouge suisse**  
Canton du Jura 


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

## AIDE ET SOINS À DOMICILE

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



**INFORMATIONS ET CONSEILS**  
Tél. 032 886 88 88  
Site : [www.nomad-ne.ch](http://www.nomad-ne.ch)



## CONDITIONS GÉNÉRALES

### Cours

#### INSCRIPTIONS

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

#### CONFIRMATION DES COURS

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

#### FACTURATION

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

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

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

#### LIMITE D'ÂGE / SEXE

Sauf indication formelle, toutes les offres s'adressent aux hommes et aux femmes 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

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

[facebook.com/prosenectutearcjurassien](https://facebook.com/prosenectutearcjurassien)



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

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

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

