

Madame, Monsieur, chers amis de l'UP,

L'année 2017 a été marquée par un changement important au sein de l'UP de Porrentruy. Après 14 ans à avoir œuvré à la tête de notre section, notre administratrice Hanneke Aalbers a souhaité prendre un peu de recul et jouir d'une retraite bien méritée. Elle est partie le cœur tranquille et le sentiment de la tâche bien accomplie, tant son activité a été fructueuse au fil des années, ayant organisé ou contribué à mettre sur pied chaque année plus de deux cents cours en ville de Porrentruy et en Ajoie.

Fanny Lepori Voisard, notre nouvelle administratrice, a eu à cœur de peaufiner son premier programme de l'UP, en parfaite collaboration avec les responsables de villages, afin qu'il colle au mieux aux attentes des habitants de l'Ajoie et du Clos du Doubs et qu'il suscite l'intérêt de nouveaux adhérents. Près de 250 cours ont été mis sur pied - c'est un record au regard des cinq dernières années - et plus de 10 conférences ont été planifiées.

Parmi les nouveautés proposées, on peut relever en particulier le partenariat instauré avec le musée de l'Hôtel-Dieu, la part belle faite à la créativité avec des cours de LandArt, tricot, bijoux celtiques, dessin-perspectives, photographie numérique et aussi un atelier d'écriture. On sait que ce qui touche au mouvement et au fitness suscite un intérêt croissant depuis quelques années (running, abdo-fessiers, aquagym, gym Fit, fitness urbain...) ce qui nous a incités à étoffer la palette des offres avec de nouveaux cours : danses des déesses, médiation en mouvement, méthode Feldendrais, plancher pelvien tonifié, Qi-Gong, Tai-Chi.

Les cours destinés aux familles et enfants occupent toujours une bonne place avec les cours d'éveil aquatique (dès 3 ans), de natation, de théâtre, de musique et même d'aide scolaire (réussir les tests). Pour ce qui est des cours parents-enfants, des ateliers cuisine et des ateliers E sont venus enrichir l'offre existante (horloger d'un jour, créativité).

Nous vous invitons à prendre le temps de parcourir ce programme des cours UP, de vous abonner à notre page Facebook pour être informé régulièrement de toutes nos activités et de vous inscrire sans tarder (site internet ou téléphone).

Claude Rebetez, président UP Porrentruy

MEMBRES DU COMITÉ

Claude Rebetez, président

Blaise Lovis, vice-président

Fanny Lepori-Voisard, administratrice

Sylvie Girardin, caissière

Elisabeth Dosch, membre

Marcel Bailly, membre

Claude-Alain Dubois, membre

Christine Rérat, membre

L'UP de Porrentruy met sur pied en moyenne 200 cours ou conférences par année, portant sur différents domaines et dans de nombreuses localités du district.

Visitez le site www.upjurassienne.ch, en quelques clics, trouvez votre cours !
Pour recevoir le meilleur des actualités, rejoignez-nous sur FACEBOOK.



Soutenez l'UP de Porrentruy en devenant membre de notre association. La cotisation annuelle est de Fr. 25.- (individuel) et de Fr. 40.- (couple). Elle donne droit à une réduction unique de Fr. 5.- sur un cours ou une conférence.

Contacts

Université Populaire jurassienne - Section de Porrentruy

Fanny Lepori-Voisard, administratrice - Tél. 032 466 61 67 - porrentruy@upjurassienne.ch

Grand-Rue 3 - CP 1724 - 2900 Porrentruy 1

Permanence : Lundi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h

Mercredi de 8 h 30 à 12 h et jeudi de 15 h à 17 h

Responsables UP dans les villages

ALLE	Babey Claudia	claudia.smoa@gmail.com	079 827 22 41
ALLE	Collin Christiane	famille.collin@bluewin.ch	032 471 34 66
BONFOL	Cuenot Alexa	alexa.cuenot@sunrise.ch	032 474 43 06
BUIX	Joerin Tiffany	tiffany.joerin@gmail.com	079 659 04 26
CHARMOILLE	Rérat Christine	rerat.jd@bluewin.ch	032 462 13 44
CCEUVE	Choffat Anne-Marie	a.marie.choffat@bluewin.ch	032 466 68 34
CCEUVE	Droxler Sarah	sarahpucech@yahoo.fr	032 466 87 14
CORNOL	Godin Elodie	elodie_godin@yahoo.com	079 766 26 49
COURGENAY	Plumey Annabelle	plumey.marcel@gmail.com	078 912 17 61
COURTEMÂICHE	Neukomm Alexane	alexane.neukomm@gmail.com	078 721 52 07
FONTENAI	Girardin Sandra	sandraalex@hispeed.ch	032 535 36 34
HAUTE AJOIE	Quenet Valérie	vale.quent@gmail.com	032 476 71 08
MIÉCOURT	Urrutia Sara	sara.urrutia@romandie.ch	032 462 11 66
VENDLINCOURT	Doyon Marianne	info@doyana.com	079 758 26 52

forum culture

Dans le cadre d'un concours de Forum culture remporté par le Musée de l'Hôtel-Dieu et en collaboration avec l'Université Populaire de la section de Porrentruy, nous avons le plaisir de vous présenter un cycle de trois événements valorisant l'objet phare du Musée :

LA PHARMACIE

Balade botanique

le 15 septembre 2018 à 10 h

Guidés par le botaniste André Schaffter, nous nous baladerons à travers notre campagne pour découvrir certaines plantes médicinales utilisées autrefois à la pharmacie de l'Hôtel-Dieu. M. Schaffter nous enseignera les saisons et les endroits où nous pourrions les cueillir. Plus d'informations en p. 38.

A la découverte de l'officine d'aujourd'hui

le 3 octobre 2018 à 19 h

Au cours de la soirée, aura lieu une visite commentée avec M. Mure, droguiste et propriétaire de la Droguerie Mure à Courgenay. Que fabrique-t-on encore dans l'officine ? M. Mure expliquera les différents groupes de remèdes naturels utilisés dans ses préparations : herboristerie, phytothérapie, spagyrie et bien d'autres... puis nous pourrions préparer nous-mêmes deux préparations : un mélange de tisane de saison et une teinture-mère à emporter chez nous. Plus d'informations en p. 51.

Conférence :

La pharmacie de l'Hôtel-Dieu de Porrentruy, beau miroir de la pharmacie hospitalière en Europe et en Suisse

le 17 novembre 2018 à 16 h

Cette visite-conférence est dédiée à la pharmacie de l'Hôtel-Dieu de Porrentruy, une des très rares officines de ce type en Suisse et certainement parmi les plus remarquables. Par son histoire, son mobilier, ses instruments, ses pots et ses bouteilles, elle offre une rare image sur les soins aux malades et la préparation des médicaments en Ajoie dans le passé. Ses pots en porcelaine, bijoux de l'officine, permettent en outre de jeter un œil sur la matière médicale du milieu du XIX^e siècle. Plus d'informations en p. 12.

mh.dp | MUSÉE DE L'HÔTEL-DIEU
porrentruy

CATÉGORIE DE COURS	Activités pratiques	7
	Beaux-arts – Musique – Théâtre	10
	Conférences	13
	Créativité	14
	Cuisine – Dégustation – Alimentation	19
	Développement personnel – Compétences sociales ...	26
	Enfants – Ados	33
	Excursions – Visite commentées	38
	Famille	39
	Informatique	41
	Mouvements	42
	Nature – Animaux	49
Santé et beauté	51	
DIVERS	Informations générales	58
	Responsables locales	4
	Calendrier – Liste des cours	27
	UP jurassienne	57
	Bibliobus	56

■ ■ ■ Butte en permaculture pour potager

Cours théorique, organisé en collaboration avec l'UP section Delémont, Courrendlin.

Cette première partie vous dévoilera l'essence de la permaculture et ses origines. Elle aura également pour but, en préparation à la phase pratique, de donner à tout un chacun quelques clés pour la compréhension du fonctionnement du sol et de l'intérêt de la culture avec un travail du sol modéré ou nul.

Apprendre par l'action à créer une planche de culture de type « lasagnes ». Ce type de butte permet de créer rapidement un excellent support de culture pour vos plantes ornementales ou potagères quelle que soit la qualité de votre sol à la base, tout en limitant fortement le travail de désherbage.

Cours théorique – Lieu : Glovelier. Inscription 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Beuret Florian

Date : lundi 24 septembre 2018, 20 h.

Cours pratique – Lieu : Courgenay, Jardin de la coopérative de la Clef-des-Champs.

Inscription 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Denis Anselmo, jardinier à la Clé des Champs

Date : samedi 27 octobre 2018, 10 h-16 h.

Prévoir un pique-nique, le cours aura lieu par tous les temps.

Prix : 64.-

■ ■ ■ Photographie, les bases

Photographie numérique pour de meilleures photos. Aiguiser votre regard.

Vous avez un appareil de photo numérique reflex et vous voulez vous familiariser avec son utilisation et comprendre les bases de la photographie ? Cours mélangeant théorie et pratique à l'intérieur et à l'extérieur par un professionnel ; technique, cadrage, mise au point, exposition.

Apportez votre matériel et cartes mémoires vides.

Cours pratique – Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Lévesque Jacques

Date : samedi 17 novembre, 9 h-12 h.

Cours théorique – Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Lévesque Jacques

Date : 5 lundis du 22 octobre 2018 au 26 novembre 2018, 19 h 15-21 h 45.

Prix : 155.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ Fabrication de savons

Apprenez à confectionner du savon fabriqué à froid. Cette méthode permet de conserver toute la glycérine hydratante et les bienfaits des huiles végétales et des huiles essentielles (2 savons différents).

Lieu : Courgenay. Inscription 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Hengy Gabrielle

Date : mercredi, 24 octobre 2018, 19 h-22 h. Prix 45.- 5 pers. / 38.- 6 pers. + 13.- support de cours

■ ■ ■ Le bicarbonate de soude, produit naturel aux multiples usages

Découvrir ou redécouvrir toutes les vertus cachées du bicarbonate de soude et quelques-uns de ses multiples emplois dans le ménage ou la cuisine ; trucs, astuces et recettes faciles au quotidien.

Lieu : Buix. Inscription 079 659 04 26, tiffany.joerin@gmail.com

Animation : Ribeaud Françoise

Date : mardi 6 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 2.- support de cours

■ ■ ■ Apprendre à utiliser sa perceuse et visseuse

En réalisant une étagère (bois et béton), vous apprendrez à utiliser votre outil avec tous les conseils et astuces.

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

Animation : Laubscher Nicole

Date : 2 mercredis 7 et 14 novembre 2018, 19 h 30-22 h. Prix 63.-

NOUVEAU

■ ■ ■ Radiesthésie-pendule – Objets, sources

Grâce au pendule, la radiesthésie permet de découvrir des sources, retrouver un objet perdu ou une personne disparue, déterminer une profondeur d'un puits et cela est à la portée de tous. Introduction et application pratique. Un pendule sera mis à disposition pour chacun.

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

Animation : Laville Olivier, radiesthésiste

Date : 2 mardis 20 et 27 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix 50.-

NOUVEAU

■ ■ ■ Photographie, illuminations de Noël – Initiation à la photo de nuit

Dans le cadre magnifique de la cité des Princes-Evêques en plein décors de Noël, un photographe professionnel vous enseignera toutes les techniques et subtilités pour réaliser des photos d'exceptions.

Ce cours est pour des personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie.

Prendre un trépied.

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

Animation : Lévesque Jacques

Date : lundi 17 décembre 2018, 19 h-22 h. Prix 35.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ Photographie, retouche Photoshop – Initiation

Présentation et utilisation en pratique des outils indispensables la retouche couleur et noir/blanc : lumière, contraste, colorimétrie, redressement de l'image, retouche de détails indésirables, création de cadre autour d'une photo...

Prendre avec soi son ordinateur portable muni du logiciel Photoshop

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

Animation : Lévesque Jacques

Date : 5 lundis du 7 janvier 2019 au 4 février 2019, 19 h-21 h 30. Prix 130.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ Radiesthésie-pendule/corps humain

Méthode pour apprendre à repérer des dysfonctionnements du corps humain ou animal pour un usage familial ou personnel. Introduction et application pratique. Un pendule sera mis à disposition pour chacun.

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

Animation : Laville Olivier, radiesthésiste

Date : 2 mardis 8 et 15 janvier 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix 50.-

■ ■ ■ Le bicarbonate de soude – Produit naturel aux multiples usages

Découvrir ou redécouvrir toutes les vertus cachées du bicarbonate de soude et quelques-uns de ses multiples emplois dans le ménage ou la cuisine ; trucs, astuces et recettes faciles au quotidien. Chaque participant reçoit une crème de récurage, une pierre blanche, un nettoyant multi-usages, des sels de bains et un dentifrice.

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

Animation : Baroz Christine

Date : jeudi 7 mars 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 15.- avec support

NOUVEAU

■ ■ ■ Atelier d'écriture, des mots pour se dire !

Poser sur le papier des mots cueillis selon son humeur, ses envies, ses besoins. Exprimer ce que l'on observe, ce que l'on ressent. Et puis, partager en toute confiance, sans jugement, les textes qui ont surgi. Des jeux, des exercices, des échanges favoriseront la découverte et l'écriture deviendra plaisir.

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

Animation : Von Siebenthal Simone, enseignante retraitée

Date : 3 mercredis du 20 mars 2019 au 3 avril 2019, 19 h-21 h. Prix 90.- 5-6 pers. / 72.- 7 pers. + 5.- support de cours

POUR TOUS

■ ■ ■ Fabrication de produits de vacances au naturel

Venez apprendre à fabriquer vous-même vos produits de vacances au naturel. Chaque participant repartira avec une crème solaire (250 ml), un lait après-soleil (100 ml) et un déodorant solide (50 ml)

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

Animation : Baroz Christine

Date : lundi 29 avril 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 45.- (flaconnages, ingrédients et support)

■ ■ ■ Photographie, la macrophotographie – Initiation

Dans le cadre rêvé du jardin botanique de Porrentruy, venez découvrir et saisir l'infiniment petit qui présente beaucoup de surprises. C'est un monde complètement à part où les règles habituelles de la photographie ont l'air de changer et les défis sont nombreux. Formation théorique et pratique par un professionnel.

Ce cours est pour les personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie.

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

Animation : Lévesque Jacques

Date : samedi 22 juin 2019, 9 h-16 h. Prix 65.- + 5.- support de cours

NOUVEAU

■ ■ ■ Théâtre – Expression corporelle et orale

Vous désirez monter sur les planches ? Ou vous avez envie d'explorer votre univers intérieur ? A l'aide d'exercices ludiques et d'improvisations, ce cours propose de découvrir et de travailler votre expression corporelle et orale.

Vous apprenez à vous mouvoir dans l'espace, à développer la confiance en vous et en l'autre, tout en vous amusant en créant des petites scènes théâtrales. Il n'est pas nécessaire d'apprendre des textes. Public adulte dès la sortie d'école obligatoire.

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

Animation : Rossel Fanny

Date : 5 mercredis du 24 octobre 2018 au 21 novembre 2018, 19 h 15-20 h 45. Prix : 95.-

■ ■ ■ Guitare initiation – Enfants 9-12 ans

S'initier à jouer quelques 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, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Weissert Myriam

Date : 10 mardis du 8 janvier 2019 au 19 mars 2019, 16 h 55-17 h 55. Prix : 160.- + 25.- support de cours

■ ■ ■ Guitare – Niveau débutant

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, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Weissert Myriam

Date : 10 mardis du 8 janvier 2019 au 19 mars 2019, 18 h-19 h. Prix : 200.- 4 pers. / 180.- 5 pers. + 25.- support de cours

■ ■ ■ Guitare – Niveau moyen

Niveau II Moyen. Parfaire l'initiation 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, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Weissert Myriam

Date : 10 mardis du 8 janvier 2019 au 19 mars 2019, 19 h 05-20 h 05. Prix : 200.- 4 pers. / 180.- 5 pers. + 25.- support de cours

■ ■ ■ Introduction à la méditation bouddhiste

Outre juste détendre, la pratique de la méditation telle que l'enseigne Bouddha permet de transformer profondément notre esprit, en cultivant des états d'esprits positifs ancrés dans la sagesse et la compassion. Avec de tels états d'esprits, nous devenons capable de faire face sereinement aux situations de la vie de tous les jours et trouver un vrai bonheur venant de l'intérieur. Nous découvrons aussi l'immense potentiel de notre propre esprit ainsi qu'une grande capacité d'aider les autres.



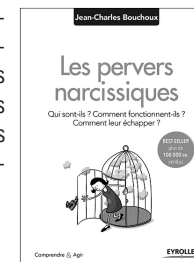
Lieu : Porrentruy. Inscription 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Kelsang Jikgyob, moniale bouddhiste et enseignante, Centre de Méditation Kadampa Atisha

Date : lundi 24 septembre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 15.-

■ ■ ■ Les pervers narcissiques, qui sont-ils ? Comment leur échapper ?

Difficile de reconnaître un « pervers narcissique ». Critique, manipulateur, menteur, séducteur, sa personnalité est multiple et complexe. Plus qu'un portrait-robot exhaustif, Jean-Charles Bouchoux trace ici une cartographie des mécanismes et des origines de la perversion. S'appuyant sur des exemples concrets et des témoignages, il livre les armes pour combattre au quotidien l'emprise de ces manipulateurs. Un message d'espoir pour les uns, un appel à la remise en question pour les autres.



Ventes et dédicaces à l'issue de la conférence.

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

Animation : Bouchoux Jean-Charles, écrivain, psychanalyste et psychothérapeute

Date : jeudi 27 septembre 2018, 19 h 30-21 h. Prix : 20.-

■ ■ ■ Et si un jour ma vie bascule, qui décidera à ma place ?

Un accident ou une maladie vous laisse incapable de vous exprimer. QUI décidera des soins qui vous seront prodigués afin que votre qualité de vie corresponde à vos volontés ? Les directives anticipées (DA) sont un document juridique qui permet de déterminer à l'avance la personne de confiance qui vous représentera ainsi que les traitements médicaux auxquels vous consentez ou non dans le cas où vous ne seriez plus capable de discernement. Précieuses, lors de décisions médicales à prendre, les DA déchargent ainsi les proches d'une lourde responsabilité.

Lieu : Vendincourt. Inscription 079 758 26 52, info@doyana.com

Animation : Laurence Frésard

Date : mercredi 24 octobre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 15.-

■ ■ ■ Communication non Violente



Vous rêvez de vivre la collaboration plutôt que le conflit ? Oser vous exprimer clairement sans juger ni accuser ? La Communication Non Violente selon Marshall Rosenberg est un puissant processus et un chemin intérieur au service de la vie, utilisé avec succès autant dans les familles, les entreprises ou les zones de conflit. Vincent Delfosse vous invite avec cette conférence à découvrir les points essentiels de cet art de la relation : rendez-vous la vie plus belle !

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

Animation : Vincent Delfosse, formateur certifié en CNV et médiateur

Date : lundi 29 octobre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 20.-

■ ■ ■ La pharmacie de l'Hôtel-Dieu, beau miroir de la pharmacie hospitalière en Europe et en Suisse



Cette visite-conférence est dédiée à la pharmacie de l'Hôtel-Dieu de Porrentruy, une des très rares officines de ce type en Suisse et certainement parmi les plus remarquables. Par son histoire, son mobilier, ses instruments, ses pots et ses bouteilles, elle offre une rare image sur les soins aux malades et la préparation des médicaments en Ajoie dans le passé. Ses pots en porcelaine, joyaux de l'officine, permettent en outre de jeter un œil sur la matière médicale du milieu de XIX^e siècle. Cette conférence fait partie d'un cycle de trois événements en partenariat avec le Musée de l'Hôtel-Dieu.

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

Animation : D' Ledermann François, pharmacien et historien

Date : samedi 17 novembre 2018, 16 h-17 h 30. Prix : 10.-

■ ■ ■ Haut Potentiel Intellectuel – Enfants, ados et familles

Chargé de projet pour le Service de l'enseignement de la République et Canton du Jura de 2001 à 2014, dans la recherche et le développement de l'accompagnement scolaire du Haut Potentiel Intellectuel d'élèves de l'école enfantine, au secondaire 1, M. Denoël proposera une synthèse de sa vision théorique et de son approche pratique des particularités de cette thématique.

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

Animation : Denoël Yves, enseignant secondaire spécialisé en HPI

Date : lundi 26 novembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 15.-

■ ■ ■ Nutrition du sport

Une alimentation adéquate doit permettre d'assurer les besoins énergétiques et en nutriments, l'hydratation et le confort digestif et ceci avant, pendant et après un effort physique. Chez le sportif, les conséquences d'une mauvaise alimentation peuvent être multiples : baisse de la performance, manque d'énergie, mauvaise récupération, risque de blessures, etc. Pour éviter les déséquilibres nutritionnels et maintenir une performance sportive, Danielle Siegfried vous donnera quelques clés de réussite et prodiguera de bons conseils.

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

Animation : Siegfried Danielle, diététicienne ASDD

Date : lundi 14 janvier 2019, 19 h 30-21 h. Prix : 15.-

SAMEDI

■ ■ ■ Zéro déchet, par où commencer ?

Le principe « 0 déchet » donne des pistes de réflexion sur nos modes de consommation et une marche à suivre afin de réduire nos déchets et ainsi minimiser notre empreinte écologique. Le but n'est pas de se priver mais de se responsabiliser, de questionner l'ensemble de nos habitudes actuelles et de consommer intelligemment.

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

Animation : Ferreira Nelson, coach de vie

Date : lundi 28 janvier 2019, 19 h-20 h. Prix : 15.-



■ ■ ■ Une vie heureuse et positive

Dans ses enseignements Bouddha explique comment pour mener une vie heureuse, positive et pleine de sens, le plus important est de pratiquer ce qu'on appelle la discipline morale. La discipline morale est par nature une détermination vertueuse de renoncer aux actions inappropriées, telles que tuer, voler, mentir, la méconduite sexuelle, causes de souffrances, pour nous-même et les autres et de pratiquer des actions positives, source de bonheur, pour nous-mêmes et les autres. Qu'on soit religieux ou non religieux, homme ou femme, bouddhiste ou non bouddhiste, la discipline morale est très importante pour tout le monde, car elle nous permet d'éviter les problèmes futurs pour nous-même et les autres. Elle nous permet également de faire les bons choix.

Lors de cette soirée, nous verrons comment chacun d'entre nous pouvons nous entraîner à adopter un mode de vie vertueux, et comment de cette manière rendre notre vie heureuse et positive.

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

Animation : Kelsang Jikgyob, moniale bouddhiste et enseignante, Centre de Méditation Kadampa Atisha

Date : lundi 4 février 2019, 19 h-20 h 30. Prix : 15.-



■ ■ ■ Comment atteindre le Nirvana ou libération personnelle ?

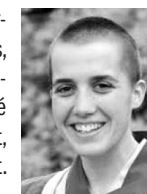
Qui n'a jamais entendu le mot nirvana ?

Nirvana est un mot sanscrit qui veut dire « Libération ». Lorsque nous atteignons le nirvana, la Libération, nous atteignons la cessation définitive de toutes les souffrances, de cette vie et de celles de toutes les vies futures, une paix de l'esprit suprême et définitive. Bouddha est un exemple de quelqu'un qui a atteint le nirvana, mais en réalité de nombreuses personnes ont tout comme lui, hommes et femmes, atteint cet état, et il est encore possible de l'atteindre aujourd'hui en entraînant notre propre esprit. Comment ? C'est ce que nous verrons lors de cette conférence !

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

Animation : Kelsang Jikgyob, moniale bouddhiste et enseignante, Centre de Méditation Kadampa Atisha

Date : lundi 8 avril 2019, 19 h-20 h 30. Prix : 15.-



■ ■ ■ **Macramé**

Réalisation d'une suspension pour plante ou photophore en macramé.

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

Animation : Schori Aurélie

Date : jeudi 13 septembre 2018, 20h-22h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. matériel : indication lors de l'inscription

■ ■ ■ **Réalisation d'un foulard « cheche »**

Réalisation d'un foulard tendance. Prendre sa machine à coudre.

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

Animation : Cattin Corinne

Date : mercredi 26 septembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers., matériel : indication lors de l'inscription

NOUVEAU

■ ■ ■ **Poterie: Terre et couleurs se rencontrent**

Fabrication de plats enroulés simples, de papier peint tiré d'une technique méditative et rencontre des deux matières pour la finition.

Lieu : Cornol. Inscription 079 766 26 49, elodie_godin@yahoo.com

Animation : Hauser Regula

Date : jeudi 27 septembre 2018, 19 h-21 h et samedi 29 septembre 2018, 9 h 30-16 h.

Prix : 90.- 5 pers. / 75.- 6 pers., matériel 35.-

■ ■ ■ **Atelier Land Art**

Vivre une journée de créativité individuelle et collective dans la forêt, approfondir le lien qui nous unit à la nature, s'amuser... Le land art est une tendance de l'art contemporain utilisant le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierre, sable, eau, rocher...). Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

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

Animation : Touré-Courbat Edith

Date : samedi 29 septembre 2018, 9 h 30-16 h. Prix : 60.-

SAMEDI

NOUVEAU

■ ■ ■ **Arrangement automnal « la Courge »**

Confection d'un arrangement automnal extérieur avec une courge. Conseils et astuces de deux professionnelles.

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

Animation : Beuret Fleurs, Rossi Julia et Salomon Emilie

Date : mercredi 3 octobre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers., matériel 35.- maximum

■ ■ ■ **Tricot pour débutant**

Initiation aux bases du tricot. Apprendre à lire un modèle et le réaliser.

Lieu : Cœuve. Inscription 032 466 87 14, sarahpucech@yahoo.fr

Animation : Petignat Anne

Date : 3 mardis du 23 octobre au 6 novembre 2018, 20h-22h. Prix : 90.- 5 pers. / 75.- 6 pers., matériel : information lors de l'inscription

NOUVEAU

■ ■ ■ **Scrapbooking, boîte souvenirs de voyages, cadeau... et marque-pages**

Customisation d'une boîte pour y garder précieusement vos petits objets, souvenirs de voyages (prospectus, tickets, cartes de géo...) ou simplement comme écrin original pour vos cadeaux (confiseries maison, bouteille...) Mise en valeur par découpages, collages, autocollants, masking tape.

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

Animation : Moritz Prisca

Date : mardi 30 octobre 2018, 19 h-21 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers., matériel 15.-

■ ■ ■ **Création d'un attrape-rêves**

Création de votre attrape-rêve et découverte de son histoire, mythe et utilisation.

Lieu : Vendlincourt. Inscription 079 758 26 52, info@doyana.com

Animation : Jasmin Held

Date : lundi 5 novembre 2018, 19 h 30-22 h. Prix : 40.- 5 pers. / 33.- 6 pers., matériel 9.-

■ ■ ■ **Fabrication d'un sac à main**

Venez fabriquer votre sac à main de la forme et de la couleur de votre choix. A apporter : machine à coudre et tissu.

Lieu : Buix. Inscription 079 659 04 26, tiffany.joerin@gmail.com

Animation : Petitpierre-Schmid Denise

Date : 3 jeudis du 8 au 22 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 90.- 5 pers. / 75.- 6 pers.

■ ■ ■ **Décoration de Noël, table lumineuse**

Décoration de table originale, tout en lumière !

Lieu : Alle. Inscription 079 827 22 41, claudia.smoa@gmail.com

Animation : Jubin Marine, fleuriste

Date : mercredi 14 novembre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 23.- 5 pers. / 19.- 6 pers. + matériel

Date : jeudi 15 novembre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 23.- 5 pers. / 19.- 6 pers. + matériel

■ ■ ■ **Maison en tissu**

Réalisation de 5 maisonnettes en 3D. Décoration de saison pour votre intérieur grandeur 20/35 cm que vous pourrez personnaliser avec divers tissus, boutons, rubans...

Lieu : Courgenay. Inscription 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Beuchat Noëlle

Date : 2 lundis du 19 et 26 novembre 2018, 19 h-21 h 30. Prix : 63.- + 15.- matériel

■ ■ ■ Dessiner un mandala

NOUVEAU

Laissez-vous fasciner par la pratique des mandalas, en les coloriant avec plusieurs techniques (gouache, crayons...). Accessible à tous, avec ou sans connaissance de dessin.

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

Animation : Schneider Yolande

Date : 4 lundis du 7 au 28 janvier 2019, 20 h-21 h 30. Prix : 75.- + 5.- matériel

■ ■ ■ Modelage

SAMEDI

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 : Holzgang Félicitas

Date : 2 samedis 12 et 19 janvier 2019, 9 h-16 h. Prix : 125.- 5 pers. / 100.- 6 pers., matériel au kilo en sus

■ ■ ■ Plaisir de peindre

Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont envie de peindre, par pur plaisir, pour se détendre, pour découvrir, pour être dans le moment présent. Des connaissances techniques en peinture ne sont pas nécessaires, il suffit de se lancer. L'atelier vous donnera des clés. Place limitée.

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

Animation : Lampart Ursula

Date : 4 jeudis du 17 janvier au 7 février 2019, 18 h-19 h 30. Prix : 100.- + 10.- matériel

■ ■ ■ Modelage

SAMEDI

Travail de la terre par modelage. Allier technique et libre créativité pour donner forme à ses idées. Matériel au kg en sus.

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

Animation : Holzgang Félicitas

Date : 2 samedis 2 et 9 février 2019, 9 h-16 h. Prix : 125.- 5 pers. / 100.- 6 pers., matériel au kg selon votre création

■ ■ ■ Boîte Saint-Valentin « 365 jours »

Offrez un cadeau original confectionné par vos soins. Grâce à la feutrine, transformez une simple boîte en une gourmandise plus vraie que nature. Glissez 365 billets comprenant des mots d'amour, des activités, des défis... pour entretenir la flamme.

Lieu : Cœuve. Inscription 032 466 87 14, sarahpucech@yahoo.fr

Animation : Mouny Roxane

Date : 2 lundis 4 et 11 février 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 60.- 5 pers. / 50.- 6 pers. + 10.- matériel

NOUVEAU

■ ■ ■ Porte-linges – Porte-clés en bois vieilli

SAMEDI

C'est la tendance déco intérieure du moment... Avec une planche de bois vieillie, fabriquez un porte-clés ou porte-linges décoré selon diverses techniques.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Migy Magalie

Date : mercredi 19 février 2019, 19 h 30-22 h. Prix : 40.- 5 pers. / 33.- 6 pers., matériel 30.- maximum

■ ■ ■ Aquarelle – Créer et s'exprimer en douceur

La tendance est aux pinceaux ! La technique de l'aquarelle permet de créer et de vous exprimer en douceur, avec peu de matériel. Accessible à tous, avec ou sans connaissance de dessin.

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

Animation : Schneider Yolande

Date : 6 lundis du 25 février au 1^{er} avril 2019, 20 h-21 h 30. Prix : 100.- + matériel

■ ■ ■ Bijoux d'inspiration celtique

SAMEDI

Confection d'un bracelet et boucles d'oreilles ornés de véritables pierres fines et quelques notions sur leurs vertus (lithothérapie).

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 08, vale.quetnet@gmail.com

Animation : Chevrolet Marielle

Date : samedi 2 mars 2019, 14 h 30-16 h 30. Prix : 25.- + 15.- matériel

NOUVEAU

■ ■ ■ Machine à coudre – Prise en main

Vous utilisez déjà les points de base de votre machine à coudre mais les nouveaux appareils offrent des fonctions bien plus étendues : boutonnières, points, fantaisies... Explications et réalisation d'un ouvrage. Apporter votre machine avec tous les accessoires et votre nécessaire de couture.

Lieu : Courgenay. Inscription 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Beuchat Noëlle

Date : lundi 4 mars 2019, 19 h 30-22 h. Prix : 40.- 5 pers. / 33.- 6 pers. + matériel 7.-

■ ■ ■ Scrapbooking – Mini Album

Confection d'un mini-album (photos, poèmes, souvenirs...) avec la technique du scrapbooking par découpage, collage, autocollants et masking tape.

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

Animation : Moritz Prisca

Date : mardi 5 mars 2019, 19 h-21 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 15.- matériel

■ ■ ■ Décoration de table printanière

Confection d'un arrangement de table avec des plantes en bulbes (celles-ci seront replantées dans votre jardin). Conseils et astuces de deux professionnelles.

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

Animation : Beuret Fleurs, Rossi Julia et Salomon Emilie

Date : mercredi 3 avril 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 35.- matériel

■ ■ ■ Pochette à main en « creative paper », crochet facile au raphia

Venez crocheter et customiser une jolie pochette à main en raphia pour les beaux jours.

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

Animation : Cattin Corinne

Date : 2 lundis 8 et 29 avril 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 60.- 5 pers. / 50.- 6 pers., matériel : information lors de l'inscription

■ ■ ■ Dessin – Perspectives et bâtiments

Découvrir et pratiquer les principes du dessin appliqués au croquis avec une présentation et une approche des bases : perspectives, proportions, ombrages...

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

Animation : Anaheim Katrin

Date : 6 mardis du 30 avril au 4 juin 2019, 18 h-20 h. Prix : 150.-

NOUVEAU

■ ■ ■ Jardinière aromatique originale

Confection d'une jardinière avec plantes aromatiques dans une caisse à vin. Conseil et astuces de deux professionnelles.

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

Animation : Beuret Fleurs, Rossi Julia et Salomon Emilie

Date : mercredi 29 mai 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers.

NOUVEAU

■ ■ ■ Cueillette – Cuisine de plantes et fleurs

SAMEDI

Dans la région de la Haute-Ajoie, cueillette et détermination de plantes et fleurs sauvages. Déplacement dès 14 h à Chevenez pour la préparation et dégustation d'un menu coloré et délicieux, entrée, plat et desserts dans les cuisines du Restaurant du village. Recettes fournies. Atelier actif, infos fournies à la confirmation.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 08, vale.quent@gmail.com

Animation : Saint-Voirin Lucie

Date : samedi 15 septembre 2018, 10 h 30-18 h. Prix : 75.- + 15.- marchandise

■ ■ ■ Sirops maison

SAMEDI

Apprendre à confectionner des sirops maison avec des fruits et des plantes de son jardin.

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

Animation : Winkler Edith

Date : lundi 10 septembre 2018, 20 h-22 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers., marchandises : information lors de l'inscription

■ ■ ■ La courgette dans tous ces états

Votre jardin déborde de courgettes... Préparation et dégustation de diverses recettes.

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

Animation : Winkler Edith

Date : 17 septembre ou 19 septembre 2018, 20 h-22 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 10.- marchandises

■ ■ ■ 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.

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

Animation : Nguyen Christophe, Wine & Co

Date : 2 lundis 24 septembre et 1^{er} octobre 2018, 19 h 30-22 h. Prix : 50.- + 50.- marchandises

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Légumes d'automne

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 29 septembre 2018, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo pour les marchandises

■ ■ ■ Honneur à Paul Bocuse !

Préparation et dégustation du fameux potage de l'Elysée ainsi que son succulent fricassé de volaille de Bresse aux morilles.

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

Animation : Guilleux Jacky, cuisinier retraité

Date : jeudi 25 octobre 2018, 19 h-22 h. Prix : 38.- + 45.- marchandises

■ ■ ■ Cuisine Thaï – Curry rouge de canard à l'ananas et légumes sautés à la sauce aux huîtres

Laissez-vous tenter par cette spécialité thaïlandaise au goût incomparable et véritablement savoureuse. Le piquant de cette recette est selon les convenances. Préparation et dégustation.

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

Animation : Charmillot Koy

Date : vendredi 26 octobre 2018, 19 h-21 h 30. Prix : 30.- + 18.- avec support de cours

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Légumes d'hiver

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 27 octobre 2018, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo marchandises

■ ■ ■ Cuisine ayurvédique et les produits régionaux

SAMEDI

L'ayurvéda est connu et pratiqué depuis 3000 ans en Inde et est arrivé relativement tard en occident. Cette cuisine peut très bien s'appliquer aux produits et épices de notre région.

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

Animation : Annaheim Katrin, thérapeute ayurvédique

Date : samedi 27 octobre 2018, 10 h-14 h. Prix : 50.- + 20.- maximum marchandises

■ ■ ■ Cuisine marocaine – Couscous

SAMEDI

Confection et dégustation d'un délicieux couscous marocain.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Souhail Christine

Date : samedi 27 octobre 2018, 9 h-12 h. Prix : 38.- + 15.- marchandises

■ ■ ■ Spätzlis et gnocchi maison

Préparation et dégustation de diverses recettes faciles à réaliser. Les spätzli et les gnocchis n'auront plus de secret pour vous !

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

Animation : Winkler Edith

Date : lundi 5 novembre ou mercredi 7 novembre 2018, 20 h-22 h. Prix : 30.- 5-6 pers. / 25.- 7 pers. + 10.- marchandises

■ ■ ■ Tourte Saint-Honoré

Préparation et dégustation d'une tourte Saint-Honoré + marchandise.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eray Alain

Date : mardi 6 novembre 2018, 19 h-21 h 30. Prix : 33.- + 10.- marchandise

■ ■ ■ Les soupes d'autrefois

Préparation et dégustation de soupes d'antan.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Lièvre Michèle

Date : mercredi 14 novembre 2018, 19 h-21 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers., marchandises : information lors de l'inscription

■ ■ ■ Cuisine marocaine – Spécial Tajines Poulet et boulettes à la viande hachée de bœuf

SAMEDI

La tajine est le plat traditionnel par excellence au Maroc. C'est un mets de tous les jours, économique et modeste et toujours savoureux.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Souhail Christine

Date : samedi 17 novembre 2018, 9 h 30-12 h. Prix : 40.- 5 pers. / 33.- 6 pers., marchandises : information lors de l'inscription

■ ■ ■ Buffet apéro dînatoire pour vos fêtes de fin d'année

SAMEDI

Surprenez vos amis en apprenant à réaliser un apéritif dînatoire festif, original et savoureux, facile à réaliser que vous dégusterez sur place.

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

Animation : Juillerat Carole

Date : samedi 24 novembre 2018, 9 h-12 h. Prix : 38.- + 25.- avec marchandises

■ ■ ■ Chinoise – Raviolis à la vapeur et beignets

Cuisinez et dégustez les traditionnels raviolis chinois aux crevettes à la vapeur et les fameux beignets aux pommes et à l'ananas.

Lieu : Alle. Inscription 079 827 22 41, claudia.smoa@gmail.com

Animation : Hengyin Liu, cuisinier

Date : lundi 26 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5-6 pers. / 25.- 7 pers. + 25.- max. marchandises



WINE & CO VINO THEQUE

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

■ ■ ■ Pâté des Princes-Evêques

Cuisine du terroir : pâté des Princes-Evêques. Selon une ancienne recette originale, précieusement conservée, démonstration, fabrication et petite dégustation.

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

Animation : Henz Liliane, Les femmes paysannes, Marie-Paule gïgon

Date : vendredi 30 novembre 2018, 19 h-21 h 30. Prix : 30.- + 18.- marchandises

■ ■ ■ Cuisine marocaine – Corne de gazelle et thé

Partez à la découverte de la pâtisserie traditionnelle issue de la cuisine marocaine. Vous apprendrez à réaliser les cornes de gazelle à base d'amande et de fleurs d'oranger et un thé à la menthe.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Souhail Christine

Date : jeudi 6 décembre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 20.-, marchandises : information lors de l'inscription

■ ■ ■ Cuisine marocaine – Pastilla de poulet

SAMEDI

Visiter, découvrir le Maroc à travers sa cuisine et réaliser un véritable repas de fête marocain autour d'une pastilla au poulet.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Souhail Christine

Date : samedi 8 décembre 2018, 9 h 30-12 h. Prix : 40.- 5 pers. / 33.- 6 pers., marchandises : information lors de l'inscription

■ ■ ■ Préparer un menu de Noël sans stresser

Pour composer un menu de Noël raffiné tout en gardant le sourire, la recette tient en 2 mots : anticipation et planification. Marchandise en sus.

Lieu : Courtemaïche. Inscription 078 721 52 07, alexane.neukomm@gmail.com

Animation : Hunt Jérémie, cuisinier

Date : mercredi 12 décembre 2018, 19 h-22 h. Prix : 45.- 5 pers. / 38.- 6 pers., marchandises en sus

■ ■ ■ Cuisine du terroir – Les pételas

SAMEDI

Préparation et dégustation de délicieux raviolis jurassiens.

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

Animation : Lièvre Michèle

Date : samedi 12 janvier 2019, 9 h 30-12 h. Prix : 40.- 5 pers. / 33.- 6 pers., + 15.-

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Printemps

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 19 janvier 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo pour les marchandises

■ ■ ■ Farandole de tartes revisitées aux fruits

Réalisation et dégustation d'une farandole de tartes faciles et originales aux fruits.

Lieu : Alle. Inscription 079 827 22 41, claudia.smoa@gmail.com

Animation : Eray Alain

Date : mardi 22 janvier 2019, 19 h-21 h. Prix : 25.-, marchandises : information lors de l'inscription

■ ■ ■ Les sushis

Vous voulez ajouter l'art des sushis à votre palette de cuisinier amateur ? Préparation et dégustation de délicieux sushis aux poissons frais, crustacées et légumes, facile à réaliser.

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

Animation : Winkler Edith

Date : mardi 29 janvier ou mercredi 30 janvier 2019, 20 h-22 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 15.- marchandises

■ ■ ■ Cuisine sans gluten

Venez découvrir les bases de la cuisine sans gluten. Nous réaliserons un repas savoureux qui utilise des produits sans gluten (entrée-plat-dessert) Nous partagerons des alternatives et astuces qui permettent de cuisiner facilement sans gluten. Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : jeudi 31 janvier 2019, 19 h-22 h. Prix : 38.- + 20.- marchandises

■ ■ ■ Cuisine du terroir – Gâteau aux patates

Préparation et dégustation du savoureux gâteau aux pommes de terre.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 08, vale.quenet@gmail.com

Animation : Borruat Dominique, restaurateur Cheval Blanc à Chevenez

Date : lundi 4 février 2019, 19 h-22 h. Prix : 38.- + 10.- marchandises

■ ■ ■ Gâteau Number Cake

Venez découvrir comment réaliser très simplement un délicieux gâteau tendance à confectionner pour vos anniversaires ou pour la Saint-Valentin.

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

Animation : Tatti Nadia

Date : lundi 11 février 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5- pers. / 25.- 6 pers. + 5.- marchandises

NOUVEAU

■ ■ ■ 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.

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

Animation : Nguyen Christophe, Wine & Co

Date : 2 lundis 25 février et 4 mars 2019, 19 h 30-22 h. Prix : 50.- + 50.- marchandises

■ ■ ■ Cuisine mexicaine

Mettez du soleil dans votre assiette avec des recettes simples mais délicieuses à base de farine de maïs, légumes, poulet, avocat. Préparation et dégustation.

Lieu : Courgenay. Inscription 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Guillen Silvia

Date : vendredi 22 mars 2019, 19 h-21 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 12.- marchandises

■ ■ ■ Cheesecake en couleur !

C'est la tendance du moment et cela vaut un péché mignon ! Venez réaliser le gâteau sucré et original qui nous vient tout droit de New-York.

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

Animation : Moritz Prisca

Date : mardi 2 avril 2019, 19 h-21 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 13.- marchandises

NOUVEAU

■ ■ ■ Cuisine Thaï – Rouleaux de printemps et émincé de bœuf sauté au gingembre frais

Deux classiques de la cuisine thaï... Laissez-vous séduire avec ces mets succulents et mettez en plein la vue à vos prochains convives ! Préparation et dégustation.

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

Animation : Charmillot Koy

Date : vendredi 5 avril 2019, 19 h-21 h 30. Prix : 30.- + 18.- avec support de cours, marchandises

■ ■ ■ Buffet apéro fraîcheur

SAMEDI

L'été approche à grands pas et les apéros aussi. Nous vous proposons un cours autour de petites bouchées gourmandes et originales afin de vous régaler.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Juillerat Carole

Date : samedi 6 avril 2019, 9 h-12 h. Prix : 45.- 5 pers. / 38.- 6 pers., marchandises : information à l'inscription

■ ■ ■ Orties, son goût et ses bienfaits

Quelques recettes et explications sur les bienfaits de cette plante souvent dénigrée.

Lieu : Buix. Inscription 079 659 04 26, tiffany.joerin@gmail.com

Animation : Ribeaud Françoise

Date : mardi 9 avril 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers., maximum 5.- marchandises

■ ■ ■ Cueillette – Cuisine de plantes et fleurs

Dans la région de la Haute-Ajoie, cueillette et détermination de plantes et fleurs sauvages. Déplacement dès 14 heures à Chevenez pour la préparation et dégustation d'un menu coloré et délicieux, entrée, plat et desserts dans les cuisines du Restaurant du village. Recettes fournies. Atelier actif, infos fournies à la confirmation.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 08, vale.quenet@gmail.com

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 4 mai 2019, 10 h 30-18 h. Prix : 75.- + 15.- recettes transmises et marchandises

SAMEDI

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Légumes d'été

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 11 mai 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo / marchandises

SAMEDI

■ ■ ■ Constellation familiale TSPI

La majorité d'entre nous portons plus que ce qui nous appartient réellement. L'intention première de la TSPI est de se libérer de ce poids qui nous empêche de vivre pleinement et de réintégrer nos « parts manquantes » afin de retrouver notre unité. Apprendre à ressentir pour mieux se connaître soi-même.

Lieu : Alle. Inscription 079 827 22 41, claudia.smoa@gmail.com

Animation : Arnold Ursula, Laurent Rondez

Date : 2 mercredis 19 et 26 septembre 2018, 19 h-21 h 30. Prix : 60.- 5 pers. / 50.- 6 pers.

■ ■ ■ La pentalogie – Initiation

Se découvrir par les nombres du pentagramme avec analyse des chiffres de votre date de naissance.

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

Animation : Jubin Christine

Date : mercredi 24 octobre 2018, 20 h-22 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers.

■ ■ ■ Auto-hypnose

SAMEDI

Présentation de ce qu'est l'hypnose, un état psychologique particulier qui s'applique notamment dans le domaine de la santé. Expérimentation en groupe pour vivre personnellement cet état hypnotique. Il s'agit d'une découverte tout public. Prendre un pique-nique avec soi.

Lieu : Cœuve. Inscription 032 466 87 14, sarahpucech@yahoo.fr

Animation : Paroz Cédric

Date : samedi 3 novembre 2018, 9 h-16 h. Prix : 82.-

■ ■ ■ Méditation de la pleine conscience

L'exercice de la méditation agit de manière positive sur la santé physique et psychique de ceux qui la pratiquent. Aujourd'hui scientifiquement prouvé, la méditation a un impact favorable sur le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil. En trois soirées d'une heure, vous serez initiés à la méditation de la pleine conscience vous permettant d'acquérir certains outils pour avoir plus de recul et une capacité d'attention accrue.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Retti Françoise

Date : 3 mardis du 6 au 20 novembre 2018, 19 h 30-20 h 30. Prix : 45.- 5 pers. / 38.- 6 pers.

LIEU	COURS	DATE DÉBUT	SÉANCES PAGE
Alle	Les fleurs du Dr. Bach dans la vie de tous les jours	18.09.18	2
Alle	Constellation familiale TSPI	19.09.18	2
Alle	Yoga	25.10.18	6
Alle	Méditation de la pleine conscience	06.11.18	3
Alle	J'apprends à cuisiner sainement	07.11.18	2
Alle	Décoration de Noël, table lumineuse	15.11.18	1
Alle	J'apprends à cuisiner sainement !	21.11.18	2
Alle	Zéro déchet - théorie & pratique	22.11.18	2
Alle	Chinoise : ravioli à la vapeur et beignet	26.11.18	1
Alle	Farandole de tartes revisitée aux fruits	22.01.19	1
Alle	Porte-linges - porte-clés en bois vieilli	23.02.19	1
Alle	Course à pied - Débutant	02.05.19	5
Alle	Course à pied - Niveau moyen	02.05.19	5
Bonfol	Yoga	25.10.18	7
Bonfol	Modelage	12.01.19	2
Bonfol	Modelage	02.02.19	2
Bonfol	Dégustation du vin - initiation	25.02.19	2
Bonfol	Pot de fleur « animal » en terre cuite	09.03.19	1
Buix	Le bicarbonate de soude ; Produit naturel aux multiples usages	06.11.18	1
Buix	Fabrication d'un sac à main	08.11.18	3
Buix	Orties, son goût et ses bienfaits	09.04.19	1
Charmoille	Pilates	19.09.18	10
Charmoille	Danse HIP-HOP - Débutant	22.10.18	7
Charmoille	Les vertus de l'ALOE VERA et l'importance de la Detox	24.10.18	1
Charmoille	Spätzli et Gnocchi maison	05.11.18	1
Charmoille	Atelier feutre Parents-Enfants ; Créer ensemble un cadeau de Noël	10.11.18	1
Charmoille	Buffet apéro dînatoire pour vos fêtes de fin d'année	24.11.18	1
Charmoille	Massage nuque, épaules et haut du dos	10.01.19	4
Charmoille	Les Sushi	29.01.19	1
Charmoille	Gâteau NUMBER CAKE	11.02.19	1
Charmoille	Auto-hypnose ; Gestion de la douleur	27.02.19	2
Charmoille	Le bicarbonate de soude ; Produit naturel aux multiples usages	07.03.19	1
Charmoille	Fabrication de produits de vacances au naturel	29.04.19	1
Chevèze	Cueillette/cuisine de plantes et fleurs	15.09.18	1
Chevèze	Un plancher pelvien tonifié !	09.01.19	1
Chevèze	Cuisine du terroir : gâteau aux patates	04.02.19	1
Chevèze	Bijoux d'inspiration celtique	02.03.19	1
Chevèze	Excursion amphibiens	30.03.19	1
Chevèze	Cueillette/cuisine de plantes et fleurs	04.05.19	1
Chevèze	Poney - initiation	08.05.19	2
Cœuve	Carillon à vent	09.10.18	2
Cœuve	Yoga	22.10.18	8
Cœuve	Tricot pour débutant	23.10.18	3
Cœuve	Auto-hypnose	03.11.18	1
Cœuve	Boîte Saint-Valentin « 365 jours »	04.02.19	2
Cornol	Poterie : Terre et couleurs se rencontrent	27.09.18	2

COURS	DATE DÉBUT	SÉANCES	PAGE
Balade botanique - plantes médicinales	15.09.18	1	
Horlogers d'un jour ; réaliser sa propre montre-pendule en famille	19.09.18	1	
Visite guidée à Porrentruy ; à la recherche de Jésus et Marie	20.09.18	1	
Dégustation du vin - initiation	24.09.18	2	
Butte en permaculture pour potager	24.09.18	2	
Introduction à la méditation bouddhiste	24.09.18	1	
Technique de liberté émotionnelle-EFT	26.09.18	2	
Les pervers narcissiques, qui sont-ils ? Comment leur échapper ?	27.09.18	1	
Atelier LAND ART	29.09.18	1	
Atelier Parents-Enfants - Légumes d'automne	29.09.18	1	
Arrangement automnal « la Courge »	03.10.18	1	
Aqua Gym Spécial dos	22.10.18	7	
Aqua Jog	22.10.18	7	
Aqua gym	22.10.18	6	
Yoga à midi	22.10.18	7	
Pilates	22.10.18	5	
Médiation en mouvement	22.10.18	6	
Photographie, les bases	22.10.18	6	
Natation Perfectionnement à midi, Adulte	22.10.18	6	
Natation Enfant - Niveau II Intermédiaire	23.10.18	8	
Natation Enfant - Niveau I débutant	23.10.18	8	
Internet pratique sur ordi portable	23.10.18	4	
Windows - Word sur PC. Initiation	24.10.18	6	
Théâtre - Expression corporelle et orale	24.10.18	5	
Soutien musculaire - fitness	24.10.18	7	
Méthode Feldenkrais®	24.10.18	7	
Découverte milieu aquatique - Niveau II	25.10.18	7	
Natation adultes Perfectionnement	25.10.18	8	
Natation Enfant - Niveau II Intermédiaire	25.10.18	8	
Natation Enfant - Niveau I Débutant	25.10.18	8	
Découverte milieu aquatique - Niveau I	25.10.18	7	
Tai-Chi	25.10.18	7	
Massage Qi-Gong assis, voyager à travers les paysages de l'âme AUTOMNE	25.10.18	1	
Honneur à Paul Bocuse !	25.10.18	1	
Natation Enfant - Niveau II Intermédiaire	26.10.18	8	
Natation Enfant - Niveau I Débutant	26.10.18	8	
Cuisine Thaï, curry rouge de canard à l'ananas & légumes sautés à la sauce aux huîtres	26.10.18	1	
Eveil aquatique Parents-Enfants	27.10.18	7	
Eveil aquatique Parents-Enfants	27.10.18	7	
Eveil aquatique Parents-Enfants	27.10.18	7	
Atelier Parents-enfants - Légumes d'hiver	27.10.18	1	
Cuisine ayurvédique et les produits régionaux	27.10.18	1	
Massage avec son Bébé	27.10.18	5	
Communication non violente	29.10.18	1	
Scrapbooking, boîte souvenirs de voyages, cadeau... et marque-pages	30.10.18	1	
Lâcher prise	08.11.18	4	
La pharmacie de l'Hôtel-Dieu, beau miroir de la pharmacie hospitalière en Europe et en Suisse	17.11.18	1	

Détacher et conserver !

COURS	DATE DÉBUT	SÉANCES	PAGE
Radiesthésie-pendule - objets, sources	20.11.18	2	
Haut Potentiel Intellectuel	26.11.18	1	
Massage Qi-Gong assis, voyager à travers les paysages de l'âme HIVER	29.11.18	1	
Pâté des Princes-Evêques	30.11.18	1	
Maquillage - Spécial soirée	30.11.18	1	
Photographie, illuminations de Noël - Initiation à la photo de nuit	17.12.18	1	
Photographie, retouche Photoshop	07.01.19	5	
Dessiner un mandala	07.01.19	4	
Guitare - Niveau débutant	08.01.19	10	
Guitare - initiation. Enfants 9-12 ans	08.01.19	10	
Guitare - Niveau Moyen	08.01.19	10	
Radiesthésie-pendule - corps humain	08.01.19	2	
Tai-Chi	10.01.19	8	
Nutrition du sport	14.01.19	1	
Plaisir de peindre	17.01.19	4	
Maquillage - Rougeurs, cernes... Réaliser un teint zéro défaut	18.01.19	1	
Atelier Parents-Enfants - PRINTEMPS	19.01.19	1	
Savoir dire NON, apprendre à s'affirmer	21.01.19	4	
Zéro déchet, par où commencer ?	28.01.19	1	
Cuisine sans gluten	31.01.19	1	
Une vie heureuse et positive	04.02.19	1	
Prise de parole en public	11.02.19	1	
Aquarelle ; créer et s'exprimer en douceur	25.02.19	6	
Danse en ligne Country - débutant	27.02.19	4	
Danse en ligne Country - Intermédiaire	27.02.19	4	
Savoir gérer le stress avant le BURN-OUT	04.03.19	4	
Scrapbooking - Mini Album	05.03.19	1	
Yoga du rire ; Pour se détendre	06.03.19	3	
Atelier d'écriture, des mots pour se dire !	20.03.19	3	
Les réseaux sociaux, débutant	26.03.19	3	
Sa majesté l'ORTIE, la plante bonne à tout faire	28.03.19	1	
Cheesecake, en couleur !	02.04.19	1	
Décoration de table Printanière	03.04.19	1	
Massage Qi-Gong assis, voyager à travers les paysages de l'âme - PRINTEMPS	04.04.19	1	
Cuisine Thaï, rouleaux de printemps & émincé de bœuf sauté au gingembre frais	05.04.19	1	
Danses des déesses ; Quand l'orient rencontre l'occident	06.04.19	1	
Comment atteindre la Libération personnelle, le nirvana ?	08.04.19	1	
Fitness urbain	29.04.19	8	
Renforcement musculaire et Pump	30.04.19	7	
Dessin : perspectives et bâtiments	30.04.19	6	
Premiers secours	09.05.19	1	
Atelier Parents-Enfants - légumes d'été	11.05.19	1	
Water-polo, initiation	24.05.19	5	
Jardinière aromatique originale	29.05.19	1	
Les cigognes : nids et bagages	15.06.19	1	
Photographie, la macrophotographie	22.06.19	1	

Cornol	Yoga	26.10.18	9
Courgenay	Yoga	23.10.18	8
Courgenay	Fabrication de savons	24.10.18	1
Courgenay	Maison en tissu	19.11.18	2
Courgenay	Yoga	15.01.19	12
Courgenay	Machine à coudre - prise en main	04.03.19	1
Courgenay	Cuisine mexicaine	22.03.19	1
Courgenay	Danse ; trio de valse, tango et rock - débutant	03.04.19	8
Courgenay	Les cocottes ont la cote !	11.04.19	1
Courtemaîche	Préparer un menu de Noël sans stresser	12.12.18	1
Fahy	Biomagnétisme	23.10.18	2
Fontenais	Cuisine marocaine : Couscous	27.10.18	1
Fontenais	Coiffure entre copines	31.10.18	5
Fontenais	Huiles essentielles : Cosmétiques	03.11.18	1
Fontenais	Huiles essentielles : se préparer pour l'hiver	03.11.18	1
Fontenais	Tourte Saint-Honoré	06.11.18	1
Fontenais	Les huiles essentielles, confection de baumes	10.11.18	1
Fontenais	Les huiles essentielles, savoir les utiliser sans danger	10.11.18	1
Fontenais	Cuisine Enfant : je cuisine un menu !	14.11.18	1
Fontenais	Les soupes d'autrefois	14.11.18	1
Fontenais	Cuisine marocaine : Spécial Tajines - poulet et boulettes à la viande hachée de bœuf	17.11.18	1
Fontenais	Homéopathie pour animaux de compagnie	24.11.18	2
Fontenais	Cuisine marocaine : Corne de gazelle & thé	06.12.18	1
Fontenais	Cuisine marocaine - Pastilla de poulet	08.12.18	1
Fontenais	Confection de pâte fluffy/slime	12.12.18	1
Fontenais	Cuisine du terroir : les pételas	12.01.19	1
Fontenais	Huiles essentielles : Cosmétiques	12.01.19	1
Fontenais	Huiles essentielles : Apprendre à les utiliser pour nos enfants	26.01.19	1
Fontenais	Atelier « Huiles essentielles »	13.02.19	1
Fontenais	Buffet apéro fraîcheur	06.04.19	1
Fontenais	Huiles essentielles : un été en douceur !	06.04.19	1
Fontenais	Travail corporel pour chien	04.05.19	1
Miécourt	Macramé	13.09.18	1
Miécourt	Sirops maison	15.09.18	1
Miécourt	Réalisation d'un foulard « cheche »	26.09.18	1
Miécourt	Renforcement musculaire	23.10.18	8
Miécourt	La PENTALOGIE, initiation	24.10.18	1
Miécourt	Apprendre à utiliser sa perceuse et visseuse	07.11.18	2
Miécourt	Biscuits de Noël	28.11.18	1
Miécourt	Pochette à main en « creative paper » Crochet facile au raphia	08.04.19	2
Vendlincourt	Le smovey, la santé dans vos mains !	22.10.18	6
Vendlincourt	Et si un jour ma vie bascule, qui	24.10.18	1
Vendlincourt	Création d'un attrape-rêves	05.11.18	1
Vendlincourt	Qi-Gong 4 saisons - Hiver	09.01.19	3
Vendlincourt	Mieux vivre avec son plancher pelvien	28.01.19	1
Vendlincourt	Qi-Gong 4 saisons - Printemps	27.03.19	3

■ ■ ■ Lâcher prise

L'obsession de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure nous entraîne à dépenser une énergie considérable et à perdre notre sérénité. D'où l'urgence de lâcher prise ! Découvrons ensemble les solutions pour nous permettre d'adopter une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres. Bien que difficile à apprivoiser, le lâcher prise est le garant de très belles surprises. En prenant de la hauteur, en cessant de vouloir maîtriser des choses impossibles, en comprenant que nous ne contrôlons pas tout dans notre vie, il devient capital de passer à autre chose et d'oser le changement positif.

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

Animation : Dubois Suzanne, thérapeute ACP

Date : 4 jeudis du 8 au 29 novembre 2018, 18 h 30-21 h. Prix : 130.- 4-5 pers. / 100.- 6 pers., + 10.- support de cours

■ ■ ■ Zéro déchet – Théorie et pratique

Le zéro déchet connaît une véritable prise de conscience. Il permet en effet de réaliser des économies tout en agissant pour l'environnement. Pourtant faire le premier pas n'est pas toujours évident avec nos habitudes. Ce cours échange vous apprend par où commencer sans forcément bouleverser tout votre quotidien et commencer à parvenir à réduire 80 % de vos déchets ménagers. Après un état des lieux de la situation, nous aborderons les étapes préliminaires nécessaires pour débiter un mode de vie Zéro Déchet ainsi que de nombreuses astuces.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Ferreira Nelson

Date : 2 jeudis 22 et 29 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.-

■ ■ ■ Savoir dire NON, apprendre à s'affirmer

Comment dire non tout en se faisant respecter ? Quelles sont les clés pour éviter de culpabiliser lorsqu'on nous sollicite et que nous devons renoncer par manque de temps, d'énergie ou simplement parce que nous ignorons la solution ? Trouvons ensemble les moyens pour réussir à se faire confiance et à s'imposer tout en restant une personne entière et fiable. Dire NON, c'est ce dire oui à soi-même, c'est savoir s'écouter, ne pas se trahir. De cette affirmation personnelle découle notre épanouissement. Au quotidien, nous avons mille et une occasions de faire des choix et de nous définir. Osons simplement la spontanéité et affirmons la confiance en nos choix.

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

Animation : Dubois Suzanne, thérapeute ACP

Date : 4 lundis du 21 janvier au 11 février 2019, 18 h 30-21 h. Prix : 130.- 4-5 pers. / 100.- 6 pers. + 10.- support de cours

■ ■ ■ Prise de parole en public

TOUT PUBLIC

Apprendre à anticiper et réduire les signes psychologiques et physiques de stress. S'approprier les techniques de visualisation et d'images positives (PNL).

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

Animation : Lluis Véronique, coach certifiée par l'institut de coaching international d'Alain Cayrol

Date : lundi 11 février 2019, 18 h 30-21 h. Prix : 35.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ Auto-hypnose – Gestion de la douleur

Venez découvrir les bienfaits de l'hypnose et l'auto-hypnose et apprendre quelques techniques pour gérer ses douleurs en général. Ce cours est destiné à tout public ainsi qu'aux femmes enceintes en vue de la préparation à l'accouchement.

1^{re} soirée : introduction et présentation

2^e soirée : outils pour gestion de la douleur et exercices

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

Animation : Theubet Aline

Date : 2 mercredis 27 février et 6 mars 2019, 19 h 30-21 h. Prix : 45.- 5 pers. / 38.- 6 pers. + 2.- support de cours

■ ■ ■ Savoir gérer le stress avant le burn-out

A force de vouloir tout faire et bien faire, nous avons volontairement ignoré les signaux d'alarme qui se sont enclenchés depuis des mois et qui vont fatalement nous conduire à l'épuisement, voire à l'effondrement drastique. Partageons ensemble les outils utiles à une prise de conscience et l'amorce d'un changement bienvenu. La gestion du stress peut devenir un atout majeur dans de nombreuses situations. Elle passe par une vie saine, un équilibre à (re)trouver, mais aussi par le fait de savoir ce qui est à l'origine de cette perturbation.

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

Animation : Dubois Suzanne, thérapeute ACP

Date : 4 lundis du 4 au 25 mars 2019, 18 h 30-21 h. Prix : 100.- + 10.- support de cours



SAMEDI

■ ■ ■ Eveil aquatique Parents-Enfants (2-3 ans)

Cours en bassin eau chaude. Papa ou maman, offrez-vous des moments privilégiés avec votre petit enfant. Dans une ambiance ludique, votre enfant prendra confiance dans l'eau. Séances piscine hors vacances scolaires. Max. 6 places.

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

Animation : Charpié Agnès

Date : 7 samedis du 27 octobre au 8 décembre 2018, 8 h 45-9 h 30. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 27 octobre au 8 décembre 2018, 9 h 30-10 h 15. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 27 octobre au 8 décembre 2018, 10 h 15-11 h. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 4 mai au 15 juin 2019, 8 h 45-9 h 30. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 4 mai au 15 juin 2019, 9 h 30-10 h 15. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 4 mai au 15 juin 2019, 10 h 15-11 h. Prix : 150.-

■ ■ ■ Découverte milieu aquatique – Niveau I (4-5 ans)

Niveau I : pour enfants peu à l'aise dans l'eau ou qui n'aiment pas se faire asperger, ou qui ne mettent pas la tête sous l'eau. Développer la confiance et le plaisir dans l'eau par des jeux ludiques et les exercices spécifiques. Eau chaude et peu profonde, bassin du Collège Saint-Charles. Tarif augmenté pour 6-8 enfants. Ce cours est une suite idéale au cours « Eveil aquatique Parents-Enfants. »

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

Date : 7 jeudis du 25 octobre au 13 décembre 2018, 17 h 15-18 h. Prix : 115.- 9-10 enf. / 145.- 6-8 enf.

Date : 7 jeudis du 10 janvier au 28 février 2019, 17 h 15-18 h. Prix : 115.- 9-10 enf. / 145.- 6-8 enf.

Date : 7 jeudis du 2 mai au 27 juin 2019, 17 h 15-18 h. Prix : 115.- 9-10 enf. / 145.- 6-8 enf.

■ ■ ■ Découverte milieu aquatique – Niveau II (4-5 ans)

Pour enfants qui n'ont plus peur de se faire asperger par l'eau ou qui mettent la tête sous l'eau (ou avoir suivi niveau I). Renforcer la confiance et le plaisir dans l'eau, développer le mouvement dans l'eau par des exercices spécifiques. Eau chaude et peu profonde, bassin du Collège Saint-Charles. Tarif augmenté pour 6-8 enfants. Ce cours est une suite idéale du cours « Eveil aquatique Parents-Enfants »

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

Date : 7 jeudis du 25 octobre au 13 décembre 2018, 18 h-18 h 45. Prix : 115.- 9-10 enf. / 145.- 6-8 enf.

Date : 7 jeudis du 10 janvier au 28 février 2019, 18 h-18 h 45. Prix : 115.- 9-10 enf. / 145.- 6-8 enf.

Date : 7 jeudis du 2 mai au 27 juin 2019, 18 h-18 h 45. Prix : 115.- 9-10 enf. / 145.- 6-8 enf.

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau I – Débutant (dès 6 ans)

Techniques de base : sauts, propulsion, flotter, début de la nage. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls.

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

Prix : 130.- 5 enf. / 95.- 6-7 enfants

Animation : Requet David

Date : 8 mardis du 23 octobre au 11 décembre 2018, 17 h-18 h.

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 25 octobre au 20 décembre 2018, 17 h-18 h.

Animation : Requet David

Date : 8 vendredis du 26 octobre au 14 décembre 2018, 17 h-18 h.

Animation : Requet David

Date : 8 mardis du 8 janvier au 5 mars 2019, 17 h-18 h.

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 10 janvier au 7 mars 2019, 17 h-18 h.

Animation : Requet David

Date : 8 vendredis du 11 janvier au 8 mars 2019, 17 h-18 h.

Animation : Requet David

Date : 8 mardis du 12 mars au 14 mai 2019, 17 h-18 h.

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 14 mars au 16 mai 2019, 17 h-18 h.

Animation : Requet David

Date : 8 vendredis du 15 mars au 17 mai 2019, 17 h-18 h.

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau II interm. (dès 6 ans, Niveau I acquis)

Sauts, propulsion, flotter, brasse. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls.

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

Prix : 130.- 5 enf. / 95.- 6-7 enfants

Animation : Requet David

Date : 8 mardis du 23 octobre au 11 décembre 2018, 18 h-19 h.

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 25 octobre au 20 décembre 2018, 18 h-19 h.

Animation : Requet David

Date : 8 vendredis du 26 octobre au 14 décembre 2018, 18 h-19 h.

Animation : Requet David

Date : 8 mardis du 8 janvier au 5 mars 2019, 18 h-19 h.

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 10 janvier au 7 mars 2019, 18 h-19 h.

Animation : Requet David

Date : 8 mardis du 12 mars au 14 mai 2019, 18 h-19 h.

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 14 mars au 16 mai 2019, 18 h-19 h.

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau III (Niveau II acquis)

Perfectionnement crawl, plongeon, jeux sportifs. Ayant acquis le niveau II.

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

Animation : Requet David

Date : 8 vendredis du 11 janvier au 8 mars 2019, 18 h-19 h. Prix : 130.- 5 enf. / 95.- 6-7 enfants

Date : 8 vendredis du 15 mars au 17 mai 2019, 18 h-19 h. Prix : 130.- 5 enf. / 95.- 6-7 enfants

Date : 5 vendredis du 24 mai au 28 juin 2019, 17 h-18 h. Prix : 70.-

■ ■ ■ Water-polo – Initiation

L'idée est de proposer la pratique d'un sport aquatique d'équipe. Les enfants doivent déjà savoir nager et avoir suivi le cours niveau II et/ou III.

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

Animation : Requet David

Date : 4 vendredis du 24 mai au 28 juin 2019, 18 h-19 h. Prix : 70.-

■ ■ ■ Réalisation d'un foulard « cheche » (13-16 ans)

Réalisation d'un foulard tendance. Prendre sa machine à coudre.

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

Animation : Cattin Corinne

Date : mercredi 26 septembre 2018, 14 h-16 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + matériel

■ ■ ■ Carillon à vent (dès 6 ans)

Pendant les vacances d'automne, vos enfants pourront réaliser un carillon à l'aide de pots en terre cuite, le décorer en utilisant différentes techniques (peinture, collage, serviettes, perles...) le cours sera à chaque fois entrecoupé d'un petit goûter offert.

Lieu : Cœuve. Inscription 032 466 87 14, sarahpucech@yahoo.fr

Animation : Mouny Roxane

Date : 2 mardis 9 et 16 octobre 2018, 15 h-17 h 30. Prix : 65.- 5 enfants / 50.- dès 6 enfants + 15.- matériel

■ ■ ■ Coiffure entre copines (dès 10 ans)

Quoi de mieux que de partager un moment coiffure avec ta copine ! Mets un zeste d'originalité dans cet après-midi et partage une expérience capillaire joyeuse et mémorable. N'avez-vous pas toujours rêvé de savoir vous faire une tresse épis, un bun original, un chignon ou des torsades ? Nous finirons le cours par une coupe pour halloween. Inscription à deux si possible.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Farine Carlyne

Date : mercredi 31 octobre 2018, 13 h 30-16 h. Prix : 33.- + 5.- max. matériel

■ ■ ■ J'apprends à cuisiner sainement! (11-14 ans)

Pour les petits chefs et grands gourmands, apprenez à cuisiner ce que vous aimez avec un menu équilibré.

Lieu : Alle. Inscription 079 827 22 41, claudia.smoa@gmail.com

Animation : Cramatte Jeson, cuisinier

Date : 2 mercredis 7 et 14 novembre 2018, 14 h-16 h 30. Prix : 63.- + marchandises

■ ■ ■ Cuisine Enfant – Je cuisine un menu! (dès 10 ans)

Sensibiliser votre enfant aux produits de saison, développer ses sens et l'ouvrir aux saveurs. Menu : potage, ravioli maison & salade, dessert.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Lièvre Michèle

Date : mercredi 14 novembre 2018, 16 h-18 h 30. Prix : 33.- + 10.- marchandises

■ ■ ■ J'apprends à cuisiner sainement! (13-16 ans)

Pour les adolescents passionnés de cuisine et gastronomie, apprenez à cuisiner ce que vous aimez avec un menu équilibré.

Lieu : Alle. Inscription 079 827 22 41, claudia.smoa@gmail.com

Animation : Cramatte Jeson, cuisinier

Date : 2 mercredis 21 et 28 novembre 2018, 14 h-16 h 30. Prix : 63.- + marchandises

■ ■ ■ Biscuits de Noël (dès 6 ans)

Confection de petits biscuits de Noël.

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

Animation : Urrutia Sara

Date : mercredi 28 novembre 2018, 14 h-16 h. Prix : 25.- + marchandises

■ ■ ■ Confection de pâte fluffy-slime

Préparation de la pâte slime super facile et très tendance !

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Scheuble Karine

Date : mercredi 12 décembre 2018, 14 h-15 h. Prix : 13.- dès 6 enfants + 6.- matériel

■ ■ ■ Guitare – Initiation – Enfants (9-12 ans)

S'initier à jouer quelques 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, porrentruy@upjurassienne.ch

Animation : Weissert Myriam

Date : 10 mardis du 8 janvier au 18 mars 2019, 16 h 55-17 h 55. Prix : 160.- + 25.- support de cours

■ ■ ■ Atelier « Huiles essentielles » (dès 7 ans)

Venez découvrir le monde des huiles essentielles et de ses odeurs ainsi que les différents moyens de les utiliser même en étant enfant. Vous pourrez vous amuser à choisir des huiles qui vous plaisent et préparer un produit de douche, une brume d'oreiller et un petit roll-on à appliquer sur la peau. Les parents sont les bienvenus s'ils le désirent.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : mercredi 13 février 2019, 14 h-16 h. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers.

■ ■ ■ Pot de fleur « animal » en terre cuite (8-14 ans)

SAMEDI

Modelage d'un joli pot sous la forme de l'animal de ton choix. Après cuisson, une plante viendra terminer ta création. Pour toi, ou comme idée cadeau pour la fête des mamans.

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

Animation : Holzgang Félicitas

Date : samedi 9 mars 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + matériel 15.- max.

■ ■ ■ Poney – Initiation – Enfants (4-5 ans)

Découvrir dans un petit manège la préparation des poneys, le matériel nécessaire pour les soins, la promenade et le plaisir équestre. Promenade à la longe et monte sur le poney. Boisson et petite collation comprise. Casque à disposition ou prendre son casque d'équitation ou de vélo. Places limitées, inscription rapide !

Lieu : Chevenez. Inscription 079 758 26 52, vale.quenet@gmail.com

Animation : Juillard Céline

Date : 2 mercredis 8 et 15 mai 2019, 17 h-18 h 30. Prix : 40.-

■ ■ ■ Poney – Initiation – Enfants (6-9 ans)

Découvrir dans un petit manège la préparation des poneys, le matériel nécessaire pour les soins, la promenade et le plaisir équestre. Promenade à la longe et monte sur le poney. Boisson et petite collation comprise. Casque à disposition ou prendre son casque d'équitation ou de vélo. Places limitées, inscription rapide !

Lieu : Chevenez. Inscription 079 758 26 52, vale.quenet@gmail.com

Animation : Juillard Céline

Date : 2 mercredis 22 et 29 mai 2019, 17 h-18 h 30. Prix : 40.-

■ ■ ■ Balade botanique – Plantes médicinales

SAMEDI

Guidés par le botaniste André Schaffter, nous nous baladerons à travers notre campagne pour découvrir certaines plantes médicinales utilisées autrefois à la pharmacie de l'Hôtel-Dieu. M. Schaffter nous enseignera les saisons et les endroits où nous pourrions les cueillir.

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

Animation : Schaffter André

Date : samedi 15 septembre 2018, 10 h-12 h. Prix : 10.-

■ ■ ■ Visite guidée à Porrentruy – A la recherche de Jésus et Marie

En vieille ville de Porrentruy, nous vous proposons de découvrir les signes chrétiens, omni présents et pourtant souvent inaperçus ! Ceux-ci traduisent la volonté des princes-évêques et de la population d'inscrire la foi chrétienne dans la cité. Les participants seront invités à lever la tête pour découvrir ici Marie, là Jésus, ou encore une inscription ou un signe à décrypter ensemble ! En cas de mauvais temps, la visite est reportée au vendredi 28 septembre. **Visite organisée en partenariat avec l'Unité pastorale des Sources.**

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

Animation : Kauffmann Philippe, Christophe Wermeille

Date : jeudi 20 septembre 2018, 17 h 30-18 h 30. Prix : 6.-, enfants gratuit

■ ■ ■ Excursion amphibiens

SAMEDI

Plongez dans l'univers fascinant des amphibiens le temps d'une soirée. Qui a déjà entendu le crapaud accoucheur ou observé des tritons palmés ? C'est l'occasion de découvrir des amphibiens jurassiens dans leur milieu naturel.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 08, vale.quenet@gmail.com

Animation : Goestchi Florent, responsable groupe Jeunes et Nature du Jura

Date : samedi 30 mars 2019, 18 h 30-21 h. Prix : 20.-

■ ■ ■ Les cigognes – Nids et baguages

SAMEDI

Présentation et explications avec une visite de quelques nids et un accompagnement à des baguages. Tout Public, les enfants doivent être accompagnés. La visite aura lieu par tous les temps, le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

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

Animation : Rebetez Michel

Date : samedi 15 juin 2019, 9 h-12 h. Prix : 30.-, enfants gratuit

■ ■ ■ Eveil aquatique Parents-Enfants (2-3 ans)

SAMEDI

Cours en bassin eau chaude. Papa ou maman, offrez-vous des moments privilégiés avec votre petit enfant. Dans une ambiance ludique, votre enfant prendra confiance dans l'eau. Séances piscine hors vacances scolaires. Max. 6 places.

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

Animation : Charpié Agnès

Date : 7 samedis du 27 octobre au 8 décembre 2018, 8 h 45-9 h 30. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 27 octobre au 8 décembre 2018, 9 h 30-10 h 15. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 27 octobre au 8 décembre 2018, 10 h 15-11 h. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 4 mai au 15 juin 2019, 8 h 45-9 h 30. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 4 mai au 15 juin 2019, 9 h 30-10 h 15. Prix : 150.-

Date : 7 samedis du 4 mai au 15 juin 2019, 10 h 15-11 h. Prix : 150.-

■ ■ ■ Horlogers d'un jour – Réaliser sa propre montre-pendule

Adulte et enfant 7-10 ans. Une activité originale à partager avec son enfant, filleul-le... Se familiariser avec le secteur de l'horlogerie, découvrir ses secrets, tout en fabriquant sa propre montre-pendule en compagnie d'un horloger ! Panorama des différents composants d'une montre, compréhension et fonctionnement d'une montre mécanique. A l'aide d'un kit, fabrication d'une pendule simple et ludique.

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

Animation : Fondation Horlogère

Date : mercredi 19 septembre 2018, 17 h-19 h. Prix : 125.-

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Légumes d'automne

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 29 septembre 2018, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo marchandises

■ ■ ■ Massage avec son bébé (3-9 mois)

SAMEDI

Prendre un moment privilégié avec son bébé en apprenant à le masser. Rencontre entre parents et échanges libres au sujet des enfants (sommeil, alimentation, pleurs...). Prendre de quoi les nourrir et les changer.

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

Animation : Nusbaume Mélanie

Date : 5 samedis du 27 octobre au 24 novembre 2018, 9 h 30-11 h. Prix : 150.- + 10.- frais matériel

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Légumes d'hiver

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne.

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 27 octobre 2018, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo, marchandises



500 m² d'articles d'équitation
à des prix compétitifs
15'000 produits sur www.lemondeducheval.ch
5, Fbg St-Germain - 2900 Porrentruy - Tél. 032 465 70 87



■ ■ ■ Atelier feutre Parents-Enfants Créer ensemble un cadeau de Noël

SAMEDI

Un joyeux instant de créativité à partager en famille. Réaliser à partir de la laine cadrée des cadeaux de Noël pleins de douceur ; petite pochette, bijoux, animaux, boule de Noël, décoration, etc. Enfant dès 5 ans accompagné d'un parent/adulte (maman, grand-parent, marraine, etc.).

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

Animation : Finger Mireille

Date : samedi 10 novembre 2018, 13 h 30-17 h 30. Prix : 70.- 4 duos / 60.- 5 duos + laine utilisée (bon marché)

■ ■ ■ Devenir un Samouraï loyal! Se masser et bouger pour devenir grand et fort

Kooko et Hanako, un frère et sœur du Japon présentent leur pays et vous apprendront des techniques simples de massage et d'automassage traditionnel japonais. Les enfants découvriront des points secrets à masser pour se sentir fort et en bonne santé comme un Samouraï. On se masse mutuellement habillé et assis. Ils apprendront aussi quelques mots en japonais et ils bricoleront un petit souvenir pratique typiquement japonais. Enfant 8-12 ans, accompagné d'un adulte proche.

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

Animation : Marianne Doyon, naturopathe diplômée

Date : 3 mercredis du 16 au 30 janvier 2018, 14 h-15 h 30. Prix : 100.- 3-4 duos / 70.- 5-6 duos + 5.- support de cours

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Printemps

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 19 janvier 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo pour les marchandises

■ ■ ■ Atelier Parents-Enfants – Légumes d'été

SAMEDI

Venez (re)découvrir les fruits et légumes de saison avec votre enfant ! Nous réaliserons une cuisine créative et colorée qui met à l'honneur les fruits et légumes selon la saison. Nous partagerons des recettes simples, ludiques et gourmandes qui feront le plaisir de toute la famille ! Cuisine végétarienne

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

Animation : Saint-Voirin Lucie, ethnobotaniste (formation Couplan)

Date : samedi 11 mai 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 30.- + 16.- par duo pour les marchandises

■ ■ ■ Internet pratique sur ordi portable PC ou Mac – Débutant

Cours sur votre ordinateur portable privé avec installation programme Office et PowerPoint, internet et Wifi obligatoire ! (Pas de tablettes). Apprendre à utiliser internet pour des recherches et applications pratiques : horaire CFF, recettes, images, chansons, récupérer des photos, créer un diaporama, un petit document, livret, album photo, étiquettes, etc.

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

Animation : Béchir Claude

Date : 4 mardis du 23 octobre au 13 novembre 2018, 14 h-16 h. Prix : 100.-

■ ■ ■ Windows-Word sur PC – Initiation Niveau débutant et faux débutant

Ce cours sur PC (poste fixe) s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué l'informatique ou très peu. Dans le système Windows, manipulations de base et applications courantes : traitement de texte Word, survol d'Excel selon besoin. Messagerie, Internet.

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

Animation : Béchir Claude

Date : 6 mercredis du 24 octobre au 5 décembre 2018, 19 h-21 h. Prix : 150.-

■ ■ ■ Les réseaux sociaux – Débutant

Vous apprendrez toutes les astuces sur l'utilisation de Facebook, Instagram et LinkedIn. Ces réseaux n'auront plus de secrets pour vous. Apporter votre ordinateur portable.

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

Animation : Béchir Caryl

Date : 3 mardis du 26 mars au 9 avril 2019, 19 h-21 h. Prix : 75.-



	Jean-François & Alain Chariatte	
	Porrentruy 032/466 63 39	Delémont 032/423 26 62
Pneus - Jantes - Batteries - Géométrie - Amortisseurs - Echappements		

■ ■ ■ Danse HIP-HOP – Débutant (dès 14 ans)

Venez vous amuser et apprendre à effectuer des chorégraphies sur des musiques actuelles.

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

Animation : Riat Bonie

Date : 7 lundis du 22 octobre au 10 décembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 84.-

■ ■ ■ Aqua gym

Gym douce dans l'eau, vous avez votre fond. On travaille le bas et le haut du corps.

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

Animation : Chapuis-Borgeaud Mariane

Date : 6 lundis du 22 octobre au 3 décembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 90.- 5-6 pers. / 78.- dès 7 pers.

Date : 10 lundis du 14 janvier au 25 mars 2019, 19 h-20 h. Prix : 150.- 5-6 pers. / 120.- dès 7 pers.

Date : 6 lundis du 29 avril au 3 juin 2019, 19 h-20 h. Prix : 90.- 5-6 pers. / 78.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Aqua Jog

Pour nageurs ou non nageurs. Travail avec ceinture dans eau profonde.

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

Animation : Wermeille Maryline

Date : 7 lundis du 22 octobre au 10 décembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 91.- dès 7 pers.

Date : 10 lundis du 14 janvier au 25 mars 2019, 19 h-20 h. Prix : 150.- 5-6 pers. / 130.- dès 7 pers.

Date : 8 lundis du 29 avril au 24 juin 2019, 19 h-20 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 104.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Aqua Gym – Spécial dos

Pour non-nageurs et nageurs, cours dans eau peu profonde. Accent sur renforcement du dos, sans oublier bras et jambes.

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

Animation : Wermeille Maryline

Date : 7 lundis du 22 octobre au 10 décembre 2018, 20 h-20 h 50. Prix : 105.- 5-6 pers. / 91.- dès 7 pers.

Date : 10 lundis du 14 janvier au 25 mars 2019, 20 h-20 h 50. Prix : 150.- 5-6 pers. / 130.- dès 7 pers.

Date : 8 lundis du 29 avril au 24 juin 2019, 20 h-20 h 50. Prix : 120.- 5-6 pers. / 104.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Natation Perfectionnement – Adulte

Ce groupe est idéal pour ceux qui souhaitent perfectionner leurs styles de nage dans un cadre ludique et convivial.

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

Animation : Eberlin Ségolène

Date : 6 lundis du 22 octobre au 3 décembre 2018, 12 h-12 h 45. Prix : 90.- 5-6 pers. / 78.- dès 7 pers.

Date : 12 lundis du 7 janvier au 8 avril 2019, 12 h-12 h 45. Prix : 180.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

À MIDI

■ ■ ■ Natation adultes – Perfectionnement

Ce cours s'adresse à toute personne sachant déjà nager la brasse sans toucher le fond et qui désire apprendre ou parfaire le crawl et la nage sur le dos.

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

Animation : Gelin Aurélie

Date : 8 jeudis du 25 octobre au 20 décembre 2018, 20 h-21 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 104.- dès 7 pers.

Date : 8 jeudis du 10 janvier au 7 mars 2019, 20 h-21 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 104.- dès 7 pers.

Date : 8 jeudis du 14 mars au 16 mai 2019, 20 h-21 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 104.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Course à pied – Débutant

Apprendre à gérer son souffle, son effort, à se fixer de petits objectifs afin de progresser sur les différents parcours de l'Helsana Trail à Alle ou ailleurs.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Comment Valérie

Date : 5 jeudis du 2 mai au 6 juin 2019, 18 h-19 h. Prix : 75.- 5-6 pers. / 60.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Course à pied – Niveau moyen

Pour personnes pratiquant déjà la course à pied de manière occasionnelle.

Envie de courir régulièrement ou de participer à une première petite course populaire ? Comment y parvenir ? Venez courir afin d'améliorer vos performances et votre condition physique.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Comment Valérie

Date : 5 jeudis du 2 mai au 6 juin 2019, 19 h 15-20 h 15. Prix : 75.- 5-6 pers. / 60.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Danse en ligne Country – Débutant

La danse « country » ou danse en ligne est issue du folklore américain. Elle se pratique sur une musique country entraînante. On peut pratiquer cette danse à tout âge, en groupe, en ligne et sans partenaire.

Remarque : Prévoir baskets lisses ou chaussures

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

Animation : Dubach Irène

Date : 4 mercredis du 27 février au 20 mars 2019, 19 h-20 h. Prix : 50.-

■ ■ ■ Danse en ligne Country – Intermédiaire

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

Animation : Dubach Irène

Date : 4 mercredis du 27 février au 20 mars 2019, 19 h-20 h. Prix : 50.-

■ ■ ■ Danses des déesses

Quand l'orient rencontre l'occident. Cette pratique corporelle renforce notre identité féminine et notre compréhension de nos diverses facettes de femme par la rencontre avec 7 déesses grecques. Mêlés à la sensualité de la danse orientale, les mouvements que vous découvrirez ont été transmis par les femmes depuis des millénaires.

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

Animation : Jallon Marie-Laure

Date : samedi 6 avril 2019, 13 h 30-17 h 30. Prix : 50.-

■ ■ ■ Danse : trio de valse, tango et rock – Débutant

Pour être à l'aise pour les fêtes de famille, mariages, apprenez successivement les bases de la valse, du tango et du rock. S'inscrire à deux et de prévoir des chaussures à semelle lisse.

Attention : inscription à deux, prix par personne

Lieu : Courgenay. Inscription 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Schaffter Monique

Date : 8 mercredis du 3 avril au 15 juin 2019, 19 h 30-20 h 30. Prix : 120.- 6 pers. / 100.- 8 pers.

■ ■ ■ Fitness urbain

Enfin bouger en plein air, près de chez soi ! Le « urban training » est une alternative originale pour être actif en dehors des salles. Ce cours propose divers circuits à et autour de Porrentruy qui combinent marche rapide, course et exercices musculaires.

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

Animation : Roy Sophie et Claire Barthe

Date : 8 lundis du 29 avril au 24 juin 2019, 18 h-19 h. Prix : 96.-

■ ■ ■ Fitness – Renforcement musculaire

Travail complet d'assouplissement et renforcement musculaire.

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

Animation : Adatte Christine

Date : 8 mardis du 23 octobre au 11 décembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Fitness – Soutien musculaire – Niveau Moyen

Galber, tonifier, renforcer abdos et bras. Galber et tonifier son corps avec des exercices simples et efficaces au rythme de la musique, sans sauts ni chorégraphie.

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

Animation : Henzelin Denise

Date : 7 mercredis du 24 octobre au 5 décembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

Date : 13 mercredis du 9 janvier au 10 avril 2019, 19 h-20 h. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

Date : 7 jeudis du 2 mai au 13 juin 2019, 19 h-20 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Fitness – Renforcement musculaire et Pump – Tout niveau

A l'aide d'une petite barre – et/ou ses poids variables – et selon vos possibilités, travaillez la musculature de tout le corps pour le renforcer et affiner la silhouette. Travail complet bras-dos-jambes, abdos ; prise de conscience de la respiration ; étirement et moment de relaxation. En musique et dans la bonne humeur ! Public F/H/ados.

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

Animation : Tièche Natacha

Date : 7 mardis du 30 avril au 12 juin 2019, 19 h-20 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Médiation en mouvement

C'est une méthode douce et simple qui permet de maintenir la vitalité et l'équilibre de votre corps et votre esprit. Les séances sont menées avec une spiritualité poétique. Elles sont composées d'exercices d'enracinement, de respiration, d'ouverture des chakras autour de la colonne vertébrale et de la relaxation. Une pratique hebdomadaire permet d'inscrire le flow en soi et de le retrouver dans son quotidien.

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

Animation : Laville Isabelle

Date : 6 lundis du 22 octobre au 3 décembre 2018, 19 h-20 h 15. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

Date : 8 lundis du 28 janvier au 18 mars 2019, 19 h-20 h 15. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès 7 pers.

Date : 6 lundis du 6 mai au 17 juin 2019, 19 h-20 h 15. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Méthode Feldenkrais®

Avec la Méthode Feldenkrais®, vous apprenez à bouger mieux tout en douceur et en respectant vos propres limites. Dans ce cours, l'accent est mis sur les mouvements du dos et de la nuque. Vous pratiquez avec légèreté et d'une manière efficace des séquences de mouvements inhabituels qui vous permettent d'éliminer des tensions et d'avoir moins de douleurs. Bouger mieux, vivre mieux ! La plupart des assurances complémentaires remboursent une partie des frais - veuillez prendre contact avec votre assurance.

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

Animation : Pointet Pascal

Date : 7 mercredis du 24 octobre au 5 décembre 2018, 19 h 30-20 h 30. Prix : 140.-

■ ■ ■ Pilates

« Pilates » est une méthode douce basée sur la concentration, la respiration spécifique du yoga et l'aspect plus physique de la gymnastique. Il vise à améliorer la posture, la coordination, l'équilibre, la force et la souplesse. Tout âge, pas de prérequis.

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

Animation : Beaudegnier Cécile

Date : 10 mercredis du 19 septembre au 5 décembre 2018, 19 h 45-20 h 45. Prix : 150.- 5-6 pers. / 120.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Pilates

MIDI

« Pilates » est une méthode douce basée sur la concentration, la respiration spécifique du yoga et l'aspect plus physique de la gymnastique. Il vise à améliorer la posture, la coordination, l'équilibre, la force et la souplesse. Tout âge, pas de prérequis.

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

Animation : Roth Bérénice

Date : 5 lundis du 22 octobre au 26 novembre 2018, 12 h-13 h. Prix : 75.- 5-6 pers. / 60.- dès 7 pers.

Date : 12 lundis du 14 janvier au 8 avril 2019, 12 h-13 h. Prix : 180.- 5-6 pers. / 144.- dès 7 pers.

Date : 6 lundis du 29 avril au 6 juin 2019, 12 h-13 h. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Un plancher pelvien tonifié !

NOUVEAU

Clé de réussite pour la continence, le maintien optimal de la colonne vertébrale et une belle posture du corps. Introduction théorique et pratique.

Lieu : Chevèze. Inscription 032 476 71 08, vale.quenet@gmail.com

Animation : Joray Anita, pédagogue de mouvement

Date : mercredi 9 janvier 2019, 19 h-21 h. Prix : 25.-

■ ■ ■ Qi-Gong 4 saisons – Hiver

NOUVEAU

L'humain fait partie de la nature et il est sensible au rythme des saisons. Chacune des 4 saisons à ses caractéristiques particulières qui agissent sur nous, p.ex. la fatigue printanière, les allergies, les dépressions d'automne et d'hiver. Chaque saison est porteuse d'une énergie et d'un mouvement spécifique, celui-ci étant en relation directe avec un des cinq organes du corps. Tous les exercices sont enseignés de manière à ce que chacun puisse les pratiquer à la maison et les utiliser pour sa propre santé. Pour tous les âges, exercices assis et debout.

Lieu : Vendincourt. Inscription 079 758 26 52, info@doyana.com

Animation : Doyon Marianne, naturopathe diplômée

Date : 3 mercredis 9 au 23 janvier 2019, 19 h-20 h. Prix : 38.-

■ ■ ■ Qi-Gong 4 saisons – Printemps

Date : 3 mercredis du 27 mars au 10 avril 2019, 19 h-20 h. Prix : 38.-

■ ■ ■ Le smovey, la santé dans vos mains !

Outil sportif et thérapeutique qui redonne de l'amplitude et de la légèreté aux mouvements en procurant décontraction et renforcement musculaire. En cas de mauvais temps, le cours aura lieu sous le couvert du terrain de football à Bonfol.

Lieu : Vendincourt. Inscription 079 758 26 52, info@doyana.com

Animation : Moine Sophie, smovey coach

Date : 6 lundis du 22 octobre au 26 novembre 2018, 9 h-10 h. Prix : 72.-

■ ■ ■ Tai-Chi

NOUVEAU

Art de santé doux, où les gestes lents et la respiration s'accordent, inspiré de l'art martial et de la méditation. Le Tai-Chi développe l'équilibre physique et mental, la concentration et se pratique debout dans une ambiance calme et sereine.

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

Animation : Kundert Christine

Date : 7 jeudis du 25 octobre au 13 décembre 2018, 19 h-20 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

Date : 8 jeudis du 10 janvier au 7 mars 2019, 19 h-20 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Yoga

MIDI

Ensemble d'exercices, de respirations et de mouvements qui vous permettent de maîtriser votre esprit et votre corps. Il fait appel à des mouvements fluides qui tonifient et étirent votre corps et augmentent la force et la souplesse. Travail au sol, assis ou debout.

Attention prix par séance : 15.- 5 pers. / 12.- 6 pers.

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

Animation : Thiévent Marie-Claude

Date : 7 lundis du 22 octobre au 10 décembre 2018, 12 h-13 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

Date : 6 lundis du 7 janvier au 11 février 2019, 12 h-13 h. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

Date : 7 lundis du 25 février au 8 avril 2019, 12 h-13 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

Date : 8 lundis du 29 avril au 24 juin 2019, 12 h-13 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Yoga Alle – Tout niveau

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Retti Françoise

Date : 6 jeudis du 8 novembre au 13 décembre 2018, 18 h-19 h 15. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

Date : 6 jeudis du 8 novembre au 13 décembre 2018, 19 h 30-20 h 45. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

Date : 13 jeudis du 10 janvier au 11 avril 2019, 18 h-19 h 15. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

Date : 13 jeudis du 10 janvier au 11 avril 2019, 19 h 30-20 h 45. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

Date : 6 jeudis du 2 mai au 13 juin 2019, 18 h-19 h 15. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

Date : 6 jeudis du 2 mai au 13 juin 2019, 19 h 30-20 h 45. Prix : 90.- 5-6 pers. / 72.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Yoga Bonfol – Tout niveau

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

Animation : Voillat Gaétane

Date : 7 jeudis du 25 octobre au 13 décembre 2018, 19 h-20 h 15. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

Date : 13 jeudis du 10 janvier au 11 avril 2019, 19 h-20 h 15. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Yoga Cœuve – Tout niveau

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

Animation : Thiévent Marie-Claude

Date : 8 lundis du 22 octobre au 17 décembre 2018, 20 h-21 h 15. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès pers.

Date : 9 mardis du 23 octobre au 18 décembre 2018, 20 h-21 h 15. Prix : 135.- 5-6 pers. / 108.- dès pers.

Date : 13 lundis du 7 janvier au 8 avril 2019, 20 h-21 h 15. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

Date : 13 mardis du 8 janvier au 9 avril 2019, 20 h-21 h 15. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

Date : 9 lundis du 29 avril au 1^{er} juillet 2019, 20 h-21 h 15. Prix : 135.- 5-6 pers. / 108.- dès 7 pers.

Date : 10 mardis du 30 avril au 2 juillet 2019, 20 h-21 h 15. Prix : 150.- 5-6 pers. / 108.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Yoga Cornol – Tout niveau

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

Animation : Thiévent Marie-Claude

Date : 9 vendredis du 26 octobre au 21 décembre 2018, 10 h-11 h 15. Prix : 135.- 5-6 pers. / 108.- dès 7 pers.

Date : 13 vendredis du 11 janvier au 12 avril 2019, 10 h-11 h 15. Prix : 195.- 5-6 pers. / 156.- dès 7 pers.

Date : 8 vendredis du 3 mai au 28 juin 2019, 10 h-11 h 15. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès 7 pers.

■ ■ ■ Yoga Courgenay – Tout niveau

Lieu : Courgenay. Inscription 078 912 17 61, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Déboeuf Jacques

Date : 8 mardis du 23 octobre au 11 décembre 2018, 18 h 45-20 h. Prix : 120.- 5-6 pers. / 96.- dès 7 pers.

Date : 12 mardis du 15 janvier au 9 avril 2019, 18 h 45-20 h. Prix : 180.- 5-6 pers. / 144.- dès 7 pers.

Date : 7 mardis du 7 mai au 18 juin 2019, 18 h 45-20 h. Prix : 105.- 5-6 pers. / 84.- dès 7 pers.

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



■ ■ ■ Zéro déchet – Théorie et pratique

Le zéro déchet connaît une véritable prise de conscience. Il permet en effet de réaliser des économies tout en agissant pour l'environnement. Pourtant faire le premier pas n'est pas toujours évident avec nos habitudes. Ce cours échange vous apprend par où commencer sans forcément bouleverser tout votre quotidien et commencer à parvenir à réduire 80% de vos déchets ménagers. Après un état des lieux de la situation, nous aborderons les étapes préliminaires nécessaires pour débiter un mode de vie Zéro déchet ainsi que de nombreuses astuces.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Ferreira Nelson

Date : 2 jeudis 22 et 29 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.-

■ ■ ■ Homéopathie pour animaux de compagnie SAMEDI

Introduction et remède de 1^{er} secours. Introduction dans le principe de l'homéopathie. Présentation de remèdes qui vous aident à soigner les petits bobos de votre compagnon à quatre pattes.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Choulart Karin

Date : 2 samedis 24 novembre et 1^{er} décembre 2018, 9 h 30-12 h. Prix : 60.- + 10.- matériel

■ ■ ■ Excursion amphibiens SAMEDI

Plongez dans l'univers fascinant des amphibiens le temps d'une soirée. Qui a déjà entendu le crapaud accoucheur ou observé des tritons palmés ? C'est l'occasion de découvrir des amphibiens jurassiens dans leur milieu naturel.

Lieu : Chevenez. Inscription 032 476 71 08, vale.quenet@gmail.com

Animation : Goestchi Florent, responsable groupe Jeunes et Nature du Jura

Date : samedi 30 mars 2019, 18 h 30-21 h. Prix : 20.-

■ ■ ■ Les cocottes ont la cote !

Qui n'a jamais souhaité avoir des œufs frais tous les matins ? Composter naturellement ses déchets ? Alors venez récolter quelques bons conseils sur l'entretien et les soins à apporter à vos futures poules et leur habitat. Cours théorique + visite.

Lieu : Chevenez. Inscription 079 758 26 52, plumey.marcel@gmail.com

Animation : Juillard Céline

Date : jeudi 11 avril 2019, 19 h-21 h. Prix : 45.- 5 pers / 33.- 6 pers. + 2.- matériel

■ ■ ■ Travail corporel pour chien SAMEDI

Apprendre à analyser la démarche de son chien, exercices pratiques à faire avec son chien pour renforcer le lien maître/compagnon. Prendre son chien tenu en laisse.

Lieu : Fontenais. Inscription, 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Choulart Karin

Date : samedi 4 mai 2019, 9 h-11 h 30. Prix : 40.-

■ ■ ■ Les cigognes – Nids et baguages

SAMEDI

Présentation et explications avec une visite de quelques nids et un accompagnement à des baguages. Tout Public, les enfants doivent être accompagnés. La visite aura lieu par tous les temps, le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

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

Animation : Rebetez Michel

Date : samedi 15 juin 2019, 9 h-12 h. Prix : 30.-, enfants gratuit

■ ■ ■ Les fleurs du D' Bach dans la vie de tous les jours

Stressé, énervé, fatigué, désorienté? Cours théorique et pratique pour votre utilisation personnelle au niveau familial.

Lieu : Alle. Inscription 032 471 34 66, famille.collin@bluewin.ch

Animation : Dick Audrey

Date : 2 mardis 18 septembre et 2 octobre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 65.- 5 pers. / 50.- 6 pers. + 20.- support de cours + 1 flacon personnalisé

■ ■ ■ Technique de liberté émotionnelle-EFT

EFT, représente une pratique psycho-corporelle et a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes. Elle se pratique par l'entretien thérapeutique et la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise.

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

Animation : Wainsenker Ethel

Date : 2 mercredis 26 septembre et 3 octobre 2018, 19 h-20 h 30. Prix : 45.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ A la découverte de l'officine d'aujourd'hui

A la découverte de l'officine d'aujourd'hui. Au cours de la soirée, aura lieu une visite commentée par M. Mure, droguiste et propriétaire de la Droguerie Mure à Courgenay. Que fabrique-t-on encore dans l'officine? M. Mure expliquera les différents groupes de remèdes naturels utilisés dans ses préparations : herboristerie, phytothérapie... Préparation d'un mélange tisane de saison et une teinture-mère. Cette animation fait partie d'un cycle de trois événements en partenariat avec le Musée de l'Hôtel-Dieu.

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

Animation : Mure Gérard

Date : mercredi 3 octobre 2018, 19 h-21 h. Prix : 15.- + 5.- matériel

■ ■ ■ Biomagnétisme

Méthode de soin de santé alternatif, efficace, simple, toujours disponible et à la portée de tous. Introduction et application pratique.

Lieu : Fahy. Inscription 032 476 71 08, vale.quenet@gmail.com

Animation : Laville Olivier

Date : 2 mardis 23 et 30 octobre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.- + 5.- matériel

Date : 2 mardis 5 et 12 février 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.- + 5.- matériel

■ ■ ■ Les vertus de l'Aloé vera et l'importance de la Detox

Présentation des vertus de l'Aloé vera, une plante millénaire qui a de nombreux bénéfices sur notre santé. Vous découvrirez lesquels ainsi que les liens entre l'Aloé vera et la détoxification de notre organisme. Dégustation de divers Aloé vera ainsi qu'une tisane.

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

Animation : Theubet Aline

Date : mercredi 24 octobre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 40.- 5-6 pers. / 25.- 7 pers. + 5.- matériel



Transaxia
IMMOBILIER

Depuis 2011 Conseil – Estimation – Vente
Région Jura H. Aalbers 079 446 95 84 www.transaxia.ch

■ ■ ■ Massage Qi-Gong assis, voyager à travers les paysages de l'âme

AUTOMNE

Passez une soirée de profonde relaxation au rythme des saisons. Vous apprendrez un massage de courte durée sur la base du Qi-Gong que vous pourrez offrir à vos proches et vos amis. Par une histoire saisonnière et un toucher conscient, nous aidons notre corps à être plus réceptif et activons le réveil de notre monde intérieur par l'imagination. Massage habillé et assis.

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

Animation : Doyon Marianne, naturopathe diplômée

Date : jeudi 25 octobre 2018, 19 h-21 h. Prix : 40.- 5-6 pers. / 25.- 7 pers. ou forfait de 60.- pour les 3 cours + 5.- support de cours

■ ■ ■ Massage Qi-Gong assis, voyager à travers les paysages de l'âme

HIVER

Date : jeudi 29 novembre 2018, 19 h-21 h. Prix : 25.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ Massage Qi-Gong assis, voyager à travers les paysages de l'âme

PRINTEMPS

Date : jeudi 4 avril 2019, 19 h-21 h. Prix : 25.- + 5.- support de cours

■ ■ ■ Huiles essentielles : cosmétiques

SAMEDI

Venez découvrir comment préparer vous-même quelques produits cosmétiques tels que baume à lèvres, crème mains ou lotion corporelle, déodorant et même des pralines de bain. Ce cours est destiné aux personnes qui ont suivi le cours théorique. Les Huiles essentielles, savoir les utiliser sans danger.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : samedi 3 novembre 2018, 9 h 15-11 h 45. Prix : 40.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 3.- matériel

■ ■ ■ Auto-hypnose

SAMEDI

Présentation de ce qu'est l'hypnose, un état psychologique particulier qui s'applique notamment dans le domaine de la santé. Expérimentation en groupe pour vivre personnellement cet état hypnotique. Il s'agit d'une découverte tout public. Prendre un pique-nique avec soi.

Lieu : Cœuve. Inscription 032 466 87 14, sarahpucech@yahoo.fr

Animation : Paroz Cédric

Date : samedi 3 novembre 2018, 9 h-16 h. Prix : 82.-

■ ■ ■ Les huiles essentielles, confection de baumes

SAMEDI

Apprendre à utiliser les huiles essentielles dans la vie de tous les jours à travers la confection de 3-4 baumes différents : baume sommeil/détente, baume bobo, baume hiver, baume digestion. Ce cours est destiné aux personnes qui ont suivi le cours théorique « Les Huiles essentielles, savoir les utiliser sans danger ».

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : samedi 10 novembre 2018, 13 h 30-15 h 30. Prix : 40.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 3.- support de cours + marchandises

■ ■ ■ Les huiles essentielles, savoir les utiliser sans danger

SAMEDI

Découvrir le monde des HE, apprendre à les utiliser de manière adéquate et sans danger à chaque âge de la vie. Connaître ainsi plusieurs huiles essentielles permettra de vous confectionner une trousse de base en aromathérapie. Ce cours de théorie va vous préparer aux différents cours de pratique proposés.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : samedi 10 novembre 2018, 9 h 15-11 h 45. Prix : 40.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 8.- support de cours

■ ■ ■ Maquillage – Spécial soirée

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion parfaite de se parer d'un look éblouissant et étincelant. Testez sur vous-même avec des conseils personnalisés et des astuces d'une professionnelle. Amener votre maquillage.

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

Animation : Cassi Justine

Date : vendredi 30 novembre 2018, 19 h 30-21 h 30. Prix : 25.- + 10.- matériel

■ ■ ■ Massage nuque, épaules et haut du dos

A deux, venez apprendre quelques techniques de massage assis afin de soulager les tensions de la nuque/épaules/haut du dos. Ce cours s'adresse aux couples, entre amies, mère et filles, etc. Aucun prérequis.

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

Animation : Challet Sylvie

Date : jeudi 10 janvier, 9 h 30-11 h 30 et samedi 12 janvier 2019, 19 h-21 h. Prix : 50.- + 8.- huile

■ ■ ■ Huiles essentielles : cosmétiques

Venez découvrir comment préparer vous-même quelques produits cosmétiques tels que baume à lèvres, crème mains ou lotion corporelle, déodorant et même des pralines de bain. Ce cours est destiné aux personnes qui ont suivi le cours théorique. Les Huiles essentielles, savoir les utiliser sans danger.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : samedi 12 janvier 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 40.- 5 pers. / 25.- 6 pers. + 3.- support de cours + marchandises

■ ■ ■ Maquillage – Rougeurs, cernes... Réaliser un teint zéro défaut

Haro sur les cernes, le teint brouillé et les boutons d'acné. En utilisant les bonnes couleurs et la bonne technique selon les zones, il est possible de corriger facilement les quelques imperfections qui nous gâchent la vie pour enfin obtenir un teint parfait. Amener votre maquillage.

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

Animation : Cassi Justine

Date : vendredi 18 janvier 2019, 19 h 30-21 h 30. Prix : 25.- + 10.- matériel

■ ■ ■ Huiles essentielles :

Apprendre à les utiliser pour nos enfants

Venez découvrir les HE utiles pour la période de l'enfance ainsi que la manière de les utiliser sans danger. Préparation de mélanges personnalisés, tels que baume, huile de soin, brume d'oreille et pralinés de bain.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : samedi 26 janvier 2019, 13 h 30-17 h. Prix : 56.- 5 pers. / 44.- 6 pers. + 8.- support de cours + marchandises

■ ■ ■ Mieux vivre avec son plancher pelvien tonifié

Un plancher pelvien tonique et sain est la clé de la réussite de la continence, d'un bon maintien du dos et bien plus encore ! Cours théorique et pratique.

Lieu : Vendlincourt. Inscription 079 758 26 52, info@doyana.com

Animation : Joray Anita, pédagogue de mouvement diplômée

Date : lundi 28 janvier 2019, 19 h-21 h. Prix : 25.-

■ ■ ■ Auto-hypnose – Gestion de la douleur

Venez découvrir les bienfaits de l'hypnose et l'auto-hypnose et apprendre quelques techniques pour gérer ses douleurs en général. Ce cours est destiné à tout public ainsi qu'aux femmes enceintes en vue de la préparation à l'accouchement.

1^{re} soirée : introduction et présentation, 19 h 30-21 h

2^e soirée : outils pour gestion de la douleur et exercices, 19 h 30-21 h 30

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

Animation : Theubet Aline

Date : 2 mercredis 27 février et 6 mars 2019. Prix : 57.- 5 pers. / 43.- 6 pers. + 2.- support de cours

■ ■ ■ Yoga du rire – Pour se détendre

Concept révolutionnaire et ludique, accessible à tous. Dans cette pratique du yoga, nous nous débarrassons des tourbillons de notre mental, exprimons notre joie, notre gaieté et retrouvons des ressentis du bonheur enfantin. Le rire et la bonne humeur reviennent automatiquement par les exercices corporels que nous partageons. Un peu d'enthousiasme et de bonne volonté et vous voilà plus énergiques et détendus.

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

Animation : Jallon Marie-Laure

Date : 3 mercredis du 6 au 20 mars 2019, 19 h 30-20 h 45. Prix : 75.- 4-6 pers. / 45.- 7 pers.

SAMEDI

■ ■ ■ Sa majesté l'ortie, la plante bonne à tout faire

L'ortie mérite une place d'honneur et c'est ignoble de la traiter de mauvaise herbe. Sa majesté a des vertus puissantes pour la santé, surtout au printemps afin de purifier et de basifier l'organisme. Des idées de cuisine savoureuses, des remèdes et un complément alimentaire à faire soi-même vous seront présentés.

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

Animation : Doyon Marianne, naturopathe diplômée

Date : jeudi 28 mars 2019, 19 h-21 h 15. Prix : 40.- 5-6 pers. / 25.- 7 pers. + 10.- support et dégustation

■ ■ ■ Huiles essentielles – Un été en douceur !

Découvrez quelques produits naturels aux huiles essentielles qui pourront vous aider durant l'été. Confection selon choix : un spray anti-moustique ou brume rafraîchissante, un produit de douche et une huile de soin ou de massage ainsi qu'un spray nasal contre les allergies. Ce cours est destiné aux personnes qui ont suivi le cours théorique du 10.11.18.

Lieu : Fontenais. Inscription 032 535 36 34, sandraalex@hispeed.ch

Animation : Eschmann Sophie

Date : samedi 6 avril 2019, 9 h 30-11 h 30. Prix : 25.- + 3.- support de cours + marchandises

■ ■ ■ Premiers secours

Reconnaître et agir, apprendre des gestes vitaux

Chacun-e peut agir en cas d'urgence, quand cela arrive près de chez soi...

Savoir quoi faire fait agir et gagner un précieux temps pour sauver !

Quand et comment appeler le 144 ? Comment reconnaître un infarctus du cœur ?

Comment reconnaître un Accident vasculaire Cérébral (AVC) ?

Comment faire un massage cardiaque ?

Théorie et exercices pratiques à la portée de tous. Attestation BLS-AED reconnue par la SRC fournie.

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

Animation : Choffat Antoine

Date : jeudi 9 mai 2019, 19 h-22 h. Prix : 35.- + 10.- y compris attestation

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch

case postale 1452
faubourg de france 1
2900 porrentruy
tél. 032 466 21 32
fax 032 466 25 78

info@nicol-meubles.ch
www.nicol-meubles.ch



Nicol
MEUBLES

UNE BIBLIOTHÈQUE ITINÉRANTE, INNOVANTE ET ACCUEILLANTE POUR LE JURA ET LE JURA BERNOIS

Le Bibliobus de l'UP est une bibliothèque itinérante. Trois véhicules desservent une centaine de localités du canton du Jura et du Jura bernois, à raison d'une à deux fois par mois selon les communes. Près de 6'000 documents se trouvent dans chaque véhicule.

Le Bibliobus propose **plus de 81'000 documents pour tous les âges et pour tous les goûts** : albums illustrés, romans pour enfants, jeunes et adultes, documentaires, bandes dessinées, revues, livres en grands caractères, mais aussi des films DVD, des disques compacts et des livres audio. Les abonnés au Bibliobus peuvent également télécharger gratuitement des livres numériques (e-books).

Il est possible de s'inscrire en tout temps dans les véhicules. Chaque abonné peut emprunter et restituer les documents dans n'importe quelle commune desservie. Un service de réservation permet de profiter de l'ensemble de la collection.

Sur le site www.bibliobus.ch, le catalogue en ligne permet de faire des recherches, de consulter son compte de lecteur, de réserver des documents ou de prolonger la durée des documents empruntés. Les nouvelles acquisitions, des listes thématiques et des suggestions de lecture sont également disponibles.

Envie d'en savoir plus sur notre offre ou de connaître le lieu de stationnement du Bibliobus près de chez vous ? Visitez notre site www.bibliobus.ch.

Retrouvez-nous aussi sur Facebook : www.facebook.com/BibliobusUP.

Bibliobus de l'UP jurassienne

Rue de Chêtré 36 - Case postale 2038 - 2800 Delémont

Tél. 032 421 40 10 - Fax 032 421 40 19 - Courriel : bibliobus@bibliobus.ch



Test et inscription en ligne sur www.upjurassienne.ch ou par téléphone au 032 492 29 29.

Secrétariat central de l'UPJ

Rue Centrale 55, CP 1030, 2740 Moutier 1

T 032 492 29 29 - Fax 032 492 32 23 - info@upjurassienne.ch - www.upjurassienne.ch

Suivez-nous aussi sur Facebook : www.facebook.com/upjurassienne/

UP Jurassienne – Culture & Voyages

Programmes 2019

(remis après les vacances)

Secrétariat central de l'UPJ

Rue Centrale 55, CP 1030, 2740 Moutier 1

T 032 492 29 29 - compta@upjurassienne.ch - www.upjurassienne.ch

Les sections

UP de Delémont

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

Tél. 032 422 50 02, delemont@upjurassienne.ch

UP section d'Erguël-Tramelan

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

UP des Franches-Montagnes

c/o Cécile Frésard, Rue des Perrières 13, 2714 Les Genevez

Tél. 032 914 40 42, franchesmontagnes@upjurassienne.ch

UP section de Moutier

Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier 2, Tél. 032 493 35 50, moutier@upjurassienne.ch

Vous pouvez retrouver les programmes des sections sur le site www.upjurassienne.ch

Informations générales, conditions

Inscription aux cours à Porrentruy

- Au plus tard deux semaines avant le début du cours ; en ligne via www.upjurassienne.ch ; par e-mail porrentruy@upjurassienne.ch ou par téléphone 032 466 61 67 en indiquant tous les renseignements utiles.
- Une semaine avant le début du cours, au plus tard, 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 pré-inscriptions sont enregistrées **dès la rentrée scolaire**, de préférence par téléphone. Indiquez prénom et âge de l'enfant, niveau souhaité, nom, adresse et N° de tél. des parents en cas d'inscription par e-mail. Vous recevrez une confirmation (courrier ou e-mail).

Inscription aux cours dans les villages

- Directement auprès des animatrices locales ou via le site www.upjurassienne.ch.
- Confirmation/rappel par e-mail ou SMS dans la plupart des cas.

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 plus accepté pour éviter les frais excessifs de gestion.
- Tout règlement par bulletin de versement sera facturé avec une majoration à Fr. 3.-
- 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.
- En cas d'annulation de la part du participant, annoncée moins de 7 jours avant le début du cours, et en cas d'absence non justifiée, la totalité du prix du cours et les frais seront facturés.
- Un cours manqué n'est ni remboursé ni remplacé. Le remboursement des frais d'inscription est accepté qu'en cas de maladie, sur présentation d'un certificat médical avant la fin du cours.

Attestation

Les attestations destinées aux caisses maladie sont facturées Fr. 5.- l'envoi.

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.-, couples Fr. 40.-. Rabais unique lors d'une inscription de cours ou de conférence selon indications.

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 fin août. Bureaux de Jura Tourisme à Porrentruy et Saint-Ursanne. CCDP, bibliothèque et Bibliobus. www.upjurassienne.ch.