

UP

UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

55 ans
1957-2012

Programme de cours de septembre à juin **2012-2013**



Section Porrentruy
Tél. 032 466 61 67
Lun-mar-jeu-ven : 9 h - 12 h

porrentruy@upjurassienne.ch

www.upjurassienne.ch

SOMMAIRE

CATÉGORIE DE COURS

Activités pratiques	12
Animaux	13
Beauté	21
Conférences	6
Créativité	34
Cuisine – Dégustation	42
Culture générale	6
Développement personnel, compétences sociales	8
Droit – Economie – Prestations sociales	10
Ecriture	33
Enfants (cours pour)	39
Energies renouvelables	14, 22
Excursion – Nature	14
Informatique – Bureautique	11
Langues (cours de)	49
Musique	7
Mouvement – Sport – Aqua	29
Natation enfants	36
Parents – Enfants	9
Santé – Bien-être	16
Yoga	32

DIVERS

Informations générales	4
Calendrier / Liste des cours	25-28
Responsables locales	5
Bulletin d'inscription	49
Bibliobus	51
Sections UP jurassienne (cours)	48
Stages et voyages	50

Madame, Monsieur, Chers amis de l'UP,

Notre section est heureuse de vous présenter ce nouveau programme annuel de cours, la 55^e édition propose de nombreuses nouveautés ! Pilates, zumba, cours de développement personnel et ateliers divers. Découvrez également nos cours de midi pour bouger en douceur.

Dans le cadre d'une thématique annuelle commune aux sections de l'Université Populaire Jurassienne, des visites seront organisées autour des énergies renouvelables (pp. 14 et 22).

Nous souhaitons une bienvenue particulière aux 7 nouvelles responsables dans les villages de Alle, Chevenez, Cornol, Courtemaîche, Clos du Doubs, Fontenais et Vendlincourt. Le poste à Courtedoux est vacant... n'hésitez pas à vous renseigner au secrétariat en cas d'intérêt.

A chacun-e, nous vous souhaitons une bonne dose de curiosité afin d'apprendre et de partager... Que cela soit tout simplement pour le plaisir ou pour évoluer sur le chemin de la vie !

Ariane Flückiger, présidente par intérim

Hanneke Aalbers, administratrice

BON À SAVOIR

Les premiers cours commencent dès le 20 septembre : Yoga pour enfants (p. 40) ; Fabrication d'une huile et d'une tisane... (p. 15) ; Dégustation de vin - Initiation (p. 42)

Dans ce programme, tous les cours sont regroupés par rubrique, dans l'ordre chronologique, avec mention du lieu. En janvier 2013, un papillon avec un rappel des cours de janvier à mai sera disponible.

Au milieu du programme, vous y trouverez à nouveau un calendrier pratique et une liste des cours par village.

Visitez le site www.upjurassienne.ch ! En quelques clics, trouvez votre cours ; recherche et tri par lieu, catégorie ou date ! Inscription en ligne, test pour les cours de langues, nouveautés, etc.

Inscrivez-vous dès maintenant, aussi pour les cours en 2013, ceci facilite la gestion administrative. Vous pouvez annuler sans frais jusqu'à 15 jours avant le début du cours. Alors, pourquoi attendre ?

Besoin d'une attestation de cours ? Demandez-la au secrétariat, nous vous l'enverrons volontiers.

Au terme de certains nouveaux cours, les participants recevront un formulaire de satisfaction.

N'hésitez pas à nous faire part de vos observations et suggestions.

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



INFORMATIONS GÉNÉRALES, CONDITIONS

Inscription aux cours à Porrentruy

- Au plus tard deux semaines avant le début du cours, par envoi du coupon d'inscription dûment rempli ; par téléphone 032 466 61 67 ou en ligne via www.upjurassienne.ch ; par e-mail en indiquant tous les renseignements utiles. Au plus tard une semaine avant le début du cours, les participants reçoivent une confirmation avec toutes les informations.
- En général, les cours sont suspendus pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Inscription aux cours de natation

- Les inscriptions sont enregistrées dès la rentrée scolaire, de préférence par téléphone. Indiquez prénom et âge de l'enfant, niveau souhaité, nom, adresse et adresse et N° de téléphone des parents en cas d'inscription par e-mail. Vous recevrez une confirmation écrite.

Inscription aux cours dans les villages

- Par téléphone (ou e-mail si indiqué) auprès des animatrices locales ou via le site www.upjurassienne.ch. Aucune confirmation par écrit.

Inscription aux cours de langues et aux stages et voyages

- Renseignements et inscriptions uniquement auprès du Secrétariat central à Moutier, www.upjurassienne.ch, tél. 032 492 29 29 ou info@upjurassienne.ch

Finances d'inscription – Annulation – Remboursement

- Les finances d'inscription sont encaissées à l'ouverture du cours. Sauf exception, le règlement par BV n'est pas accepté pour éviter les frais excessifs de gestion.
- Le tarif des cours est calculé sur une moyenne de participation en relation avec le cours. Si le nombre de participants est inférieur, la finance d'inscription peut être majorée ou la durée du cours diminuée. Nous évitons si possible d'annuler un cours.
- En cas d'annulation de la part du participant, annoncée moins de cinq jours avant le début du cours, et en cas d'absence non justifiée, il sera facturé 50 % des frais de cours.
- Un cours manqué n'est ni remboursé ni remplacé. Le remboursement des frais d'inscription n'est accepté qu'en cas de maladie, sur présentation d'un certificat médical avant la fin du cours.

Membre soutien

- Les cours sont ouverts à tous, membres ou non-membres de l'Université Populaire jurassienne. Pour devenir membre soutien de la section de Porrentruy, contactez le secrétariat. La cotisation annuelle est de Fr. 25.-.

Responsabilité

- La responsabilité de l'Université Populaire jurassienne n'est pas engagée en cas d'accident survenu lors de cours, conférences, stages ou voyages.

Diffusion du programme de cours

- Diffusion à tous les ménages en Ajoie et dans le Clos-du-Doubs, à la mi-septembre. Bureaux de Jura Tourisme à Porrentruy, Delémont et Saint-Ursanne, CCRP, bibliothèques et Bibliobus. www.upjurassienne.ch

RESPONSABLES UP DANS LES VILLAGES

- Les responsables locales de l'UP prennent les inscriptions pour les cours dans leur village. Par e-mail si indiqué ou par téléphone. Heures d'appels : idéalement vers 13 heures ou le soir.
- Demandez les détails, le lieu du cours et agendez immédiatement votre rendez-vous avec l'UP ! (Vous ne recevrez pas de convocation par courrier.)
- Vous pouvez aussi réserver via le site www.upjurassienne.ch/Porrentruy/catégorie_désirée.

ALLE	Claudia Babey	032 471 25 03	ella.007@hotmail.com
ALLE	Christiane Collin	032 471 34 66	famille.collin@bluewin.ch
BONCOURT	Aurélie Pataoner	032 475 57 19	aurelie.pataoner@gmail.com
BONFOL	Alexa Cuenot	032 474 43 06	alexa.cuenot@sunrise.ch
BUIX	Nathalie Gillioz	032 475 63 89	gillioz.nath@bluewin.ch
BURE	Aline Vallat	032 466 76 59	ch.vallat@bluewin.ch
CHARMOILLE	Christine Rérat	032 462 13 44	rerat.jd@bluewin.ch
CHEVENEZ	Lucienne Merguin Rossé	032 476 70 21	lucienne.merguin@gmail.com
CLOS DU DOUBS	Aline Maître	032 461 31 56	alinemaître@bluewin.ch
CŒUVE	Anne-Marie Choffat	032 466 68 34	a.marie.choffat@bluewin.ch
CORNOL	Elodie Godin	032 751 31 09	elodie_godin@yahoo.com
COURGENAY	Annabelle Plumey	032 471 20 73	plumey.marcel@sunrise.ch
COURTEDOUX	vacant		
COURTEMAÎCHE	Sylvie Neukomm	032 466 49 02	famille.neukomm@bluewin.ch
FAHY	Bernadette Theubet	032 476 72 34	bernadette_t@live.fr
FONTENAIS	Sandra Girardin	032 535 36 34	sandraalex@hispeed.ch
MIÉCOURT	Sara Urrutia	032 462 11 66	sara.urrutia@romandie.ch
PORRENTRUY	Hanneke Aalbers	032 466 61 67	porrentruy@upjurassienne.ch
VENDLINCOURT	Catia Balmer	032 474 45 44	catia.balmer@bluewin.ch

*pas de cours dans l'édition papier, consultez le site www.upjurassienne.ch

***Vous cherchez une activité accessoire et gratifiante,
rémunérée par cours organisé ?***

NOUS RECHERCHONS UNE NOUVELLE RESPONSABLE LOCALE À COURTEDOUX

Profitez de notre réseau et participez au rayonnement de l'UP!

Informations auprès de :

Université Populaire jurassienne – Section de Porrentruy

Tél. 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

Grand Rue 5, CP 1724 – 2900 Porrentruy 1

Ouverture secrétariat – 13 août 2012 au 15 juin 2013 : lun-mar-jeu-ven 9 h 00-12 h 00

CONFÉRENCE

Connaître vos droits au travail. (Droit du travail). Voir p. 10

La voix de l'âme : qu'est-ce que la médiumnité

Guidée par une charte éthique, Moniq Clerc apportera un témoignage sur la médiumnité et le rôle que cette capacité joue dans la vie de tous les jours. La médiumnité est notre faculté à tous à être en lien entre le monde visible et invisible. En créant le lien avec les personnes qui nous précèdent dans la mort, nous pouvons prendre conscience que nous ne sommes jamais seuls. On abordera ses formes et sens, nos peurs et croyances, le but de la joie et de l'amour dans son quotidien, tout en gardant les pieds sur terre...

Lieu : Porrentruy. Salle : se renseigner. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Moniq Clerc, créatrice du premier journal suisse romand sur la médiumnité

Date : mercredi 7 novembre, 20 h-22 h. Prix : 10.-

CULTURE GÉNÉRALE

Atelier d'écriture : Raconte-moi une histoire. Voir p. 33

Stage d'écriture : Vos personnages et vos textes prennent vie. Voir p. 33

Le patois vit autour de nous. Découverte

De nombreux noms de famille, de lieux-dits ou de noms de rue nous font entendre quotidiennement des mots et des sons dont on se demande : d'où ça vient, quelle signification ? La découverte du patois jurassien est un retour aux sources amusant. Quelle origine, quel lien avec les métiers d'antan, avec les patois de Suisse ou de France voisine ? On le parle, l'écrit, le raconte ? Cours interactif pour tous. Ce cours est également indiqué si vous faites du théâtre, du chant, ou si vous êtes en contact régulier avec les aînés.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Michel Choffat, patoisant

Date : 6 mercredis, 31 octobre au 6 décembre, 19 h 30-21 h 30. 4-12 pers. Prix : 90.- (140.- 4-7 pers.)

Le nombre d'or dans les arts, l'architecture et dans la nature

Origine et manifestation de cette proportion appelée « nombre d'or ». A travers les siècles, on trouvera de nombreux exemples concrets et applications du nombre d'or et on verra sa manifestation dans les arts (y compris l'architecture, e.a. le principe développé par Le Corbusier), les nombres et dans la nature.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Hubert Froidevaux, ancien enseignant

Date : 2 mardis, 27 novembre et 4 décembre, 19 h 30-21 h 30. 5-12 pers. Prix : 40.-

Philosophie. Raison et foi; les limites de la tolérance

Dans une société multiple, il est intéressant de définir simplement ce que sont les disciplines de la philosophie, la science et la théologie, ce qui les caractérise globalement. On découvre les conséquences qui en découlent et, dans cette perspective, on comprendra mieux les rapports entre la raison et la foi (entre savoir et croire) et ce qui fonde la tolérance et l'ouverture à d'autres types de convictions. Exemples, discussion.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Oppliger, enseignante

Date : 2 mardis, 19 et 26 février, 20 h-21 h 30. 5-12 pers. Prix : 30.-

(Site : Arts - Théâtre)

MUSIQUE

Initiation à la musique, à l'écoute et à l'écriture musicales

Vous n'avez jamais eu l'occasion de « comprendre » les rythmes ou de développer votre écoute musicale, d'apprendre à lire les notes ? Vous chantez dans un chœur, vous aimeriez apprendre à (mieux) jouer d'un instrument ? Des explications et exercices simples mais efficaces adaptés à tous, vous permettront de commencer une pratique musicale ou simplement de vous sentir à l'aise avec l'écriture musicale.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Sara Michel, enseignante d'éducation musicale et musicienne

Date : 10 jeudis, 8 novembre au 31 janvier, 19 h 30-21 h 30. 4-10 pers.

Prix : 160.- à 230.- selon nombre de participants + photocopies

Le jazz traditionnel, le swing, le blues... un monde musical à découvrir

Découverte des origines du jazz et de ses principaux styles d'expression jusqu'aux années 1950. Quelle histoire raconte-il ? Du swing au New Orleans ou « dixieland, du blues au gospel », chaque style et courant sont liés à une époque, un changement de société et ont produit des musiciens illustres. Louis Armstrong, Sidney Bechet, Gillespie, Kid Ory, Benny Goodman, Erroll Garner, Ella Fitzgerald et Billy Halliday, à chacun-e son instrument ou son style vocal ! Clarinette, trompette, trombone, piano, batterie. Extraits visuels et sonores exceptionnels, anecdotes, explications et démonstrations de style au piano. Ce cours s'adresse également aux musiciens ou chanteurs désirant élargir leurs connaissances musicales.

Lieu : Courgenay. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Rolf Wagner

Date : 3 lundis, 21 janvier au 4 février, 19 h-21 h. 5-20 pers. Prix : 55.- (5-7 pers : 70.-)

Guitare – Niveau débutant I et II

Niveau I : S'initier à jouer des accords pour le plaisir de la découverte de la guitare et/ou pour accompagner le chant. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances de solfège (méthode Brancucci). Prévoir guitare classique ou folk, location dans les magasins de musique.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Myriam Weissert

Date : 10 mardis, 19 février au 7 mai, 18 h-19 h (I), 19 h-20 h (II). 4-6 pers.

Prix : 200.- à 220.- selon nombre + support de cours 25.-

La voix de l'âme : qu'est-ce que la médiumnité. Conférence. Voir p. 6

La timidité ; la comprendre pour mieux la surmonter

Agitation, hyperactivité, retenue, absence, froideur, impertinence, susceptibilité, rudesse, agressivité, la timidité peut revêtir des masques très différents. Or, tous ces masques ne font ni le bonheur de ceux qui les portent, ni la joie de ceux qu'ils côtoient. Si vous ou vos enfants en souffrez, ce cours vous apportera quelques pistes qui vous permettront d'être vous-même, de vous affirmer tel que vous êtes, sans hostilité, ni complexe.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Suzanne Dubois, psychothérapeute ACP et Jacqueline Rondez-Champagnac, naturopathe

Date : lundi 22, 29 octobre et 5 novembre, 18 h 30-20 h 30. 6-10 pers. Prix : 60.-

La simplicité ; découvrir cet art et le cultiver

Découvrez un mode de vie qui repose sur le principe du « moins pour mieux », applicable à tous les domaines, qu'ils soient d'ordre matériel et pratique ou de nature spirituelle. Notre société nous « impose » de nombreuses options de consommation : faut-il répondre oui à tout ? Préférer la qualité à la quantité, sortir de l'encombrement qui nous pèse – souvent inconsciemment –, revenir à l'essentiel... Ce cours invite à la réflexion, puis à l'élaboration de solutions qui permettent de se sentir bien dans son corps et dans sa tête : mieux avec soi-même, donc mieux avec les autres.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Suzanne Dubois, psychothérapeute ACP et Jacqueline Rondez-Champagnac, naturopathe

Date : mardi 22, 29 janvier et 5 février, 18 h 30-20 h 30. 6-10 pers. Prix : 60.-

S'exprimer en public et y prendre plaisir

SAMEDI

Timidité, manque d'assurance, nervosité ; s'exprimer devant une assemblée, des invités, dans le contexte professionnel, n'est pas évident. Temps de relaxation, travail de la voix et de la prononciation, exercices ludiques sur des textes lus, improvisés ou préparés (par. présentation personnelle/professionnelle). Erreurs ou situations à éviter, tout en restant naturel et soi-même.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Sébastien Jubin, auteur et journaliste

Date : 2 samedis, 26 janvier et 2 février, 9 h-12 h. 5-10 pers. Prix : 60.-

Apprendre à apprendre

Il arrive qu'on ne sache plus comment s'y prendre pour aider un enfant à faire ses devoirs sans pour autant faire le travail à sa place. Ce cours s'adresse à toute personne qui se pose des questions sur les différentes manières d'accompagner des enfants ou des adolescents dans leurs apprentissages scolaires. Par de nombreux exercices pratiques et quelques éclairages théoriques, vous découvrirez les principes de la gestion mentale, qui deviendra rapidement un outil efficace pour mieux se comprendre et mieux apprendre.

Lieu : Boncourt. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Wolfer, formatrice spécialisée

Date : 2 jeudis, 21 et 28 février, 20 h-22 h. 6-12 pers. Prix : 45.- + photocopies

Ces peurs qui empêchent d'avancer

Comme la colère ou la tristesse, la peur fait partie des émotions de base communes à tout être humain quelles que soient ses origines et sa culture. Elle est porteuse d'une information importante à décoder et à comprendre. De manière simplifiée, la peur signale un manque de sécurité par rapport à un événement futur. Si le besoin, réel ou supposé, de sécurité est satisfait, l'émotion de peur disparaîtra. En découvrant la cause et le sens de la peur, vous trouverez les clés permettant de la transformer ou de l'éradiquer.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Suzanne Dubois, psychothérapeute ACP, et Jacqueline Rondet-Champagnac, naturopathe

Date : jeudi 7, 14 et 21 mars 2013, 18 h 30-20 h 30. 6-10 pers. Prix : 60.-
Les 3 piliers ; mieux les connaître pour protéger son patrimoine

PARENTS-ENFANTS

Accoutumance à l'eau (Parents-Enfants). Voir p. 39

L'éveil du mouvement chez le tout petit

Comment se développe-t-il et comment l'accompagner ?

Comprendre le développement psychomoteur (mouvement et fonctionnement) de la naissance à la marche. Le rôle de l'adulte, les gestes du quotidien. Respecter le rythme de l'enfant, développer l'autonomie, la créativité, la persévérance. Utilisation du matériel de puériculture courant. Le troisième volet du cours se déroule avec l'enfant. Cours destiné aux parents, grands-parents et professionnels de la petite enfance.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Laurence Geiser, psychomotricienne

Date : 2 jeudis, 14 et 23 mars 20 h-22 h + samedi 23 mars avec l'enfant, 10 h-11 h. 6-12 pers.
Prix : 50.- à 60.- selon nombre d'inscriptions + photocopies



Les 3 piliers ; mieux les connaître pour protéger son patrimoine

Présentation et explications des prestations AVS/AI (1^{er} pilier). Les rentes, le splitting (divorce, retraite, ...), les prestations complémentaires. Comment calculer sa rente pour la retraite ou en cas d'invalidité. Présentation et explication des prestations de la LPP (2^e pilier). Quelles sont les options à la retraite et leurs conséquences. Conséquences fiscales des différentes solutions. Le 3^e pilier avec ses avantages et ses inconvénients.

Lieu : Porrentruy. Réservation 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nicolas-Lucien Cuna

Date : 2 lundis, 29 octobre et 5 novembre, 19 h 30-21 h 30. Prix : 35.- + support max. 10.-

Mariage ou concubinage ; le droit matrimonial

Présentation globale du droit de mariage, du partenariat enregistré et du concubinage. Effets sur le nom, le droit de cité, la représentation à l'égard des tiers. Les différents régimes matrimoniaux ; la participation aux acquêts, la communauté de biens, la séparation de biens. Les mesures protectrices de l'union conjugale, la séparation de corps, le divorce.

Lieu : Porrentruy. Réservation 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Boillat, avocate

Date : jeudi 22 novembre, 20 h-22 h. Prix : 15.-

Connaître vos droits au travail... (Droit du travail)

Présentation des principaux aspects, y compris le droit à la personnalité (en lien avec le harcèlement). Forme du contrat de travail. Droits et devoirs de l'employé, de l'employeur. Fin des rapports de travail (délais, résiliations). Le harcèlement sur le lieu du travail : qu'est-ce, comment se défendre ?

Ce cours s'adresse à toute personne concernée, y compris le personnel RH.

Lieu : Delémont. Réservation 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation : Patricia Boillat, avocate

Date : jeudi 7 mars, 19 h 30-22 h. Prix : 15.-



Délai d'inscription pour tous les cours : dès sortie du programme !

Traitement de texte Word et internet pour « seniors » – Débutant

Public dès 55 ans, petit groupe. Sur PC, apprendre les bases du fonctionnement de l'ordinateur, le programme Word, les manipulations de base. Créer un fichier et un document, écrire une lettre simple, une invitation, etc. Mise en page, sauvegarde. Découvrir internet : recherche, consulter un horaire, trouver une recette, etc.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jean-Jacques Philippe

Date : 7 mardis, 23 octobre au 4 décembre, 19 h-21 h. 6-8 pers. Prix : 175.- + photocopies

Photo numérique : mieux utiliser votre appareil et gérer vos photos en informatique

Cours sur poste fixe avec programme Photoshop. Rappel des bases théoriques et pratiques de la prise de vue et des fonctions de votre appareil numérique. Apprentissage de la gestion des photos sur supports informatiques ; importation, retouche, impression, classement. Exercices pratiques, quel logiciel choisir ? Utilisation basique de l'informatique recommandée.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nicolas De Neve, photographe

Date : 5 mercredis, 24 octobre au 21 novembre, 19 h 45-21 h 30. 5-8 pers. Prix : 125.- + support 10.-

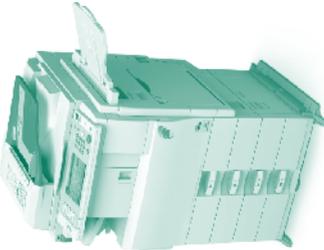
Informatique – Initiation et traitement de texte débutant et faux débutant

Ce cours sur PC s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué l'informatique ou très peu. Manipulations de base et applications courantes : traitement de texte Word. Adaptation possible à votre niveau. A la fin du cours, vous découvrez encore le vaste monde d'internet.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Marc Philippe, enseignant en informatique

Date : 6 lundis, 14 janvier au 25 février, 19 h-21 h. 6-12 pers. Prix : 140. + photocopies 5.-



Des solutions multifonctions couleur à des prix renversants !

PORRENTUAY DELEMONT
032 465 94 65

ACTIVITÉS PRATIQUES

Photo numérique. Voir p. 11

Les bonsaï en forme

Cours théorique et pratique permettant d'observer l'évolution et la croissance du bonsaï dans le temps. Découvrir l'origine et la signification de cet arbre miniaturisé et le secret de sa longévité. Apprendre à choisir les essences et à observer et cultiver son bonsaï. Savoir quand tailler ou repoter et entretenir son arbre. (Apporter votre bonsaï si vous en possédez un).

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jean-Paul Wist

Date : 6 jeudis, 25 octobre au 25 avril (1 x par mois) 20 h-22 h + une séance de repotage. 5-12 pers.
Prix : 90.- 8-12 pers. 135.- 5-7 pers.

Jeu de cartes – Débutants

Apprendre à jouer aux cartes (chibre, jass) dans une ambiance conviviale et amusante.

Lieu : **Fahy.** Inscription Bernadette Theubet, 032 476 72 34 / 078 762 61 94

Animation : Gérard Quenet

Date : 6 lundis, 29 octobre au 10 décembre (sans le 12.11), 20 h-21 h 30. 8-12 pers. Prix : 60.-

Coiffer son enfant pour un jour de fête

Evènement particulier (communion, mariage, Nouvel-An...).

Voici un cours pour apprendre différentes coiffures de fêtes directement sur son enfant.

Lieu : **Allé.** Inscription 032 471 34 66 / 079 780 38 39, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Véronique Roueche, coiffeuse

Date : mercredi 7 novembre, 14 h-16 h, 4-6 pers. Prix : 25.- + matériel 5.-

Taille des arbres fruitiers

Apprendre les différents gestes et techniques pour s'occuper soi-même de son verger. Prévoir des habits adaptés à la météo, une scie à main et un sécateur.

Lieu : **Cornol.** 032 751 31 09, elodie_godin@yahoo.com

Animation : Jean-François Ferrari

Date : samedi 24 novembre, 9 h-12 h 30 (reporté au 1^{er} décembre en cas de mauvais temps). 6-10 pers.
Prix : 32.-

Grimage (adultes)

Quelques techniques simples avec du matériel bon marché à portée de tous.

Lieu : **Fontenais.** Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Julie Lenglet-Monnot

Date : mardi 29 janvier, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix : 20.- + matériel

Taille des arbres fruitiers

Apprendre les gestes et techniques pour entretenir différents arbres fruitiers afin de leur offrir un bon développement et une croissance harmonieuse. Prévoir vêtements chauds adaptés à la météo et un sécateur de bonne qualité (éventuellement fourni).

Lieu : Bonfol. Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Guenin Cyril, horticulteur et paysagiste

Date : samedi 9 mars, 9 h-11 h 30, 6-10 pers. Prix : 23.-

Taille d'arbres, arbustes, rosiers

Gestes et techniques pour entretenir différents arbres fruitiers, arbustes et rosiers afin de leur offrir un bon développement et une croissance harmonieuse. Prévoir sécateur.

Lieu : Fontenais. Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Gérard Lapaire

Date : samedi 9 mars, 13 h 30-16 h. Prix : 25.-

Produits de douche/soins naturels

Apprendre à faire soi-même ses produits de douche et shampoing avec des composantes naturelles et bio.

Lieu : Miécourt. Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Véronique Tillmann

Date : mardi 12 mars, 20 h-22 h. 6-12 pers. Prix : 18.- + matériel 8.-

(Site : *Activités pratiques*)

ANIMAUX

Homéopathie pour animaux de compagnie

Rappel du fonctionnement de l'homéopathie. Découvrir les principaux remèdes homéopathiques pour soigner les maladies aiguës, bobos et accidents courants de votre animal de compagnie. Observation du comportement naturel du chien ou du chat.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Karin Müller, homéopathe SHS

Date : 2 jeudis, 31 janvier et 7 février, 19 h 30-21 h 30. 6-15 pers. Prix : 36.-

ÉNERGIES RENOUVELABLES – VISITES & DÉCOUVERTES

Energies renouvelables : le biogaz et le photovoltaïque

Les énergies renouvelables dont le biogaz et le photovoltaïque peuvent réduire la consommation d'énergies fossiles et les émissions de CO₂. Visite d'une installation de biogaz et de photovoltaïque privée et explications sur le fonctionnement et son apport en électricité.

Cette visite s'adresse également au non-agriculteur.

Lieu : Porrentruy, Rte de Courtedoux 99. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Michel Roy, agriculteur

Date : samedi 27 octobre, 13 h 30. 5-20 pers. Prix : 10.-

Autonomie énergétique d'une maison familiale

Tendre à être autonome du point de vue énergétique grâce à des capteurs solaires thermiques fournissant la chaleur nécessaire pour l'eau chaude sanitaire ainsi que pour le chauffage ; des capteurs photovoltaïques produisant l'électricité nécessaire au ménage ainsi qu'au chauffage par pompe à chaleur.

Lieu : Courgenay, Sur les Côtes 5. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jean-Pierre Eyer

Date : samedi 20 avril, 10 h-10 h 30. 5-20 pers. Prix : 10.-

EXCURSIONS – NATURE

Archéologie : visite de fouilles à Vicques

Lieu : Vicques. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Robert Fellner, archéologue cantonal

Date : automne 2012, se renseigner

Fabrication d'une huile et d'une tisane grâce à l'Achillée millefeuille

Nous partons à la rencontre de l'Achillée millefeuille et fabriquerons une huile et une tisane. Prévoir des chaussures de marche.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 90 / 079 817 99 61, lucienne.merguin@gmail.com

Animation : Edith Felder

Date : samedi 22 septembre, 14 h-16 h 30. 6-8 pers. Prix : 25.- + marchandise 5.-

Porrentruy éclairée par les légendes de la Tante Arie

Circuit à pied pour découvrir la ville autrement à travers les légendes de la Fée Arie. Les arrêts sont éclairés par de brefs contes (détails sur le site upjurassienne.ch). Hôtel Dieu - Pharmacie - Saint-Pierre - Le pendule de Foucault - Jardin botanique - Lieu surprise. Prévoir boisson. Tout public, guides bienvenus.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Isabelle Laville, conteuse

Date : samedi 23 mars, 13 h 30-16 h 30. 8-15 pers. Prix : 30.-

Visite d'un rucher

Découvrir en famille le fonctionnement d'une ruche, l'extraction du miel et le plaisir d'une petite dégustation.

Lieu : Cornol. 032 471 20 73 / 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Simon Aebi

Date : samedi 27 avril, 14h-16h (reporté au 4 mai en cas de mauvais temps). 6-10 pers. Prix : 15.-

Fabrication de tisanes, récolte de plantes et séchage

Une balade dans la nature à la recherche de plantes pour fabriquer vos tisanes. Vous apprendrez à connaître les vertus de ces dernières. Vous amènerez vos plantes chez vous pour les sécher.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 90 / 079 817 99 61, lucienne.merguin@gmail.com

Animation : Edith Felder

Date : samedi 27 avril, 9h-11h30. 6-10 pers. Prix : 25.-

Découverte des plantes sauvages comestibles de la région

Observer, toucher, sentir, goûter... et écouter leur histoire pour découvrir quelques plantes sauvages comestibles régionales. Après la cueillette, réalisation de différentes recettes et dégustation. Prévoir : bonnes chaussures solides, habits confortables adaptés à la météo, crayon, cahier et scotch pour y coller les échantillons de plantes.

Lieu : Bonfol. Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Muriel Jeannerat

Date : samedi 4 mai, 9h-14h. 6 pers. Prix : 43.- + matériel 8.- à 10.-

Initiation à l'ornithologie : balade aux étangs de Bonfol

Apprendre à connaître les différentes espèces d'oiseaux de notre région à travers une balade d'observation. Ecoute des chants dans un site constituant un refuge d'une grande importance régionale, autant pour les oiseaux migrateurs que pour les nicheurs.

Prévoir : bonnes chaussures solides, habits confortables adaptés à la météo et jumelles.

Lieu : Bonfol. Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Fabian Klötzli, Société des Sciences Naturelles du Pays de Porrentruy - SSNPP

Date : dimanche 5 mai, 7h30-10h30. 6-12 pers. Prix : 25.- + matériel 8.- à 10.-



Yoga pour future maman. Voir p. 32

Fabrication d'une huile et d'une tisane grâce à l'Achillée millefeuille.

Voir p. 14

Fabrication de tisanes, récolte de plantes et séchage. Voir p. 15

Méditation sonore – Initiation

Au moyen de grands bols en cuivre (bols « chantants » ou bols tibétains), découverte d'une méthode ancienne de méditation par le biais des sons et de leurs fréquences, influençant directement notre corps et notre être. Stimulation des effets en lien avec nos centres d'énergie (chakras), de la relaxation à la communication, du renforcement de la volonté à la concentration. Travail debout et assis.

En cas d'intérêt, une suite peut être proposée.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Edith Felder

Date : jeudi 4 octobre, 19 h 30-21 h 30. 6-15 pers. Prix : 18.-

Le secret de préparation des fleurs de Bach

Atelier pratique dans le terrain où la méthode de solarisation sera expérimentée et appliquée avec la fleur de l'impatiens. L'âme des plantes est captée grâce à une source d'eau et au soleil. Vous pourrez ensuite réaliser vos propres préparations de fleurs de Bach avec d'autres essences.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Edith Felder

Date : samedi 6 octobre, 13 h-16 h. 5-20 pers. Prix : 30.- + matériel max. 10.-

Massage de détente du dos

Apprendre les techniques de base pour soulager les tensions du dos. Cours pour utilisation familiale.

Lieu : Charmoille. 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation : Annie Meyer, dipl. en massages sportifs

Date : 2 lundis, 22 et 29 octobre, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix : 40.- matériel 6.- (huile)

Dépuration en douceur pour retrouver la santé et la beauté

Notre mode de vie provoque des déchets qui surchargent notre corps et notre esprit. L'hyper-acidification et l'encrassement en sont un exemple et sont souvent responsables des douleurs et maladies chroniques. La cellulite, la perte de cheveux, la fatigue et les maux de tête en font partie. La cure de dépuration appliquée à domicile permettra de vous soigner et de vous maintenir en forme.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Marianne Doyon

Date : 3 mardis, 23 octobre au 6 novembre, 19 h 30-21 h 30. 6-15 pers. Prix : 54.-

Le sportif et l'alimentation

L'alimentation du sportif (amateur ou semi-professionnel) est élémentaire pour le plaisir d'être actif ou de la performance et diminuer le risque de blessures. Quel type d'alimentation pour quel type de sport ? L'hydratation, l'alimentation avant et après la compétition (course à pied, natation, triathlon). Reconnaître certains symptômes. Cours interactif.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Anita Kradolfer, diététicienne

Date : 2 jeudis, 25 octobre au 8 novembre, 19 h 30-21 h. 6-15 pers. Prix : 43.-

Urgence chez les petits enfants

Apprendre à identifier une situation d'urgence et agir en conséquence. Pratiquer les premiers secours chez l'enfant (traitement des plaies, massage cardiaque, état de choc, obstruction des voies respiratoires, brûlures, etc.) Ce cours d'adresse aux parents et à toutes les personnes qui encadrent des enfants. Manuel et attestation 20.-

Lieu : Saint-Ursanne. Inscription 032 461 31 56 alinemaitre@bluewin.ch

Animation : Muriel Varrin, samaritain – en collaboration avec les samaritains

Date : 3 jeudis, 25 octobre au 8 novembre* dès 19 h 30. 8 heures au total. 6-12 pers.
Prix : 95.- (* 1^{er} novembre éventuellement à remplacer par 31 octobre)

Massage profond du ventre et respirations

SAMEDI

« J'ai une boule à l'estomac, je ne peux plus souffler », « Je suis toujours constipé »... Le ventre est un des sièges majeurs du vécu des émotions. L'apaiser, le libérer des tensions, améliorer son fonctionnement, retrouver l'harmonie intérieure, cela est à la portée de tous. Théorie et pratique alternent avec un travail sur soi.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Isabelle Erard, thérapeute et masseuse

Date : samedi 27 octobre, 9 h-12 h, 13 h 30-16 h 30. 6-10 pers. Prix : 80.- + support de cours 10.-

Massage sportif, familial

Depuis la nuit des temps, l'être humain utilise ses mains pour reconforter ou guérir. Quelques notions de base du massage que chacun peut pratiquer en famille. Cours tout niveau. En cas d'intérêt, un cours de révision y compris la nuque aura lieu en décembre.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Nathalie Petignat-Raccordon, masseuse

Date : 4 mardis, 30 octobre au 20 novembre, 19 h 30-22 h. 8-12 pers. Prix : 80.- + support de cours 5.-

Passer l'hiver en bonne santé de manière naturelle

Théorie, pratique ainsi que conseils pour affronter rhume, grippe, virus ou fatigue afin de passer un hiver en pleine forme.

Lieu : Saint-Ursanne. Inscription 032 461 31 56 alinemaitre@bluewin.ch

Animation : Marie-Claude Thiévent, naturopathe

Date : mardi 30 octobre, 20 h-22 h. 6-15 pers. Prix : 18.-

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



La santé repose sur l'atlas

La 1^{re} vertèbre cervicale (atlas) se trouve dans une mauvaise position chez la plupart des personnes et ceci depuis toujours. Hernies, douleurs dans la nuque, le dos, les hanches, les articulations, inflammation des nerfs, migraines, sont souvent les conséquences d'un tel déséquilibre. Un massage spécifique de la nuque corrige très rapidement la rotation incorrecte.

Conférence et contrôle individuel du positionnement de votre atlas.

Animation: Vadim Mahon, pratiquant méthode Atlasprofilax

Lieu: **Alle.** Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Date: mercredi 14 novembre, 20 h-22 h. 6-20 pers. Prix : 18.-

Lieu: **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Date: lundi 4 mars, 20 h-22 h. 6-20 pers. Prix : 18.-

Le pied et la chaussure ; mariage d'amour

Notre pied est un miracle ambulant, évolutif. Créé à l'origine comme une protection de la plante du pied, la chaussure est devenue au fil du temps parure ou prison... Cours pratique ; physiologie, anatomie, fonctions du pied, marche, évolution de la chaussure, propriétés des matériaux. Apporter plusieurs paires et types de chaussures, adaptés ou qui font mal. Podologues/pédicures, sportifs, masseurs bienvenus.

Lieu: **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Isabelle Erard, thérapeute et masseuse

Date: jeudi 15 novembre, 19 h 30-21 h 45. 6-15 pers. Prix : 20.- + support de cours 10.-

Massage bien-être du visage

Apprendre les techniques de base pour un massage relaxant du visage, utilisation familiale.

Lieu: **Charmoille.** 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation: Cindy Roth

Date: jeudi 17 janvier, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix : 20.-

Do-in, automassage chinois

Le do-in est un automassage d'origine ancestrale que l'on effectue au travers des vêtements, pour améliorer le métabolisme, favoriser la conscience de soi et le bien-être. En position assise, on le pratique avec de légères pressions des doigts et de mouvements effectués dans le but de régulariser le flux d'énergie et de renforcer les organes. Le do-in rend serein, joyeux et créatif.

Lieu: **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Catherine Weissbaum, professeure de yoga

Date: vendredi 1^{er} février, 19 h-21 h. 6-15 pers. Prix : 18.-

Conférence : L'énergie suit la pensée

« L'énergie va où la pensée va » est un précepte de la pensée taoïste, et ainsi indissociable de l'acupuncture. La régulation de nos sentiments profonds, les plus intimes, contribue à notre pleine santé. Comment l'acupuncture parvient-elle à favoriser ce mécanisme libérateur? Conférence avec temps pour questions-réponses.

Lieu : Porrentruy. HEP/Rue du Banné. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Florent Dusapin, naturopathe et acupuncteur

Date : mardi 5 février, 20 h-21 h 30. Prix : 15.-

Améliorer sa vue pour une vision plus large et plus claire

Exercices ludiques oculaires, respiratoires, mentaux et physiques. Alimentation et remèdes naturels. Massage de la bouche et des pieds aux bols ayurvédiques pour une meilleure vue.

Lieu : Vendincourt. Inscription 032 474 45 44 / catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Marianne Doyon

Date : 3 mercredis, 6 mars au 20 mars, 19 h 30-21 h 30. 6-15 pers. Prix : 54.- + photocopies

Sophrologie – Découverte

COURS À MIDI

Technique de relaxation. Améliorer son sommeil, mieux gérer le stress au quotidien ou en période d'examens ; la sophrologie permet par des techniques simples de renforcer ses capacités et ressources personnelles, telles que la confiance, la concentration, l'harmonie intérieure, etc. Techniques de respiration, découverte du fonctionnement corporel. Travail assis et/ou debout.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Isabelle Mouhay

Date : 8 mardis, 19 mars au 21 mai, 12 h-13 h. 6-5 pers. Prix : 80.-

Reiki – Niveau II

LE WEEK-END

Ouvert aux personnes pratiquant le niveau I. Approfondissement du travail d'auto-guérison. Découverte des symboles Reiki et de leur usage en conscience. L'engagement éthique personnel ; la vie est un tout indivisible. Application du traitement en duo selon le protocole de Mikao Usui. Méditation guidée, initiation individuelle dans le silence.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Isabelle Erard, thérapeute et masseuse

Date : sam/dim 23/24 mars, 19 h-12 h, 13 h 30-16 h 30. 8-12 pers. Prix : 160.- + support de cours 10.-

Le cycle féminin

Plusieurs cycles rythment la vie de la femme, de la puberté à la ménopause. Approche naturopathique des aspects physiques, émotionnels, relationnels et sexuels en lien avec ces diverses étapes de vie. Conseils pratiques, temps pour échange

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Marie-Claude Thiévent, naturopathe

Date : 2 mardis, 16 et 23 avril, 19 h 30-21 h 15. 6-20 pers. Prix : 35.-

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



Préparer ses produits de douche/soins naturels. Voir p. 13

Visagisme et autre maquillage

Apprendre à se maquiller d'après les formes de son visage pour le mettre en valeur. Connaître quelques astuces pour passer d'un maquillage de jour à celui de soirée.

Lieu : Buix. 032 475 63 89, gillioz.nath@bluewin.ch

Animation : Patricia Humbert, conseillère en image dipl.

Date : lundi 22 octobre, 19 h-22 h. 5 pers. Prix : 50.-. Remarque : inscription définitive, règlement par BV.

De beaux ongles pour toutes occasions

Conseils pour décorer ses ongles (dessins, tampons) et soigner ses mains.

Lieu : Buix. 032 475 63 89, gillioz.nath@bluewin.ch

Animation : Francine Etique, styliste ongulaire

Date : lundi 29 octobre, 20 h-22 h. 6-9 pers. Prix : 20.- + matériel 2.-

Maquillage de fête

Etape par étape, découvrez tout l'art du maquillage de fête. Conseils personnalisés et astuces pour se mettre en valeur. Amener son maquillage ou à disposition pour 10.-.

Lieu : Fontenais. Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Aurélie Zanger

Date : jeudi 13 décembre, 20 h-22 h. 5-10 pers. Prix : 20.-

Visagisme, maquillage pour le printemps

Apprendre à se maquiller d'après les formes de son visage et apprendre à se mettre en valeur. Connaître quelques astuces pour passer la belle saison de manière éclatante et naturelle.

Lieu : Buix. 032 475 63 89, gillioz.nath@bluewin.ch

Animation : Patricia Humbert, conseillère en image dipl.

Date : lundi 25 février, 19 h-22 h. 4 pers. Prix : 50.-. Remarque : inscription définitive, règlement par BV.

Soins et beauté au naturel pour adolescentes

De 12 à 17 ans. Une approche des questions élémentaires chez les adolescentes : hygiène, soins de la peau, mise en beauté (maquillage, épilation). Démonstration des bons gestes. Conseil maquillage. Sensibilisation à l'utilisation de produits cosmétiques respectueux de la peau et de la nature.

Lieu : Bonfol. Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Stéphanie Caillet, esthéticienne

Date : 2 lundis, 4 et 11 mars, 18 h-20 h. 6-8 pers. Prix : 40.- (5 pers. 48.-)



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

Merci de soutenir l'Université Populaire en versant une cotisation

ÉNERGIES FOSSILES ET RENOUVELABLES

L'année 2012 a été proclamée par l'Unesco Année internationale de l'énergie durable pour tous. Le pétrole, extrait depuis environ 150 ans seulement, est de loin la principale source d'énergie mondiale. Les découvertes de pétrole atteindront leur maximum au cours des 20 prochaines années. Et ensuite, comment le monde étanchera-t-il sa soif d'énergie ? Les énergies renouvelables auront le rôle essentiel de placer le monde sur une trajectoire énergétique plus sûre, plus fiable et plus durable. Quels sont les enjeux ? Les pouvoirs publics agiront-ils en faveur des énergies renouvelables afin qu'elles deviennent compétitives en termes de coûts ?

Les sections de l'UP jurassienne prennent part à cette réflexion en vous proposant plusieurs conférences et cours sur ce sujet durant l'année 2012-2013. Vous trouverez toutes les informations concernant les propositions ci-dessous dans les programmes de chaque section et sur le site de l'UPJ, www.upjurassienne.ch.

SECTION DE PORRETRUY

- Samedi 27 octobre 2012 à 13 h 30, durée env. 1 h 15, à Porrentruy : **Visite d'une installation privée de biogaz**
- Samedi 20 avril 2013 de 10 h à 11 h 30, à Courgenay : **Autonomie énergétique d'une maison familiale**

SECTION ERGUËL-TRAMELAN

- Jeudis 6 novembre 2012 de 20 h à 22 h et 22 novembre 2012 de 19 h 30 à 22 h. Prix : Fr. 10.- (Fr. 18.- les deux soirées), à Corgémont : **Ecologie : entre désinformation et intox ! Comment y voir clair ?**

SECTION DELÉMONT

- Mardi 6 novembre 2012 à 20 h, au Musée d'Art et d'Histoire à Delémont : **Des pistes pour choisir sa consommation – des outils pour des choix de consommation en connaissance de cause.**
- Jeudi 8 et samedi 10 novembre 2012 de 19 h 30 à 21 h 30, à Delémont : **Sans mazout, avec le même confort – Visite de la fabrique de pellets**
- Lundi 14 janvier 2013 à 20 h, au Musée d'Art et d'Histoire à Delémont : **Le virage énergétique, une chance pour la Suisse – Roger Nordmann**
- Samedi 16 mars 2013 de 10 h à 17 h, à Courchapoix : **Construction d'un four solaire**

Lieu	Titre	Date	Page
Alle	Yoga Alle*	6.9.12	33
Alle	La courge dans tous ses états	25.10.12	43
Alle	Porcelaine froide ou pâte à maïs	30.10.12	38
Alle	Coiffer son enfant pour un jour de fête	7.11.12	12
Alle	La santé repose sur l'atlas	14.11.12	18
Alle	Dégustation de vin du Jura	22.11.12	44
Alle	Coffret de thé	26.11.12	35
Alle	Coiffer et se faire coiffer	23.1.13	23
Alle	Cuisine du terroir: le totché	24.1.13	45
Alle	Donner vie à vos photos	6.3.13	37
Alle	Cuisine grecque	21.3.13	46
Alle	Tennis - Enfant débutant	27.4.13	42
Alle	Tennis - Adulte débutant	27.4.13	31
Boncourt	Décoration de Noël	13.11.12	37
Boncourt	Apprendre à apprendre	21.2.13	8
Boncourt	Décoration de Pâques	27.2.13	41
Bonfol	Yoga Bonfol*	30.8.12	33
Bonfol	Décoration automnale en boules	19.11.12	37
Bonfol	Un rêve de pain d'épice	28.11.12	40
Bonfol	Modelage	19.1.13	38
Bonfol	Soins et beauté au naturel	4.3.13	21
Bonfol	Taille d'arbres, arbustes, rosiers	9.3.13	13
Bonfol	Sur le chemin de l'argile des mots	20.4.13	34
Bonfol	Découverte des plantes sauvages	4.5.13	15
Bonfol	Initiation à l'ornithologie	5.5.13	15
Buix	Visagisme et autre maquillage	22.10.12	21
Buix	De beaux ongles pour toutes occasions	29.10.12	21
Buix	Création de bijoux fantaisies	19.11.12	35
Buix	Visagisme, maquillage pour le printemps	25.2.13	2
Bure	Menu de fêtes	6.12.12	45
Bure	Menu de fêtes	12.3.13	46
Charmoille	Massage de détente du dos	22.10.12	16
Charmoille	Pâtisseries salées	27.11.12	44
Charmoille	Création de cartes de Noël	3.12.12	35
Charmoille	Tricot (faux) débutants	9.1.13	35
Charmoille	Massage bien-être du visage	17.1.13	18
Charmoille	Atelier de feutre tous objets	26.1.13	36
Charmoille	Amuse-bouches - Apéritif et buffet	8.2.13	45
Charmoille	Contes pour jeune public	6.3.13	41
Chevenez	Fabrication d'une huile et d'une tisane	22.9.12	14
Chevenez	Marcher avec plus de souplesse	27.2.13	30
Chevenez	Fabrication de tisanes	27.4.13	15
Chevenez	Décoration de Noël	27.11.12	37
Chevenez	Décoration de Pâques	5.3.13	37
Cœuve	Yoga pour tous*	24.10.12	33

CALENDRIER DES COURS ET CONFÉRENCES

Cours-titre	Date début	Page
Dégustation de vin - Initiation	24.9.12	42
Cuisine thaï	4.10.12	42
Méditation sonore - Initiation	4.10.12	16
Le secret des fleurs de Bach	6.10.12	16
Pilates - Initiation	22.10.12	29
La timidité; la comprendre pour mieux la surmonter	22.10.12	8
Natation Enfants - Niveaux I et II *	23.10.12	39
Tai-chi débutant	23.10.12	29
Dépuration en douceur	23.10.12	16
Traitement de texte et internet pour « seniors »	23.10.12	11
Yoga future maman*	24.10.12	32
Photo numérique, traitement	24.10.12	11
Bodypump - 20 h	24.10.12	29
Danse africaine - Tout niveau	24.10.12	30
Découverte milieu aquatique - Niveau I	25.10.12	39
Natation Enfants - Niveaux I et II	25.10.12	39
Les bonsaïs en forme	25.10.12	12
Le sportif et l'alimentation	25.10.12	17
Natation Enfants - Niveaux I et II	26.10.12	39
Atelier d'écriture - Découverte	27.10.12	33
Energies renouvelables - Visite	27.10.12	14
Massage profond du ventre, respirations	27.10.12	17
Les 3 piliers; assurances sociales	29.10.12	10
Massage sportif, familial	30.10.12	17
Peindre un tableau autrement	30.10.12	34
Le patois vit autour de vous !	31.10.12	6
Contes, bricolage, jeux de mise en scène	7.11.12	40
La voix de l'âme: la médiumnité - Conférence	7.11.12	6
Initiation à la musique...	8.11.12	7
Cuisine: la chasse autrement	8.11.12	43
Le pied et la chaussure, mariage d'amour	15.11.12	18
Mariage ou concubinage	22.11.12	10
Le nombre d'or dans les arts...	27.11.12	6
Menu de fêtes à la portée de tous	29.11.12	44
Cuisine: pâté des princes-évêques	3.12.12	44
Cuisine thaï	6.12.12	44
Natation Enfants - Niveaux I et II	8.1.13	39
Tai-chi - Niveaux I et II	8.1.13	29
Accoutumance à l'eau (Parents-Enfants) *	9.1.13	39
Découverte milieu aquatique - Niveaux I et II	10.1.13	39
Natation Enfants - Niveaux I et II	10.1.13	39

À PORRENTROY SEPTEMBRE 2012 – MAI 2013

Cours-titre	Date début	Page
Tai-chi - Niveau III	10.1.13	29
Natation Enfants - Niveaux I et II	11.1.13	39
Gym douce dans l'eau - lundi	14.1.13	31
Windows - Word sur PC - Initiation	14.1.13	11
Zumba	15.1.13	30
Yoga future maman*	16.1.13	32
Fitness aquatique - mercredi 20 h*	16.1.13	31
Danse africaine - Tout niveau	16.1.13	30
Salsa - Tout niveau	16.1.13	30
Stage d'écriture	19.1.13	33
La simplicité ; découvrir cet art et le cultiver	22.1.13	8
Contes, bricolage, jeux de mise en scène	30.1.13	40
Homéopathie pour animaux de compagnie	31.1.13	13
Do-in, automassage chinois	1.2.13	18
L'énergie suit la pensée - Conférence	5.2.13	19
Guitare niveau débutant et moyen	19.2.13	7
Guitare initiation (Enfants 9-12 ans)	19.2.13	41
Philosophie ; raison et foi...	19.2.13	7
Création d'un tableau - Diverses techniques	21.2.13	36
Potages de saison bons et raffinés	21.2.13	45
La santé repose sur l'atlas	4.3.13	18
Yoga future maman*	6.3.13	32
Connaître vos droits au travail - Conférence	7.3.13	10
Ces peurs qui empêchent d'avancer	7.3.13	9
Cuisine thaï végétarienne	8.3.13	46
L'éveil du mouvement chez le tout petit	14.3.13	9
Sophrologie - Découverte	19.3.13	19
Contes, bricolage, jeux de mise en scène	20.3.13	40
Les orties et l'ail des ours	22.3.13	47
Excursion Porrentruy aux yeux de la Tante Arie	23.3.13	14
Reiki - Niveau II	23.3.13	19
Gym douce dans l'eau - lundi	15.4.13	31
Tai-chi - Niveaux I et II	16.4.13	29
Le cycle féminin	16.4.13	19
Accoutumance à l'eau (Parents-Enfants)	17.4.13	39
Fitness aquatique - mercredi 20 h	17.4.13	31
Tai-chi - Niveau III	18.4.13	29
Cueillette de plantes sauvages, cuisine	20.4.13	47
Contes, bricolage, jeux de mise en scène	24.4.13	40
Fitness aquatique - vendredi midi	26.4.13	31

* cours régulier, reprise janvier et mars/avril

LISTE DES COURS EN AJOIE

* Cours régulier

Lieu	Titre	Date	Page
Cœuve	Terrines pour tous les goûts	19.11.12	43
Cornol	Yoga Cornol*	24.10.12	33
Cornol	Taille d'arbres, arbustes, rosiers	24.11.12	12
Cornol	Abdos-fessiers	5.3.13	29
Cornol	Visite d'un rucher	27.4.13	15
Courgenay	Tableau mémo décoré avec la porcelaine	9.10.12	38
Courgenay	Yoga Courgenay*	23.10.12	33
Courgenay	Décoration à suspendre pour Noël avec de la feutrine	22.11.12	35
Courgenay	Le jazz traditionnel, origines et styles	21.1.13	7
Courgenay	Autonomie énergétique	20.4.13	14
Courgenay	Peinture sur t-shirt	24.4.13	41
Courtemaîche	Terrine de gibier	4.10.12	42
Courtemaîche	Décoration de table pour Noël	13.12.12	37
Courtemaîche	Filet mignon en croûte	28.2.13	46
Courtemaîche	Cadre de Pâques en pâte à sel	5.3.13	38
Courtemaîche	Roulé de lapin	7.3.13	46
Delémont	Connaître vos droits au travail	7.3.13	10
Fahy	Jouer aux cartes - Débutants	29.10.12	12
Fahy	Donner vie à vos photos	6.11.12	34
Fahy	Réalisation d'un bijou en capsules café	7.11.12	35
Fahy	Masques en terre cuite	14.1.13	38
Fontenais	Yoga (Enfants)	20.9.12	40
Fontenais	Yoga pour seniors	7.11.12	32
Fontenais	Maquillage de fête	13.12.12	21
Fontenais	Cuisine du terroir : les pételats	19.1.13	45
Fontenais	Grimage (Adultes)	29.1.13	12
Fontenais	Yoga des yeux	21.2.13	32
Fontenais	Taille d'arbres, arbustes, rosiers	9.3.13	13
Miéécourt	Yoga Miéécourt*	23.10.12	33
Miéécourt	Abdos-fessiers	24.10.12	29
Miéécourt	Réalisation d'une boîte en fil de fer	24.10.12	34
Miéécourt	Toile peinte et décorée en relief	8.11.12	35
Miéécourt	Bûche de Noël revisitée avec pâte à chou	4.12.12	44
Miéécourt	Biscuits de Noël	12.12.12	41
Miéécourt	Décoration de pots en terracotta	4.3.13	37
Miéécourt	Produits de douche/shampooing naturels	12.3.13	13
Seleute	Cuisine pour messieurs - Débutant	29.10.12	43
Saint-Ursanne	Passer l'hiver en bonne santé	30.10.12	17
Saint-Ursanne	Urgence chez les petits enfants	25.10.12	17
Vendlincourt	Danses d'ailleurs	24.10.12	30
Vendlincourt	Désossage du lapin	21.11.12	43
Vendlincourt	Biscuits de Noël	5.12.12	40
Vendlincourt	Cuisine diététique	2.3.13	46
Vendlincourt	Améliorer sa vue	6.3.13	19
Vendlincourt	Cuisine indienne	27.3.13	47
Vendlincourt	Nordic walking - Initiation	22.4.13	31

Le sportif et l'alimentation. Voir p. 17

Abdos-fessiers

Travail complet d'assouplissement et renforcement musculaire.

Animation : Christine Adatte

Lieu : **Miécourt.** Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Date : 8 mercredis, 24 octobre au 12 décembre, 19 h-20 h. 10-15 pers. Prix : 80.-

Lieu : **Cornol.** 032 751 31 09, elodie_godin@yahoo.com

Date : 8 mardis, 5 mars au 7 mai, 19 h 15-20 h 15. 10-20 pers. Prix : 80.-

Pilates – Initiation

COURS À MIDI

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices qui vous permet de maîtriser votre esprit et votre corps. Il fait appel à des mouvements fluides qui tonifient et étirent le corps et augmentent la force et la souplesse. Sur fond musical doux, travail individuel avec corrections, debout et au sol. Apportez votre natte de gym/yoga.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Angela Willemin, monitrice de fitness et Pilates

Date : 6 lundis, 22 octobre au 3 décembre, 12 h-13 h. 6-12 pers. Prix : 66.-

Tai-chi – Débutant et niveaux I, II et III*

Art de santé, art martial doux et méditation où le geste et la respiration s'accordent. S'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Nouveau cours pour débutant en octobre.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Jeannine Jacquat, maître de tai-chi dipl.

Débutant : 8 mardis, 23 octobre au 11 décembre, 19 h-20 h. Prix 80.-

Cours I et II : 12 mardis, 4 septembre au 11 décembre, 19 h-20 h (I) et 18 h-19 h (II). Prix : 120.-

Cours III : 11 jeudis, 6 septembre au 13 décembre, 18 h 30-19 h 30. Prix : 110.-

Bodypump tout niveau

Pour homme et femme, efficace pour la préparation au ski. A l'aide d'une petite barre avec des poids variables, travaillez la musculature de tout le corps pour la renforcer, affiner sa silhouette. Exercices abdos-fessiers au sol à l'aide du step. En musique et selon votre niveau, dans la bonne humeur !

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Laura Osowski

Date : 8 mercredis, 24 octobre au 12 décembre, 20 h-21 h. 6-16 pers. Prix : 80.-



Danse africaine – Tout niveau

Bougez sur fond de musique africaine ! Chorégraphies simples, tous niveaux. Améliore la coordination des mouvements de votre corps, favorise une bonne santé physique et cardio-vasculaire, tout en laissant votre esprit s'évader sous les tropiques !

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Amadou Dieng, danseur dipl. Dakar

Date : 8 mercredis, 24 octobre au 12 décembre, 19 h-20 h. 8-20 pers. Prix : 80.-

Date : 6 mercredis, 16 janvier au 27 février, 19 h-20 h. 8-20 pers. Prix : 60.-

Danses d'ailleurs

Dans la bonne humeur, venez découvrir seul-e ou en couple les danses traditionnelles de Grèce, d'Espagne, de Macédoine et du Brésil. Une belle énergie en douceur pour l'automne ! Tous niveaux.

Lieu : Vendincourt. Inscription 032 474 45 44, catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Mireille Bregnard

Date : 4 mercredis, 24 octobre au 14 novembre, 19 h-20 h 30. 10-15 pers. Prix : 60.-

Zumba, batuka, aérobic

COURS À MIDI

Oser la zumba, la batuka, l'aérobic ! Bouger son corps aux vibrations de la musique. Tout niveau.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Dominique Sangsue

Date : 8 mardis, 15 janvier au 12 mars, 12 h 10-13 h 10. 6-20 pers. Prix : 80.-

Salsa – Tout niveau

Passez un bon moment, dans la bonne humeur, dans une ambiance latino. Apprentissage des pas de salsa, en danse individuelle et/ ou en couple. Travail cardio-vasculaire.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Amadou Dieng, danseur dipl.

Date : 6 mercredis, 16 janvier au 27 février, 20 h-21 h. 8-20 pers. Prix : 60.-

Marcher avec plus de souplesse

Avec les années, nous avons tendance à durcir notre corps et nous rencontrons des problèmes dans nos articulations ou avec notre dos. Durant ce cours vous apprendrez à retrouver la souplesse de la marche avec plaisir.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 90 / 079 817 99 61, lucienne.merguin@gmail.com

Animation : Edith Felder

Date : mercredi 27 février, 19 h-20 h 30, 10-20 pers. Prix : 20.-

Salsa et/ou Danse africaine. Selon demande : suite dès le 6 mars, 19 h ou 20 h



Nordic walking – Initiation

Vous avez attendu pour apprendre la technique de la marche nordique ? Soulager le dos et les articulations du genou est un réel cadeau pour votre santé. Pour débutant et faux-débutant, dans le plaisir de partager la marche. Le cours a lieu par tous les temps. Bâtons à disposition (5.-).

Lieu : Vendlincourt. Inscription 032 474 45 44, catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Sophie Moine

Date : lundis, 22 avril au 27 mai, 19 h-20 h 30. 6-12 pers. Prix : 55.-

Tennis – Adulte débutant

Apprendre les gestes et techniques de base. Prévoir chaussures adéquates et raquette, balles fournies.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66 / 079 780 38 39, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Patrick Fleury

Date : 6 samedis, 27 avril au 8 juin, 11 h-12 h. 4-8 pers. Prix : 60.-/80.- selon nombre

Danse country

En préparation, se renseigner pour le lieu et la période (printemps).

MOUVEMENT – Cours aquatiques, natation

Destiné aux non-nageurs et/ou nageurs. Cours à Porrentruy, l'entrée à la piscine est comprise dans le tarif de cours. Cours réguliers, veuillez renouveler votre inscription ! Selon les places disponibles, vous pouvez commencer le cours à tout moment.

Gym douce dans l'eau*

Nageurs et non-nageurs. Piscine des Tilleuls, petit bassin. 6-12 pers.

Animation : Marianne Chapuis, monitrice diplômée

Date : 12 lundis, 27 août au 3 décembre, 19 h-20 h. Prix : 144.-

Reprise : 14 janvier et 15 avril 2013

Fitness aquatique *

Nageurs et non-nageurs en eau peu profonde. Piscine des Tilleuls, petit bassin. Avec musique.

Animation : Jenny Guéniat (lun), Sophie Domon (mer), Margit Friche (ven).

Date lundi : 12 lundis, 27 août au 3 décembre, 20 h-20 h 50. Prix : 132.-

Date mercredi : 10 mercredis, 12 septembre au 28 novembre, 20 h-21 h. Prix : 120.-
ou 6 mercredis, 24 octobre au 28 novembre. Prix : 72.-

Reprise : 16 janvier et 17 avril 2013

Date vendredi : 6 vendredis, 31 août au 5 octobre, 12 h 10-13 h. Prix : 66.-

Reprise : 26 avril 2013.

Natation Adultes – Niveau II perfectionnement

Pour apprendre ou parfaire le dos et le crawl. Savoir nager la brasse sans toucher le fond et sans peur.

Animation : Aurélie Gelin

Date : 8 jeudis, date selon inscriptions, 20 h-21 h. 4-6 pers. Prix : 110.- à 140.- selon nombre.

MOUVEMENT – Yoga

La pratique régulière du yoga permet l'assouplissement et le renforcement musculaire, active le fonctionnement des organes internes et procure détente et relaxation physique et mentale. Les leçons sont articulées autour de la respiration, la posture, le mouvement et la détente. Chaque élève pratique à son niveau et avance à son rythme.

Yoga pour future maman*

S'accorder un moment rien que pour soi et pour son bébé à naître. Se relaxer, devenir consciente de sa respiration, réaliser des postures pour soulager le dos et renforcer certaines zones pour être en forme pendant la grossesse. Inscription possible à une durée réduite du cours.

Animation : Marie-Claude Thiévent, ens. dipl.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Date : 8 mercredis, 24 octobre au 12 décembre, 17 h-18 h. Prix : 96.-

Reprise : 16 janvier et 6 mars 2013

Yoga pour seniors

Conçue spécialement pour le 3^e âge, cette pratique de yoga douce vous permet d'améliorer votre bien-être général ; exercices de respirations, travail postural adapté, renforcement et assouplissement, relaxation active. Suite en cas d'intérêt.

Lieu : **Fontenais.** Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Nadine Beuchat

Date : 2 mercredis, 7 et 21 novembre, 17 h 15-18 h 15. Prix : 22.-

Yoga des yeux

Prise de conscience du corps par des exercices à la portée de tous. Approche subtile des tensions de la ceinture scapulaire, travail des yeux en lien avec l'énergie du printemps.

Lieu : **Fontenais.** Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Nadine Beuchat

Date : jeudi 21 février, 20 h 15-21 h 45. Prix : 18.-

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



Yoga pour tous

Reprise des cours en octobre, janvier et mars.

Lieu : **Alle.** Inscription 032 471 34 66 / 079 780 38 39, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Yvette Robadey

Date : 8 jeudis, 6 septembre au 15 novembre, 19 h 15. Prix : 88.-

Lieu : **Bonfol.** Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Gaëtane Voillat

Date : 6 jeudis, 30 août au 4 octobre, 18 h 45-20 h. Prix : 66.-

Lieu : **Cœuve.** 032 466 68 34, a.marie.choffat@bluewin.ch

Animation : Françoise Studer

Date : 7 mercredis, dès le 24 octobre, 18 h 45-19 h 45 et 20 h 15-21 h 15. Prix : 77.-

Lieu : **Cornol.** 032 751 31 09, elodie_godin@yahoo.com

Animation : Christelle Gebel

Date : 8 mercredis, 24 octobre au 16 décembre, 18 h 30-19 h 30. 6-12 pers. Prix : 88.-

Lieu : **Courgenay.** 032 471 20 73 / 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Jacques Déboeuf

Date : 8 mardis, 23 octobre au 11 décembre, 18 h 45-20 h. Prix : 88.-

Lieu : **Miécourt.** Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Yvette Robadey

Date : 8 mardis, 23 octobre au 11 décembre, 19 h 30-20 h 45. Prix : 88.-

CRÉATIVITÉ – Ecriture

Atelier d'écriture-découverte : raconte-moi une histoire !

Souvent, on ressent une profonde envie d'écrire. Parfois, on griffonne quelques mots sur des cahiers éparpillés. Rarement, on va plus loin. L'espace de quelques heures, trouvez le plaisir de l'écriture et amusez-vous pour aboutir à un résultat surprenant. Travail individuel et en groupe. Prévoir un beau stylo, le reste est fourni.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Sébastien Jubin, auteur et journaliste

Date : samedi 27 octobre, 9 h-12 h / 13 h 30-16 h 30. 5-10 pers. Prix : 60.-

SAMEDI

Stage d'écriture : vos personnages et vos textes prennent vie !

Vous avez un projet d'écriture ? Des bribes d'idée(s) entremêlées ? Votre envie d'écrire ne prend vie que sur votre table de nuit, sous la forme d'un journal intime ? Dans la bonne humeur, osez la mise en pratique, soutenue par un auteur professionnel. Travail individuel et en groupe. Matériel : un beau cahier et un beau stylo, votre PC (pas indispensable).

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Sébastien Jubin, auteur et journaliste

Date : 2 samedis les 19 janvier et 4 mai, 9 h-13 h, 5 mercredis les 30 janvier, 20 février, 6 mars, 20 mars, 17 avril, 19 h-22 h. 4-6 pers. Prix : 240.-. 5-6 pers (300.- 4 pers.)

Sur le chemin de l'argile des mots

Partir plume à la main sur les traces des potiers en remontant les sentiers qu'ils empruntaient pour rapporter la précieuse terre. Le cheminement sera ponctué de temps d'écriture, de partage et de modelage de l'argile trouvée en cours de route. La balade se terminera par la cuisson au feu de bois des pièces façonnées durant la journée. Marche d'environ 2 heures.

Pour adultes et enfants dès 15 ans, plume débutante bienvenue.

Lieu : **Bonfol.** Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Christine Girard, animatrice d'atelier d'écriture, en collaboration avec Felicitas Holzgang, potière

Date : samedi 20 avril (reporté au 27 avril en cas de mauvais temps), 10 h-17 h, 6-8 pers.

Prix : 6-8 pers. 65.- / 5 pers. 75.-

CRÉATIVITÉ – Dessin, peinture, techniques mixtes

Réalisation d'une boîte en fil de fer

Technique originale qui permet de réaliser des supports décoratifs pour l'intérieur et l'extérieur avec du fil souple et modulable.

Lieu : **Miécourt.** Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Nicole Laubscher

Date : mercredi 24 octobre, 19 h 30-22 h 30. 6-12 pers. Prix : 30.- matériel compris

Créer un tableau autrement – Technique mixte avec rouleaux et spatules

Laisser libre cours à votre imagination dans cet atelier créatif où vous pouvez trouver le chemin de l'expression créatrice ; quel plaisir ! Réalisation d'un ou plusieurs tableaux personnalisés selon l'humeur du moment. Peinture acrylique, diverses matières (mortier, sable, ...). Découverte de la puissance des couleurs et si l'on veut, le fusain.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjuraissienne.ch

Animation : Caroline Bolzon, artiste peintre

Date : 5 mardis, du 30 octobre au 27 novembre, 20 h-22 h. 4-7 pers.

Prix : 90.- à 125.- selon nombre + matériel env. 15.- par séance

Donner vie à vos photos

Venez découvrir une nouvelle façon de mettre en valeur vos photos. Réalisation d'une page d'album à insérer dans un cadre en bois. (A prendre avec soi 5 photos 10 x 15, si possible du même sujet).

Lieu : **Fahy.** Inscription Bernadette Theubet, 032 476 72 34 / 078 762 61 94

Animation : Thérèse Henzelin

Date : mardi 6 novembre, 20 h-22 h 30. 5-8 pers. Prix : 27.- (5-6 pers), 23.- (7-8 pers) + matériel 27.-

Réalisation d'un bijou en capsules Nespresso

Avec vos capsules à café apprenez à faire un collier ou autre bijou coloré.

Lieu : Fahy. Inscription Bernadette Theubet, 032 476 72 34 / 078 762 61 94

Animation : Nicole Laubscher

Date : mercredi 7 novembre, 19 h 30-22 h 30. 6-10 pers. Prix : 22.- + matériel 6.-

Toile peinte et décorée en relief

Créer son propre tableau avec diverses techniques de peinture, en y collant différents matériaux (jute, carton, plâtre, cailloux, bois, etc.)

Lieu : Miécourt. Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Julie Lenglet-Monnot

Date : 2 jeudis, 8 et 15 novembre, 19 h 30-22 h. 6-8 pers. Prix : 40.- + matériel env. 30.-

Création de bijoux fantaisies

Confection de bagues et boucles d'oreilles originales et personnalisées en pâte Fimo.

Lieu : Buix. 032 475 63 89, gillioz.nath@bluewin.ch

Animation : Lucie Nydegger

Date : lundi 19 novembre, 20 h-22 h. 6-12 pers. Prix : 18.- + matériel 8.-

Décoration à suspendre pour Noël avec de la feutrine

Confection d'une décoration à suspendre sur le thème de Noël avec des décorations en feutrine.

Lieu : Courgenay. 032 471 20 73 / 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Gabrielle Paupe

Date : jeudi 22 novembre, 19 h-21 h 30. 4-8 pers. Prix : 7-8 pers. 20.- / 4-6 pers. 30.- + matériel 20.-

Coffret de thé

Un cadeau original pour Noël. Confection d'une boîte personnalisée ainsi que de son emballage selon la technique du scrap.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Animation : Fanny Schlegel

Date : lundi 26 novembre, 19 h 30-22 h 30. 6-8 pers. Prix : 27.- + matériel 15.-

Création de cartes de Noël

Décoration de cartes avec des techniques de scrapbooking.

Lieu : Charmoille. 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation : Caroline Trachsel

Date : lundi 3 décembre, 19 h-21 h, 6-10 pers. Prix : 18.- + matériel 2.- la carte

Tricot (faux) débutants

Vous avez déjà tricoté, mais vous avez perdu les notions. Montage des mailles, augmentations et diminutions, finitions. Réalisation : bonnet, écharpe papillon, chaussettes à tongs...

Lieu : Charmoille. 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch. Inscription jusqu'au 20 décembre

Animation : Dolorès Favre

Date : 2 mercredis, 9 et 16 janvier, 19 h 30-21 h 30, 4-6 pers. Prix : 6 pers. 36.- / 4-5 pers. 45.-

SAMEDI

Atelier de feutre tous objets

Créer un objet unique et personnalisés, à partir de la laine cadrée : sac, écharpe, chapeau, étole, ceinture, coussin, etc. Apporter pique-nique. Tout public.

Lieu : Charmoille. 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation : Mireille Finger, créatrice

Date : samedi 26 janvier, 9 h-18 h, 6-8 pers. Prix : 75.- + matériel selon choix dès 10.-

Composition d'une création personnelle – Diverses techniques

A partir d'un sujet réaliste, laissez-vous aller vers le dessin, la peinture, le découpage et le collage. De manière ludique vous créez des compositions à l'aide de carton toilé et papiers solides et vous découvrez le jeu des couleurs et des contrastes.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Madeleine Nappez

Date : 6 mercredis, 21 février au 28 mars, 19 h 30-21 h 30. 4-8 pers.
Prix : 105.- à 140.- selon nombre. Matériel env. 25.-

Décoration de pots en terracotta pour l'intérieur et l'extérieur

Les plantes, les fleurs directement dans les pots sans cache-pots, c'est possible et joli. De nombreuses techniques pour habiller les pots ; craquelage, pochoir, mosaïque, pierre concassée, etc. (Pots neufs ou bien nettoyés).

Lieu : Miécourt. Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Martine Schmassmann

Date : 2 lundis, 4 et 11 mars, 20 h-22 h30. 6-8 pers. Prix : 46.- + matériel 25.-

Donner vie à vos photos

Venez découvrir une nouvelle façon de mettre en valeur vos photos. Réalisation d'une page d'album à insérer dans un cadre en bois. (A prendre avec soi 5 photos 10 x 15, si possible du même sujet).

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66 / 079 780 38 39, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Thérèse Henzelin

Date : mercredi 6 mars, 20 h-22 h 30, 5-8 pers. Prix : 23.- 27.- selon nombre + matériel 27.-



Décoration de porte hivernale

Réalisation d'une décoration originale pour votre porte d'entrée.

Lieu : **Boncourt.** Inscription 032 475 56 09, aurelie.pataoner@gmail.com

Animation : Ariel Pataoner

Date : mardi 13 novembre, 20 h-22 h. 6-8 pers. Prix : 20.- + matériel 25.-

Décoration automnale en boules de clématites

Création et confection de boules de clématites d'inspiration automnale. Pour l'intérieur ou l'extérieur. Base réutilisable pour d'autres décors (Avent, Noël).

Lieu : **Bonfol.** Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Muriel Jeannerat

Date : lundi 19 novembre, 20 h-22 h. 6-8 pers. Prix 18.- + matériel 7.-

Décoration de Noël

Réalisation d'une décoration de Noël pouvant se mettre sur une porte ou une table.

Lieu : **Chevèze.** Inscription Bernadette Theubet, 032 476 72 34 / 078 762 61 94

Animation : Emilie D'Haze, fleuriste

Date : mardi 27 novembre, 19 h 30-21 h 30. 8-10 pers. Prix : 18.- + matériel 30.-

Décoration de table pour Noël

Confection d'une décoration de table avec divers végétaux et treillis.

Lieu : **Courtemaîche.** Inscription 032 466 49 02, famille.neukomm@bluewin.ch

Animation : Claudia Villars

Date : jeudi 13 décembre, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix : 20.- + matériel 20.-

Décoration de Pâques

Décoration originale avec support de tuiles ou planches (à apporter ou à disposition).

Lieu : **Chevèze.** Inscription Bernadette Theubet, 032 476 72 34 / 078 762 61 94

Animation : Emilie D'Haze, fleuriste

Date : mardi 5 mars, 19 h 30-21 h 30. 8-10 pers. Prix : 18.- + matériel 20.-

Sur le chemin de l'argile des mots. Voir p. 34

Tableau mémo décoré avec la porcelaine froide en pâte à maïs

Confection de la porcelaine froide et réalisation d'un tableau mémo pour la cuisine avec un personnage.

Lieu : Courgenay. 032 471 20 73 / 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Isabel Neukomm

Date : mardi 9 octobre, 19 h 30-22 h 30, 4-8 pers. Prix : 7-8 pers. 25.- / 4-6 pers. 40.- + matériel 12.-

Porcelaine froide ou pâte à maïs

Une pâte magique à travailler ! Création d'un personnage ou animal en porcelaine froide (pâte à maïs) sur cadre mémo ou cadre simple.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Animation : Isabel Neukomm

Date : mardi 30 octobre, 19 h 30-22 h 30, 6-8 pers. Prix : 27.- + matériel 12.- à 15.- selon support

Masques en terre cuite

Créer vos pièces uniques : masques de carnaval pouvant servir de déguisement et de décoration.

Lieu : Fahy. Inscription Bernadette Theubet, 032 476 72 34 / 078 762 61 94

Animation : Ursula Glaser

Date : 6 lundis, 14 janvier au 25 février (sans le 11.2), 18 h 30-20 h 30. 5-8 pers. Prix : 115.- + matériel 30.-

Modelage

Travail de la terre par modelage. Allier technique et libre créativité pour donner forme à ses idées.

Lieu : Bonfol. Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Felicitas Holzgang, potière

Date : 2 samedis, 19 janvier et 26 janvier, 9 h-12 h et 14 h-16 h, 6-10 pers. Prix : 75.- + matériel au kg

SAMEDI

Cadre de Pâques en pâte à sel

Confection d'un cadre en relief en pâte à sel.

Lieu : Courtemaîche. Inscription 032 466 49 02, famille.neukomm@bluewin.ch

Animation : Marguerite Cléménçon

Date : 2 mardis, 5 et 12 mars, 19 h 30-21 h 30, 6-8 pers. Prix : 35.- + matériel 15.-

COURS POUR ENFANTS – Natation

Initiation à l'eau et natation

Quatre cycles, de l'accoutumance au perfectionnement, pour enfants de 3 à 12 ans ! Plus de 20 ans d'expérience en collaboration avec des moniteurs-trices motivé-e-s, diplômé-e-s et expérimenté-e-s. Inscription de préférence par téléphone afin de bien cibler le niveau.

Cours à Porrentruy, l'entrée à la piscine est comprise dans le tarif de cours.

Accoutumance à l'eau Parents-Enfants (3-4 ans)*

Cours en bassin eau chaude. Papa ou maman, offrez-vous des moments privilégiés avec votre petit enfant et stimulez la relation de confiance parent-enfant dans une ambiance ludique.

Animation : Claire Sanglard-Vallat

Date : théorie : mercredi 24 octobre, 20 h 15-22 h et 8 séances, du 27 octobre au 15 décembre à 9 h 30 ou 10 h 15. Max. 4 places. Prix : 195.-

*Prochains cours dès le 9 janvier et 17 avril 2013

Inscription : dès sortie du programme

Découverte du milieu aquatique (4-5 ans)*

Cours à la piscine privée du Collège Saint-Charles. Jeux ludiques en eau peu profonde, amenant l'enfant vers le mouvement et le plaisir dans l'eau. Niveaux I et II.

Animation : Mylène Desboeufs et auxiliaire

Date : 8 jeudis, dès le 25 octobre, 16 h 45 (I) et 17 h 30 (II). 6-10 places. Prix : 110.- (6-7 enfants ; 145.-)

*Prochains cours dès le 10 janvier et 14 mars 2013

Natation Enfants – Niveau I initiation et Niveau II intermédiaire (dès 6 ans)*

Cours à la piscine des Tilleuls. Petit et grand bassin, pour apprendre les techniques de base ; sauts, propulsion, flotter, début de la brasse. Niveaux I et II.

Animation : Aurélie Gelin, David Requet

Date : 8 mardis, jeudis ou vendredis dès le 22 octobre. 17 h-18 h niveau I ; 18 h-19 h niveau II. Max. 7 places. Prix : 90.-

*Prochains cours dès le 8 janvier et 12 mars 2013

Natation Enfants – Niveau III perfectionnement (dès 6 ans)*

Parfaire brasse, dos et crawl. Plongeon, jeux sportifs. Avoir réussi Niveau II.

Animation : Aurélie Gelin, David Requet

Dates : 8 séances, 18 h-19 h selon disponibilité du bassin. Max. 9 places. Prix : 90.-



L'éveil du mouvement chez le tout petit. Voir p. 9

Yoga pour enfants

5-8 ans et 9-12 ans, deux groupes. Yoga créatif entre jeu et détente. Ce cours offre aux enfants l'occasion de mieux connaître leur corps et d'acquérir les bons réflexes pour respirer, se relaxer, se concentrer, prendre confiance en eux.

Lieu : Fontenais. Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Christelle Gebel

Date : 10 jeudis, 20 septembre au 13 décembre, 15 h 30-16 h 30 (5-8 ans) et 16 h 45-17 h 45 (9-12 ans).
6-10 pers. Prix : 90.- Reprise des cours en février et en avril.

Décoration d'une courge

Dès 6 ans. Halloween approche, il est temps de préparer ta courge. Possibilité d'amener une courge, sinon 15.- sur place.

Lieu : Miécourt. Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Caroline Schori

Date : mercredi 24 octobre, 14 h-16 h. 5-8 enfants. Prix : 15.- + marchandise 5.-

Atelier de contes, bricolage et jeux de mise en scène

5-10 ans. Découverte du thème à travers jeux libres avec objets, sons, rythmes, devinettes. Dessin ou bricolages en lien avec le conte ; l'enfant découvrira ses propres trésors dans son jardin secret. Goûter et jeux de mise en scène du conte retenu.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Isabelle Laville

Date : mercredi 7 novembre, 30 janvier, 20 mars et 24 avril, 14 h-16 h. Inscription par séance. 5-10 enfants.
Prix : 20.- par séance, y compris matériel et goûter.

Un rêve de pain d'épice

Dès 6 ans. Confectionne de beaux pains d'épices et décore-les selon tes envies. Un bricolage surprise sur le même thème t'attend également !

Lieu : Bonfol. Inscription 032 474 43 06, alexa.cuenot@sunrise.ch

Animation : Sonia Boillat

Date : mercredi 28 novembre, 14 h-16 h 30. 6-10 pers. Prix : 18.- + marchandise 4.-

Biscuits de Noël

Dès 6 ans. Confection de petits biscuits de Noël. Petit goûter offert.

Lieu : Vendincourt. Inscription 032 474 45 44, catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Isabelle Michel

Date : mercredi 5 décembre, 13 h 30-16 h, 6-12 pers. Prix : 20.- + marchandise 10.-

Petits biscuits de Noël

Dès 6 ans. Confection de petits biscuits de Noël.

Lieu : **Miécourt.** Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation : Véronique Tillmann

Date : mercredi 12 décembre, 14 h-16 h. 5-8 enfants. Prix : 18.- + marchandise 8.-

Coiffer et se faire coiffer

9-12 ans. Dans un vrai salon de coiffure, tu découvriras comment boucler, lisser et même poser une mèche de couleur.

Lieu : **Alle.** Inscription 032 471 34 66 / 079 780 38 39, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Véronique Roueche, coiffeuse

Date : mercredi 23 janvier, 14 h-15 h 30, 6 enfants. Prix : 15.- + matériel 7.-

Guitare – Initiation

9-12 ans. S'initier à jouer des accords pour le plaisir de la découverte de la guitare et/ou pour chanter des chansons. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances de solfège (méthode Brancucci). Prévoir guitare classique ou folk, location dans les magasins de musique.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Myriam Weissert

Date : 10 lundis, 19 février au 7 mai, 17 h-17 h 55. 4-6 pers. Prix : 170.- + support de cours 25.-

Décoration de Pâques

Dès 8 ans. Réalisation d'une décoration originale pour Pâques.

Lieu : **Boncourt.** Inscription 032 475 56 09, aurelie.pataoner@gmail.com

Animation : Ariel Pataoner

Date : mercredi 27 février, 14 h 30 à 16 h 30, 6-8 enfants. Prix : 18.- + matériel 15.-

Contes pour jeune public

6 à 12 ans. Laisse-toi emporter dans un monde imaginaire et féerique qui t'emmènera au pays des contes.

Lieu : **Charmoille.** 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation : Séverine Nussbaum

Date : mercredi 6 mars, 14 h-16 h, 6-9 pers. Prix : 15.-

Peinture sur t-shirt

11 à 14 ans. Apporte un ou deux t-shirts blancs afin de les décorer selon ton envie. Plusieurs pochoirs et peintures seront à ta disposition.

Lieu : **Courgenay.** 032 471 20 73 / 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Annabelle Plumey

Date : mercredi 24 avril, 14 h-15 h 30, 4-6 pers. Prix : 13.- + matériel 10.-

COURS POUR ENFANTS – Divers

Tennis – Enfant débutant

Dès 7 ans. Apprendre les gestes et techniques de base tout en s'amusant. Prévoir chaussures adéquates et raquette, balles fournies.

Lieu: Alle. Inscription 032 471 34 66 / 079 780 38 39, famille.collin@bluewin.ch

Animation: Patrick Fleury

Date: 6 samedis, 27 avril au 8 juin, 10 h-11 h 50, 4-8 pers. Prix: 50.-/70.- selon nombre

CUISINE – DÉGUSTATION – DIÉTÉTIQUE

Veillez vous inscrire rapidement, au plus tard 10 jours avant le cours. Les recettes sont souvent fournies, mais prévoyez toujours de quoi noter ou offrez-vous un cahier de recettes. En cas d'annulation de votre part ou d'absence au dernier moment, un forfait de 10.- à 30.- sera facturé. Merci de votre compréhension.

Le sportif et l'alimentation. Voir p. 17

Dégustation du vin – Initiation

Introduction au monde du vin, l'art de la dégustation. Voir, sentir, goûter ; évaluer et analyser les différentes sensations. Découverte des terroirs, cépages, tout en s'amusant. **Inscription dès sortie du programme.**

Lieu: Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Christoph Nguyen

Date: 2 lundis, 24 septembre et 1^{er} octobre. 19 h 30-21 h 30. 6-12 pers. Prix: 45.- + marchandise 50.-

Terrine de gibier

Préparation et dégustation d'une terrine de gibier.

Lieu: Courtemaître. Inscription 032 466 49 02, famille.neukomm@bluewin.ch

Animation: Daniel Fleury, boucher

Date: jeudi 4 octobre, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix: 20.- + marchandise 25.-

Cuisine thaï

Préparation et dégustation de canapés chauds aux crevettes, un curry rouge au poisson et un émincé de poulet aux champignons.

Lieu: Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Kanokrat Khadodee Charmillot

Date: jeudi 4 octobre, 19 h-21 h 30. 6-12 pers. Prix: 23.- + marchandise 15.-

La courge dans tous ses états

Apprêter la courge selon 3 recettes variées. Préparation et dégustation.

Lieu : **Alle.** Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Animation : Dolorès Favre

Date : jeudi 25 octobre, 19 h 30-21 h 30, 6-10 pers. Prix : 20.- + matériel 10.-

Cuisine pour messieurs – Débutant

Premier menu imposé, les autres selon le choix des participants. Deux heures de préparation puis repas en commun.

Lieu : **Auberge de la Fontaine, Seleute.** Inscription 032 461 31 56, alinemaitre@bluewin.ch

Animation : Rolande Zanger

Date : 4 lundis, 29 octobre au 26 novembre, 19 h 30-21 h 30. 6 pers. Prix 80.- + marchandise 60.-

La chasse autrement

Préparer une recette simple de viande de sanglier de la région, avec garnitures d'automne.

Recettes fournies avec astuces et dégustation.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Olivier Wälti

Date : jeudi 8 novembre, 19 h 30-22 h. 6-12 pers. Prix : 22.- + marchandise

Terrines pour tous les goûts

Préparation et dégustation d'une terrine de légumes, de poissons et terrine de foie de volaille.

Lieu : **Cœuve.** Inscription 032 466 68 34, a.marie.choffat@bluewin.ch

Animation : Alain Gebel

Date : 2 lundis, 19 et 26 novembre, 19 h 30-21 h 30. 5-6 pers. Prix : 44.- + marchandise

Désossage du lapin

Apprenez à désosser, farcir et rouler un lapin... tout prêt à glisser au four.

Lieu : **Vendlincourt.** Inscription 032 474 45 44, catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Joseph Wermelinger

Date : mercredi 21 novembre, 19 h-22 h, 7-12 pers. Prix : 27.-. Marchandise 14.- + lapin 19.-/kg.

Dégustation des vins du Jura

Dégustation des vins Clos des Cantons de Buix au caveau avec explications du producteur: terroir, cépages, vinification.

Lieu: **Alle.** Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Animation: Didier Fleury, vigneron

Date: jeudi 22 novembre, 20 h-22 h. 8-20 pers. Prix: 23.- (y compris vins)

Pâtisseries salées

Préparation et dégustation de délicieuses pâtisseries salées.

Lieu: **Charmoille.** 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation: Edith Winkler

Date: mardi 27 novembre, 19 h 30-21 h 30, 6-10 pers. Prix: 20.- + marchandise 10.-

Menu de fêtes à la portée de tous

Préparation d'un menu bien décoré pouvant être facilement réalisé à l'avance.

Recettes fournies avec astuces et dégustation.

Lieu: **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Olivier Wälti

Date: jeudi 29 novembre, 19 h 30- 22 h. 6-12 pers. Prix: 22.- + marchandise

Cuisine du terroir: pâté des princes-évêques

Selon une ancienne recette originale, précieusement conservée, démonstration, fabrication et petite dégustation.

Lieu: **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Marie-Paule Gigon

Date: lundi 3 décembre, 19 h-22 h. 10-12 pers. Prix: 27.- + marchandise 12.-

Bûche de Noël revisitée avec pâte à choux

Réalisation d'une bûche de Noël façon Saint-Honoré.

Lieu: **Miécourt.** Inscription 032 462 11 66, sara.urrutia@romandie.com

Animation: Véronique Tillmann

Date: mardi 4 décembre, 20 h-22 h. 6-10 pers. Prix: 18.- + marchandise 6.-

Cuisine thaï

Préparation et dégustation d'une soupe de vermicelles et boulettes de viande, émincé de poulet aux noix de cajou et curry vert aux crevettes.

Lieu: **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Kanokrat Khadodee Charmillot

Date: jeudi 6 décembre, 19 h-21 h 30. 6-12 pers. Prix: 23.- + marchandise 15.-

Menu de fêtes

Préparation et dégustation d'un beau menu pour les fêtes. Date à confirmer.

Lieu : **Bure.** Inscription 032 466 76 59, ch.vallat@bluewin.ch

Animation : Fabrice Schaffter

Date : 6 décembre, 19 h-22 h. min 6 pers. Prix : 27.- + marchandise

Cuisine du terroir: les pételats

SAMEDI

Préparation et dégustation de délicieux raviolis jurassiens, les pételats.

Lieu : **Fontenais.** Inscription Sandra Girardin, 032 535 36 34 / 078 603 33 53, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Thérèse Migy

Date : samedi 19 janvier, 9 h 30-11 h 30. 5-10 pers. Prix : 20.- + march. max. 10.-

Cuisine du terroir: le totché

Préparation et dégustation du fameux totché.

Lieu : **Alle.** Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Animation : Véréne Quiquerez

Date : jeudi 24 janvier, 6-12 pers. Prix : 20.- + marchandise

Amuse-bouches – Apéritif et buffet

Confection et dégustation d'amuse-bouche salés afin de surprendre votre famille et vos amis lors de vos apéritifs et buffets.

Lieu : **Charmoille.** 032 462 13 44, rerat.jd@bluewin.ch

Animation : Dolorès Favre

Date : vendredi 8 février, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix : 20.- + marchandise 20.-

Potages de saison... bons et raffinés

Préparer de succulents potages d'hiver à l'aide de recettes simples et rapides.

Lieu : **Porrentruy.** Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Olivier Wälti

Date : jeudi 21 février 2013, 19 h 30-22 h. 6-12 pers. Prix : 22.- + marchandise



WINE & CO VINOOTHEQUE

HORAIRES D'OUVERTURE

JEUDI de 13h00 à 20h00
VENDREDI de 13h00 à 18h30
SAMEDI de 10h00 à 17h00

 076 323 61 68

Rue de l'église 4 | www.wineandco.ch
2900 Porrentruy | contact@wineandco.ch

Filet mignon en croûte

Préparation et dégustation d'un filet mignon en croûte.

Lieu : Courtemaîche. Inscription 032 466 49 02, famille.neukomm@bluewin.ch

Animation : Daniel Fleury, boucher

Date : jeudi 28 février, 19 h 30-21 h 30. 6-8 pers. Prix : 20.- + marchandise 35.-

SAMEDI

Cuisine diététique – Desserts et collations

Rappel des principes de la pyramide alimentaire et mise en pratique diététique pour la préparation de desserts et collations attrayants.

Lieu : Vendlincourt. Inscription 032 474 45 44, catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Christian Geiser

Date : samedi 2 mars, 9 h-12 h. 6-12 pers. Prix : 25.- + marchandise max. 12.-

Roulé de lapin

Réalisation et dégustation d'un roulé de lapin

Lieu : Courtemaîche, boucherie. Inscription 032 475 56 09, aurelie.pataoner@gmail.com

Animation : Daniel Fleury, boucher

Date : jeudi 7 mars, 19 h 30-22 h. 6-8 pers. Prix : 24.- + marchandise 35.-

Cuisine thaï – Plat végétarien

Préparation d'une soupe de vermicelles et tofu, un tofu sauté aux noix de cajou et un curry panang.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Kanokrat Khadodee Charmillot

Date : vendredi 8 mars, 19 h-21 h 30. 6-12 pers. Prix : 23.- + marchandise 15.-

Menu de Pâques

Préparation et dégustation d'un menu pour les fêtes. Date à confirmer.

Lieu : Bure. Inscription 032 466 76 59, ch.vallat@bluewin.ch

Animation : Fabrice Schaffter

Date : mardi 12 mars, 19 h-22 h. Min. 6 pers. Prix : 27.- + marchandise

Cuisine grecque

Venez découvrir la cuisine grecque, l'une des meilleures du pourtour est de la Méditerranée ! Au menu : moussaka aux aubergines et tzatziki. Préparation et dégustation.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 25 03 / 079 827 22 41, ella.007@hotmail.com

Animation : Henri Lattmann, cuisinier

Date : jeudi 21 mars, 20 h-22 h. 6-10 pers. Prix : 20.- + marchandise 12.-

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



Les orties et l'ail des ours

Comment cuisiner ces plantes sauvages oubliées ! Vous avez l'occasion de préparer plusieurs recettes et de les déguster lors d'un repas convivial.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Dolorès Favre

Date : vendredi 22 mars, 19 h 30-21 h 30. 6-10 pers. Prix : 20.- + marchandise 9.-

Cuisine indienne

Préparation et dégustation d'un riz/poulet au curry madras et découverte de quelques saveurs indiennes par les épices.

Lieu : Vendlincourt. Inscription 032 474 45 44, catia.balmer@bluewin.ch

Animation : Krishna Vallipuram

Date : mercredi 27 mars, 19 h-21 h 30. 6-12 pers. Prix : 22.- + marchandise

Cueillette de plantes sauvages et cuisine

SAMEDI

Une journée agréable dans la nature toute proche à la recherche de plantes sauvages comestibles. Repas convivial préparé avec la cueillette du jour et quelques ingrédients supplémentaires.

Détails fournis à la confirmation.

Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Edith Felder

Date : samedi 20 avril, 9 h-15 h. 8-15 pers. Prix : 45.- + marchandise env. 15.-



Envie d'en savoir plus sur les autres activités de l'UP jurassienne ?

Aperçu de quelques nouveautés en 2012-2013

Toutes les activités organisées par les Sections (UP régionales), le Bibliobus et le Secrétariat central peuvent être consultées sur le site www.upjurassienne.ch. Les programmes des Sections peuvent être obtenus aux adresses suivantes :

➔ UP de Delémont

Rte de l'Hôpital 40, Case postale 2327, 2800 Delémont 2

Tél. 032 422 50 02, fax : 032 422 51 52, courriel : delemont@upjurassienne.ch

Permanence téléphonique : lu, ma, je, ve 8 h 30 à 11 h 30 et mardi après-midi 15 h 30-18 h 30

La peinture abstraite, la force de l'improvisation – Dessin artistique et dessin technique – La littérature au cinéma – Sans mazout, avec le même confort – Vos droits au travail – Le chemin du mieux-être, un rendez-vous avec soi – Semer des grains de bonheur dans votre vie – Danse africaine – Fabrication d'une crème de beauté naturelle – Jardinage et compost...

➔ UP d'Erguël et de Tramelan

Case postale 265, 2610 Saint-Imier, tél. 079 896 29 95, courriel : erguel@upjurassienne.ch

Parce que mon ventre le vaut bien – Magie du fil de fer – Les fleurs de Bach – Fabriquer un déodorant corporel 100 % naturel...

➔ UP des Franches-Montagnes

c/o Marie-Claire Gogniat, Les Oeuches 1 d, 2714 Les Genevez

Tél. 032 484 90 72, courriel : franchesmontagnes@upjurassienne.ch

Cuisine portugaise, cuisine marocaine ou encore les raviolis – Coiffure pour enfant – Le patois – Initiation au tir à l'arc – Dansez la zumba ou la salsa... – Découvrez la nature dans les côtes du Doubs – Les remèdes de grand-mère...

➔ UP de La Neuveville et du Plateau de Diesse

c/o Didier et Martine Pujol, Blanche Eglise 3, 2520 La Neuveville

Tél. 032 751 28 76, courriel : laneuveville@upjurassienne.ch

Correspondance commerciale : rédiger sans complexes – Dégustation de vin – Initiation à la pâte Fimo – Défibrillation et réanimation cardio-pulmonaire – Pour une alimentation saine et équilibrée – Cuisine pour messieurs...

➔ UP section de Moutier

Case postale 151, Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier 2

Tél. 032 493 35 50, courriel : moutier@upjurassienne.ch

Permanence téléphonique : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 11 h 30

Conférences : Serge Molla « Je fais un rêve » ; Rosette Poletti « Le monde appartient aux gens positifs » – Impôts – Atelier d'écriture – Tarot médiéval – Réflexes dynamiques – Réanimation cardio-pulmonaire et défibrillation – Danse de salon – Bois Raméaux Fragmentés ou BFR – Art Clay Silver – Photophore – Tour de magie avec des cartes – Cuisine parent et enfant – Testament...

Demandez notre programme de cours de langues

Certifié eduQaa, les cours de langues sont organisés pour l'ensemble du canton du Jura et du Jura bernois par le Secrétariat central de l'UP jurassienne sis à Moutier. Ils sont généralement répartis sur 2 semestres et adaptés à tous les niveaux. Notre offre comprend des cours de :

- Découverte, standard ou axés sur des compétences spécifiques ;
- De préparation à différents diplômes reconnus sur le plan européen ;
- Sur mesure pour entreprises et institutions.

Dans les localités de Delémont, La Neuveville, Malleray, Moutier, Porrentruy, Saint-Imier, Saignelégier, Sonceboz, Tavannes, Tramelan et dans les langues suivantes : **allemand, suisse allemand, anglais, arabe, chinois, espagnol, français, italien, portugais, russe.**

Testez vos connaissances sur le site www.upjurassienne.ch → Langues

Programme détaillé, informations et inscriptions à :

Université Populaire jurassienne, Case postale 1030, 2740 Moutier 1
Tél. 032 492 29 29, courriel : info@upjurassienne.ch



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

NPA / Localité : _____

Tél. / Natel / Courriel : _____

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) titre(s) et date(s) : _____

*Veillez consulter les conditions générales. L'inscription est un engagement.
Sans appel téléphonique dans les 3 jours, votre inscription est acceptée.*

Signature : _____ Date : _____

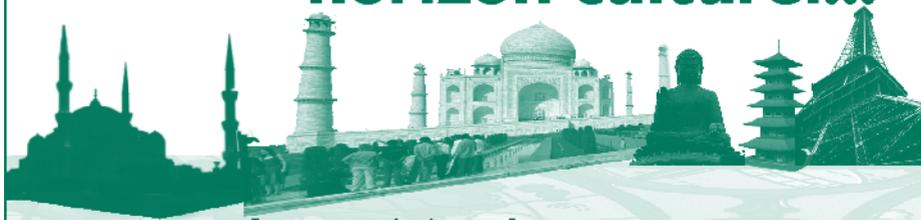
Bulletin à retourner à :

Université Populaire jurassienne, Section de Porrentruy, CP 1724, 2900 Porrentruy 1, tél. 032 466 61 67.

UP UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

Secrétariat central

Elargir votre horizon culturel...



**A vous qui aimez bouger,
l'UP propose de nombreuses destinations**

Demandez notre prospectus ou visitez notre site:

Secrétariat central, CP 1030, 2740 Moutier 1, 032 492 29 29, info@upjurassienne.ch, www.upjurassienne.ch



Affranchir
s.v.p

Université Populaire jurassienne
Section de Porrentruy
CP 1724
2900 Porrentruy 1

Consultez notre horaire annuel sur notre site internet

Les trois bibliobus de l'UP desservent une centaine de localités du canton du Jura ou du Jura bernois, à raison d'une fois par mois ou à quinzaine selon les vœux des communes. Près de 6000 documents se trouvent dans chaque véhicule. Un service de réservation permet l'accès à l'ensemble du catalogue composé de plus de 80 000 documents. Environ 4500 nouveautés sont proposées chaque année.

Possibilité pour chaque lecteur-trice d'emprunter et de rendre les documents dans n'importe quelle commune desservie. L'abonnement peut être souscrit en tout temps dans les véhicules. Un catalogue en ligne permet de consulter l'intégralité du fonds, d'effectuer des réservations et d'accéder à son propre compte de lecteur.

Des livres pour tous les âges et pour tous les goûts sont à disposition, de même que des documents audiovisuels (DVD, disques compacts, livres-audio, CD-Rom, ...) dont certains au format MP3.

Programme détaillé, informations, toute question à :

Bibliobus, Rue de Chêtré 36, Case postale 2038, 2800 Delémont

Permanence téléphonique : en principe du lundi au vendredi de 7 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h.

Tél. 032 421 40 10, fax 032 421 40 19, courriel : services@bibliobus.ch, site : www.bibliobus.ch

COURS POUR ENTREPRISES ET INSTITUTIONS

Sur demande et à n'importe quel moment nous organisons des cours de langues pour vos collaboratrices et collaborateurs. Ces cours sont spécifiquement adaptés en fonction de vos besoins et peuvent être dispensés soit directement dans vos locaux ou dans un autre lieu.



Prenez contact avec notre secrétariat pour plus d'informations
ou pour une offre sans engagement
032 492 29 29 ou info@upjurassienne.ch ou www.upjurassienne.ch



Landi
ArcJura SA

www.landiarcjura.ch

AGROLA 
the swiss energy

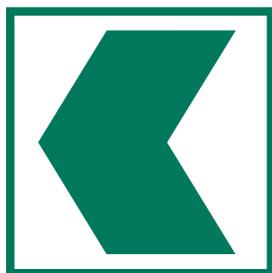
2942 **ALLE**
Tél. 032 471 09 09

2800 **DELÉMONT**
Tél. 058 434 16 00

2740 **MOUTIER**
Tél. 032 493 19 40

2350 **SAIGNELÉGIER**
Tél. 032 936 51 15

2608 **COURTELARY**
Tél. 032 938 21 15



BCJ



vaudoise

Claude Noirjean
Agent principal

Vaudoise Assurances
Rue des Malvoisins 3, CH-2900 Porrentruy
Chemin des Bâts 6, CH-2800 Delémont

M 078 602 08 40
cnoirjean@vaudoise.ch, www.vaudoise.ch

- Assurances de personnes
- Assurances vie
- Caisse maladie
- Assurances véhicules
- Hypothèque
- Assurances bâtiments
- Assurances ménages
- Assurances entreprises
- Protections juridiques