



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

Section des
Franches-Montagnes

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

1^{er} semestre 2024 (janvier - juillet)



créative · innovante · originale · **gourmande**

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



RAIFFEISEN

Inscriptions

Pour notre planification des activités, merci de vous inscrire au minimum une semaine à l'avance directement sur le site internet

www.upjurassienne.ch/franches-montagnes/

ou auprès de l'organisatrice de l'activité



La Team

Nathalie Blanc: 079 107 36 15

Marianne Zeman: 031 301 0755

Chiara Paoli: 076 690 33 14

Yahline Magnin: 078 707 08 89

Monika Kornmayer: 079 428 28 37

Elena Dell'Avo: 079 237 80 86

Nouveau aux Franches !

Nous organisons pour vous!

Envie de (re)faire une des activités du semestre en famille, avec des ami(e)s ou entre collègues?

Contactez l'administratrice de la section des Franches-Montagnes et réservez votre activité pour minimum 8 personnes!

Franchesment bien!

Conditions générales:

veuillez consulter les dernières pages du programme.

Université Populaire Jurassienne, section des Franches-Montagnes

Administration: Elena Dell'Avo

079 237 80 86 | franchesmontagnes@upjurassienne.ch



Les Franches-Montagnes, décembre 2023

Venez *beuyer* et laissez-vous inspirer par notre programme.

La Team est fière de vous présenter le nouveau programme riche et diversifié pour le « printemps/ été » 2024. De janvier à juillet, explorez une multitude d'idées avec l'UPJ section des Franches-Montagnes.

Notre catégorie enfant/ados s'enrichit. Pour tous les grands-parents, parents, tontons, tatas, parrains ou marraines, nous avons mis en place des nouveautés spécialement pensées pour vos aventuriers en herbe ou même ados!

Envie d'étoffer le prochain programme ? Rejoignez **La Team** et partagez vos idées, votre énergie et votre motivation. Nous attendons vos appels au 079 237 80 86.

Nouveauté! Pour la première fois dans notre programme, des annonces seront présentées, et nous vous remercions chaleureusement de votre soutien.

Le patois sera mis à l'honneur ce semestre avec deux témoignages touchants de ce cours qui perdure dans le temps et dans nos cœurs!

En *lai r'voyure* / à bientôt et au plaisir de vous croiser dans une de nos prochaines activités!

La Team de l'UPJ, section des Franches-Montagnes

Vous faites la différence !

Pensez à devenir membre et **profitez d'une réduction de 5% dans toutes les sections de l'Université Populaire Jurassienne.**

Cotisation annuelle de CHF 30.- par personne et CHF 40.- par couple

Notre compte bancaire: IBAN CH86 8080 8009 3284 9282 4.

Cuisine - alimentation

■ ■ ■ Cuire au four sans gluten - à tomber! (N° 24-FM-1870)

Intolérance au gluten ou tout simplement envie de découvrir une autre façon de faire du pain ? Je partagerai avec vous une recette toute simple qui égayera vos petits-déjeuners et accompagnera à merveille vos fromages préférés.

Et pour une note sucrée : des cookies, cake, pâte à tarte, le tout sans gluten... Faciles à faire pour les gourmands ? Vraiment ??? Un grand OUI ! A vous les découvertes gourmandes !

Prendre de quoi noter, un tablier, des chaussures pour l'intérieur et un récipient pour emporter d'éventuels restes.

Animé par : Evelyne Wenger, conseillère en nutrition & diététique

Dates : jeudis 8 et 29 février 2024 de 18 h 30 à 21 h 30

Lieu : école ménagère, Le Noirmont

Prix : Fr. 70.- et Fr. 16.- pour le matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Manger pour être bien dans sa peau

Prêts pour une aventure culinaire passionnante ?

Voici trois ateliers ludiques et gourmands, parfaitement adaptés à différentes tranches d'âge de la vie des enfants. À travers des jeux et des échanges, les enfants partiront pour un voyage extraordinaire à la découverte du processus de digestion. Ils comprendront non seulement l'importance de bien mastiquer ou l'impact du sucre sur le corps (fringale, surpoids, acné), mais aussi les bienfaits des matières grasses et des protéines.

Nos petits chefs en herbe apprendront à se concocter des petits déjeuners dignes d'un roi, ou des en-cas qui les rassieront, et les bénéfices iront bien au-delà de la cuisine pour les accompagner tout au long de leur vie.

Pour toute allergie ou intolérance merci d'informer directement Mme Tendon (079 383 83 74).

Objectifs : apprendre aux enfants comment préparer leurs propres encas tout en découvrant les secrets d'une alimentation saine de manière amusante.

Animé par : Simone Tendon, nutrithérapeute holistique

Dates : mercredis 28 février, 6 et 13 mars 2024

Lieu : rue de la Gare 18, Saignelégier

Prix : Fr. 40.- + Fr 12.- de matériel

Organisé par : Yahline Magnin

NOUVEAU

Atelier : 1 - 2H de 13 h 30 à 14 h 30 (N° 24-FM-1919)

Atelier : 3 - 8H de 15 h à 16 h 30 (N° 24-FM-1920)

Atelier : 9 - 11H de 17 h 00 18 h 30 (N° 24-FM-1921)

Délai d'inscription le 26 février 2024

■ ■ ■ L'amour et l'amitié passent par l'estomac! (N° 24-FM-1859)

Ce cours de cuisine s'adresse aux messieurs sans ou avec peu d'expérience, ou à ceux qui aimeraient découvrir des astuces complémentaires. Réussite garantie. Une opportunité à ne pas rater ! Aux casseroles messieurs !

Premier rendez- vous : un peu de théorie, modes de base de préparations, menus simples et dessert

Deuxième rendez- vous : apéro, accompagnements pour grillades, dessert

Troisième rendez- vous : menu de fête

Prendre de quoi noter, un tablier, des chaussures d'intérieur et un récipient pour emporter d'éventuels restes.

Animé par : Maria-Luisa Wenger, cuisinière

Dates : lundis 4, 11 et 18 mars 2024 de 18 h à 21 h

Lieu : école ménagère, Le Noirmont

Prix : Fr. 115.- + Fr. 45.- matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Cuisine turque (N° 24-FM-1890)

La cuisine turque bénéficie de l'héritage ottoman et est à la charnière des saveurs asiatiques, orientales et méditerranéennes.

Grâce à cet atelier vous pourrez réaliser de délicieuses recettes de cuisine typiquement turque, aux saveurs variées et pleines de goûts savoureux !

Prendre de quoi noter, un tablier et un récipient pour emporter d'éventuels restes.

Animé par : Elis Esra, originaire de Turquie et passionnée par la cuisine de son pays

Dates : mardis 5 et 12 mars 2024, de 19 h à 21 h 30

Lieu : école ménagère, Les Breuleux

Prix : Fr. 58.- + Fr. 28.- de matériel

Organisé par : Nathalie Blanc

■ ■ ■ Cuisine italienne (N° 24-FM-1845)

La cuisine italienne, mais plus que des pizzas ou des spaghettis... Patrizia, Italienne et passionnée de cuisine va ouvrir sa porte et nos palais à « sa » cuisine !

Prendre de quoi noter, un tablier et un récipient pour emporter d'éventuels restes.

Animé par : Patrizia Thiebaud

Dates : jeudis 18 et 25 avril 2024 de 18 h 30 à 21 h

Lieu : école primaire, Lajoux

Prix : Fr. 58.- et Fr. 28.- de matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

Cuisine - alimentation

■ ■ ■ Cuisine marocaine (N° 24-FM-1907)

Le *couscous* – la *Tajine* : tout le monde connaît ce plat, mais connais-tu son histoire, le contexte social dans lequel il est né ? Avec ce cours, il ne s'agit pas que d'apprendre une recette. Ce sera un voyage dans le temps et dans l'espace, grâce aux odeurs et aux couleurs qui accompagnent inévitablement ce délice.

Viens partager un moment de convivialité !

Prendre de quoi noter, un tablier, des chaussures pour l'intérieur et un récipient pour emporter d'éventuels restes.

Animé par : Mehdi Bourkia, originaire du Maroc, artiste et critique de cuisine

Dates : vendredis 17 et 31 mai 2024 de 18 h à 21 h

Lieu : Vieux Pont 17, Goumois

Prix : Fr. 70.- + Fr. 25.- pour le matériel

Organisé par : Chiara Paoli

NOUVEAU

■ ■ ■ Cuisine japonaise: Gyoza (N° 24-FM-1922)

Le gyoza – le ravioli japonais cuit à la vapeur ou frite – est un délice inoubliable. Venez apprendre à préparer et déguster les gyozas avec Mio une Japonaise passionnée par sa cuisine et ses traditions.

Prendre de quoi noter, un tablier et un récipient si jamais il y a des restes.

Animé par : Mio Wunderlin Arai, originaire du Japon et passionnée par la cuisine de son pays

Date : lundi 27 mai 2024, de 18 h à 20 h 30

Lieu : Rue de la Gare 18, Saignelégier

Prix : Fr. 36.- + 18.- de matériel

Organisé par : Elena Dell'Avò

■ ■ ■ Cuisine japonaise: Gyoza (N° 24-FM-1923)

Animé par : Mio Wunderlin Arai, originaire du Japon et passionnée par la cuisine de son pays

Date : mardi 28 mai 2024, de 18 h à 20 h 30

Lieu : Rue de la Gare 18, Saignelégier

Prix : Fr. 36.- + 18.- de matériel

Organisé par : Elena Dell'Avò



CINELUCARNE
LIE NOIRMONT

Rue de la Rauracie • 2340 Le Noirmont
www.cinelucarne.ch



Assidulait Sarl
Laiterie et alimentation

Horaires :
Lundi: 8h30-11h30
Mardi: 8h30-11h30 / 16h00-18h30
Mercredi: 8h30-11h30
Jeudi: 8h30-11h30 / 16h00-18h30
Vendredi: 8h30-11h30 / 15h00-18h00
Samedi: 8h00-12h00

Grand'Rue 17 - 2345 Les Breuleux
078-768 47 82 - assidulait@bluewin.ch

■ ■ ■ Initiation au ski de fond (N° 24-FM-1950)

Le ski de fond, ça s'apprend. Afin que le ski de fond puisse te faire plaisir, il est essentiel de suivre des cours. Dès que tu maîtrises la technique, tu « glisseras » beaucoup plus facilement le long de nos belles pistes en travers les Franches-Montagnes.

Animé par : Denis Chevillat

Date : samedi 20 janvier 2024 de 13 h 30 à 15 h

Lieu : Le Pré-Petitjean, Montfaucon

Prix : Fr. 20.-

Organisé par : Monika Kormmayer

NOUVEAU

■ ■ ■ Bals folks (N° 24-FM-1902)

Les bals folks regroupent de nombreuses danses sociales venues de différents coins d'Europe. En couple, en ligne, à deux ou encore en changeant de partenaires, il y en a pour tous les goûts ! Venez apprendre à maîtriser la chapelloise, tourner sur une valse, se laisser porter par une gavotte, rire sur une bourrée ou rêver sur une mazurka ! Olga, qui s'est laissée emporter par ces danses depuis plus de 15 ans, vous y guidera à petits ou grands pas. La première heure sera consacrée à l'apprentissage de nouvelles danses, suivie par une demi-heure pour s'amuser et revoir les danses déjà connues.

Pas besoin de venir avec un partenaire, tout le monde est bienvenu, de 10 à 99 ans et plus !

Habits et chaussures confortables (pas de hauts talons)

Animé par : Olga Grandjean, passionnée des bals folks

Dates : jeudis 1^{er} février, 14 mars, 25 avril, 16 mai, 6 juin et 4 juillet de 19 h 30 à 21 h

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix : Fr. 105.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

■ ■ ■ Yoga pour tous (N° 24-FM-1832)

Pouvoir déposer, dans un accueil bienveillant, les sensations qui se présentent dans l'instant. Voir et sentir ce qui nous empêche de vivre pleinement chaque instant. Des mouvements doux, postures, respirations, visualisations, relaxations dans une pratique sans contrainte, sans souci du « bien faire ». Une exploration simple, dans la curiosité de la découverte.

Vêtements confortables, souples ; tapis de yoga, de gym ou de camping, couverture et coussins.

Animé par : Anouck Glauser, enseignante de Yoga

Dates : mardis 6 février, 5 et 19 mars, 16 et 30 avril, 14 et 28 mai, 4 et 18 juin et 2 juillet 2024 de 20 h à 21 h 15

Lieu : Halle polyvalente Les Genevez, salle communale, La Sagne-au-Droz 20

Prix : Fr. 160.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

Mouvement - Sport

■ ■ ■ Être mieux dans son corps – grâce aux mouvements doux (N° 24-FM-1934)

Plus de qualité dans le mouvement, plus de qualité dans la vie : avec cette perspective, vous allez faire des mouvements en conscience, en douceur et dans l'écoute de votre corps ! Coucher sur le sol vous suivent une séance de mouvements doux et confortable. La façon dont une personne bouge a une influence directe sur son bien-être.

Vêtements confortables, souples ; tapis de yoga, de gym ou de camping, couverture et coussins.

Animé par : Elena Dell'Avo, enseignante de la méthode Feldenkrais

Dates : mardis 19 mars, 9 avril, 7 et 21 mai, 11 et 25 juin 2024 de 19 h à 20 h

Lieu : salle communale (Fondation Gentit), Les Bois

Prix : Fr 84.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

■ ■ ■ Yoga et petit déjeuner à la ferme (N° 24-FM-1860)

Une expérience autrement ! Dans le cadre de l'écurie bien nettoyée de la ferme bio Peu-Girard ou, par beau temps, à l'extérieur avec une vue splendide sur la crête du Mont-Crosin/ Mont-Soleil, vous avez la possibilité de plonger dans un monde de bien-être et de sensations qui se présentent dans l'instant. Une exploration simple, dans la curiosité de la découverte.

La leçon de Yoga sera suivie d'un petit-déjeuner avec des produits bio de la ferme et région préparés avec amour par Kathrine.

Vêtements confortables, souples ; tapis de yoga, de gym ou de camping, coussin et couverture au besoin.

Animation : Anouck Glauser, enseignante de Yoga

Date : samedi 15 juin 2024 de 9 h à 10 h 15, suivi d'un petit-déjeuner

Lieu : ferme bio Peu-Girard, Les Breuleux

Prix : Fr. 16.- et Fr. 16.- petit-déjeuner

Organisé par : Elena Dell'Avo



Votre annonce ici...

Contactez-nous : franchesmontagnes@upjurassienne.ch

■ ■ ■ La pentanalogie (N° 24-FM-1947)

Signification des chiffres de votre date de naissance. La pentanalogie est l'étude qualitative des nombres qui reflète l'âme de la réalité.

Prendre crayons et papier

Animé par : Christine Jubin

Dates : mercredi 24 janvier et 7 février 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu : Saignelégier

Prix : Fr. 25.-

Organisé par : Monika Kornmayer

NOUVEAU

■ ■ ■ Yoga du rire (N° 24-FM-1875)

Boostez votre énergie vitale grâce au yoga du rire. Cette pratique accessible à chacun permet d'oxygéner le corps et ses cellules en savourant un moment festif et léger. Vrai rire ou faux rire ? Peu importe, le cerveau ne fait aucune différence et la biochimie du corps n'y voit que du feu ! Prêt-e à muscler vos abdos et vos zygomatiques ?

Habits confortables. Prendre des pantouffles ou chaussures d'intérieur, un tapis de yoga et une couverture

Animé par : Christel Bergundthal

Dates : lundis 29 janvier, 5, 19, 26 février et 4 mars 2024 de 19 h 30 à 20 h 30

Lieu : Le Cernil 21, Les Reussilles

Prix : Fr. 65.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Atelier bols tibétains (N° 24-FM-1844)

Quel beau bouquet de sons ! Bols tibétains, cymbales, gong, tambour océan et harpe de table - plongez dans un bain sonore. Un massage sonore à deux va vous détendre encore plus !

Une découverte inoubliable !

Vêtements confortables, souples ; tapis de yoga, de gym ou de camping, couverture et coussins.

Animé par : Elena Dell'Avo, praticienne de massage bol tibétains

Date : mardi 27 février 2024 de 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : salle communale (Fondation Gentit), Les Bois

Prix : Fr. 28.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

Envie de faire partie du team ?

Rejoignez-nous maintenant au 079 237 80 86 ou
franchesmontagnes@upjurassienne.ch

Participation gratuite aux activités organisées et rémunération à la clé.

Franchesment bien !

Santé et bien-être

■ ■ ■ Pensées positives (N° 24-FM-1948)

La pensée positive permet d'attirer à vous le positif. Comment la pratiquer au quotidien ? Quels sont les principaux pièges à éviter ?

La pensée positive est une attitude mentale et émotionnelle qui va se concentrer sur le bon côté de la vie et en attendre des résultats positifs.

Apporter crayons et papier

Animé par : Christine Jubin

Dates : mardis 27 février et 26 mars 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu : Saignelégier

Prix : Fr. 50.-

Organisé par : Monika Kornmayer

NOUVEAU

■ ■ ■ Détox du foie et des organes digestifs (N°24-FM-1891)

Besoin d'un boost de vitalité ? Rejoins mon programme détox pour un foie en pleine forme ! Débarrasse-toi des toxines, améliore ton sommeil et découvre de délicieuses recettes.

Ton bien-être, ta santé, ma priorité !

Objectifs : pour toutes et tous dès 16 ans ; je t'accompagne pas à pas pendant 21 jours.

Animé par : Simone Tendon, nutrithérapeute et hygiène vitale à Saignelégier

Dates : mardis 5, 12 et 19 mars 2024 de 19 h à 21 h

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix : Fr. 90.- + Fr. 30.- matériel

Organisé par : Yahline Magnin

Délai d'inscription le 29 février 2024

NOUVEAU

■ ■ ■ Massage dos - nuque (N°24-FM-1840)

Venez découvrir les bases du massage classique pour d'agréables moments de détente musculaire. Vous serez ensuite en mesure de pratiquer un traitement préventif du dans le cadre familial.

Vêtements confortables et souples, 2 linges de bain, natte ou tapis de gym ou une table de massage. Boisson

Animé par : Mirela Feuz, masseur-thérapeute

Dates : vendredis 8 mars de 18 h 30 à 21 h 30 et 15 mars 2024 de 18 h 30 à 21 h

Lieu : salle communale (Fondation Gentit), Les Bois

Prix : Fr. 70.- + Fr. 10.- de matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

■ ■ ■ Être bien dans son assiette (N°24-FM-1865)

Les recherches en nutrition ont permis d'établir qu'une alimentation équilibrée est la clé d'une vie saine et durable !

Lors de ce cours, vous aborderez des thèmes comme la composition d'un repas équilibré, pourquoi cette impression d'avoir faim, les kilos émotionnels, les freins à la perte de poids, la pyramide alimentaire, etc

Animé par : Nathalie Voirol, nutritionniste

Date : mardi 26 mars 2024 de 19 h à 21 h

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix : Fr. 26.- et Fr. 19.- pour le support de cours

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU

■ ■ ■ Découvre l'orgonite : l'outil de bien-être essentiel pour toi ! (N° 24-FM-1878)

Réserve ta place dès maintenant pour la création de boucles d'oreilles et d'un pendentif profite de ses bienfaits au quotidien !

L'atelier créatif d'orgonite te propose de transformer les énergies négatives en positives pour une vie plus équilibrée. L'orgonite n'est pas une pierre mais un assemblage soigneusement pensé de différents métaux, de pierres semi-précieuses et « objets sacrés » à l'intérieur d'une masse en résine. Elle peut se présenter sous différentes formes et a pour but principal d'harmoniser, de purifier et d'augmenter le taux vibratoire des lieux, personnes, animaux, objets, aliments...

L'orgonite peut aussi :

- améliorer le sommeil et le bien-être général,
- équilibrer les humeurs et harmoniser les énergies du corps,
- apporter une énergie positive dans son entourage,
- favoriser la croissance et la conservation des plantes,
- offrir une protection contre les ondes électromagnétiques,
- favoriser le bien-être mental,
- soulager le stress ainsi que d'autres maux physiques.

Objectif : se reconnecter à Soi à travers la créativité.

Animé par : Patricia Rebetez, créatrice - thérapeute

Date : mercredi 24 avril 2024 de 19 h à 21 h

Lieu : passage de la poste 1, Les Genevez

Prix : Fr. 28.- + Fr. 25.- à Fr. 40.- frais de matériel

Organisé par : Yahline Magnin

Délai d'inscription 2 semaines avant

NOUVEAU

Santé et bien-être

■ ■ ■ Balade en silence (N° 24-FM-1889)

Sons et silence ; la proposition est de commencer par une relaxation sonore pour entrer dans le silence en soi, et être plus ouverts et réceptifs à notre petite voix intérieure et aux messages de la nature. Une balade pour se reconnecter à soi et à la nature, tout en douceur, avec nos 5 sens et trouver nos propres réponses le long du chemin. Ancrage et pèlerinage vers soi.

Quelques propositions seront faites au fur et à mesure de la balade. Nous allumerons un feu à l'arrivée et terminerons par un partage pour celles et ceux qui le souhaitent.

Vêtements confortables et souples, tapis de yoga, de gym ou de camping, couverture, coussin, habits et chaussures selon météo et une bouteille d'eau.

Animé par : Michelle Beuret

Date : samedi 27 avril 2024 de 14 h à 17 h 30

Lieu : Milieu du Village 13 B, Les Pommerats

Prix : Fr. 40.-

Organisé par : Nathalie Blanc



■ ■ ■ Découvre l'organite : l'outil de bien-être essentiel pour toi ! (N° 24-FM-1879)

Rejoins-nous pour créer une pyramide en organite et profite de ses bienfaits au quotidien !

Voir texte en page 9.

Objectif : se reconnecter à Soi à travers la créativité

Animé par : Patricia Rebetz, artiste-thérapeute

Date : mercredi 22 mai 2024 de 19 h à 21 h

Lieu : passage de la poste 1, Les Genevez

Prix : Fr. 28.- + Fr. 25.- à Fr. 40.- frais de matériel

Organisé par : Yahline Magnin

Délai d'inscription : 2 semaines avant

NOUVEAU

Votre annonce ici...

Contactez-nous : franchesmontagnes@upjurassienne.ch

■ ■ ■ Fabrication de cosmétiques naturels (N° 24-FM-1876)

Découvrez des produits naturels qui conviennent à toute la famille. Faciles à réaliser ! Confection d'un baume à l'abricot et d'une crème hydratante pour les mains. Tous les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Prendre de quoi noter et des chaussures d'intérieur.

Animé par : Patricia Von Allmen

Date : samedi 10 février 2024 de 9 h à 11 h 30

Lieu : salle communale, Saint-Brais

Prix : Fr. 30.- et Fr. 25.- pour le matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Fabrication de crayons en charbon (N° 24-FM-1932)

Viens découvrir la nature pour faire de la couleur naturelle pour la peinture.

Nous allons fabriquer nos propres crayons de charbon et les expérimenter en dessinant et peignant.

Ce cours est ouvert à toutes et tous ; les enfants sont les bienvenus s'ils sont accompagnés.

Maniement d'un couteau de poche nécessaire.

Animé par : Marianne Zeman

Date : jeudi 21 mars 2024 de 14 h à 16 h

Lieu : Les Barrières 8, Le Noirmont

Prix : Fr. 26.-, enfants de 8 à 14 ans accompagnés Fr 18.-

Organisé par : Marianne Zeman

■ ■ ■ Cours de couture (N° 24-FM-1946)

Réalisation d'un habit de A à Z ! Vous apprenez à utiliser un patron, la technique de coupe, la confection ou à faire des retouches et personnaliser vos vêtements.

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant pas ou peu d'expérience en couture ; messieurs bienvenus !

Prendre un nécessaire de couture (patron, tissu, fil, ciseaux, etc...) machine à coudre si possible.

Animé par : Cuenin Dominique

Dates : mardis 16, 23, 30 avril, 7, 21 et 28 mai 2024 de 20 h à 21 h 30

Lieu : école primaire, Les Breuleux

Prix : Fr. 115.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Soigner son apparence pour prendre soin de soi! (N° 24-FM-1893)

Révéléz la personne que vous êtes en mettant en avant tous vos atouts !

Couleurs, matières, imprimés, accessoires, morphologie, personnalité, bien-être font partie d'une multitude de thèmes qui seront abordés dans ce cours pour vous permettre de définir ce qui vous correspond le mieux afin d'être bien dans vos vêtements, dans vos baskets, dans votre tête !

Animé par : Sandy Payot, passionnée de développement personnel et de mode

Dates : jeudis 18 et 25 avril 2024, de 19 h à 21 h

Lieu : école primaire, Les Bois

Prix : Fr. 50.- + Fr. 10.- pour le support de cours

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU

■ ■ ■ Vannerie (N° 24-FM-1904)

Une fois mouillées, les jeunes pousses de saules ont une souplesse incroyable qui te permettra de créer ton propre panier en osier de A à Z. Sous la direction de Salomé, tu apprendras tous les secrets de l'art de la vannerie.

Animé par : Salomé Steinman, vannière

Dates : samedis 4, 11 et 18 mai 2024 de 14 h à 18 h

Lieu : école primaire, Lajoux

Prix : Fr. 150.- et Fr. 15.- pour le matériel

Organisé par : Chiara Paoli



■ ■ ■ Peinture (N° 24-FM-1895)

Tu as un objet chez toi et tu ne sais pas trop quoi en faire mais tu ne veux pas le jeter ? Tu pourras lui donner une nouvelle personnalité à coups de pinceau. Viens (re)découvrir l'artiste qui est en toi !

Prendre un tablier, des chaussures pour l'intérieur et un objet sur lequel tu pourras peindre.

Animé par : Mehdi Bourkia, artiste

Dates : lundis 6, 13, et 27 mai 2024 de 18 h à 21 h

Lieu : Vieux Pont 17, Goumois

Prix : Fr. 108.- et Fr. 20.- pour le matériel

Organisé par : Chiara Paoli

NOUVEAU

■ ■ ■ Apprendre à entretenir son vélo (N° 24-FM-1949)

Préparer son vélo pour la saison, changer une chambre d'air, graisser la chaîne, nettoyage et huilage.

Venez avec votre vélo !

Animé par : Robin Juillerat

Date : mercredi 15 mai 2024 de 18 h à 20 h

Lieu : Fôrge à vélo, rue des Rangiers 15, Saignelégier

Prix : Fr. 26.- + matériel utilisé

Organisé par : Monika Kornmayer

NOUVEAU

Le Patois

Voilà plus d'une décennie que le cours de patois est animé avec brio par la très motivée Agnès Surdez, qui s'efforce de préserver cette langue de nos ancêtres.

Deux participants ont bien voulu partager avec vous leurs expériences.

Rémy de Lajoux a rejoint le cours il y a quelques années.

« Bien que j'aie grandi dans un environnement imprégné de patois, je n'ai malheureusement jamais su le parler... jusqu'à présent! Après avoir lutté contre le cancer, le cours de Patois est devenu pour moi le symbole de convivialité. C'est un endroit où je peux rencontrer de nouvelles personnes, tisser des liens dans une ambiance décontractée et joviale, tout en apprenant le Patois de mon enfance. »

Nadia, elle, a choisi de suivre ce cours principalement pour accompagner son mari, mais aussi par amour des langues.

« Originaire du Tessin, je craignais que n'étant pas de langue maternelle française, j'aie du mal à comprendre le patois. Bien au contraire! Cela s'est avéré être un atout pour moi. J'ai apprécié le dynamisme de l'enseignante, les textes, les chants, et surtout la camaraderie et la mise en confiance de la classe. J'y ai pris goût et compte bien y revenir l'année prochaine. »

suivez-nous!

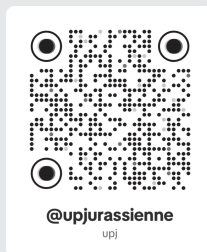
facebook

insta

whatsapp

telegram

nouveau! tiktok: @upjurassienne



Section Delémont

■ ■ ■ Les insectes exotiques envahissants dans le Jura (N°23-DMT-1665)

Ces dernières années, un grand nombre d'insectes exotiques ont envahi nos régions, favorisés par l'augmentation continue du commerce international. Si la plupart de ces insectes trouvent leur place dans les écosystèmes locaux sans causer de dégâts apparents, certains deviennent nuisibles pour l'agriculture, l'apiculture, l'environnement ou la santé humaine.

Marc Kenis, chercheur à CABI, Delémont, fera le point sur les insectes envahissants les plus problématiques en Suisse, tels que la mouche suzukii, le frelon asiatique, le moustique tigre, la pyrale du buis, la coccinelle asiatique et le scarabée japonais. Il discutera de leur présence dans le Jura, de leur impact et des méthodes de lutte disponibles ou en cours d'étude à CABI et ailleurs.

Animé par : Marc Kenis, chercheur à CABI

Date : mardi 6 février 2024 de 19 h à 21 h 30

Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire, Salle de conférence

Organisé par : UPJ section Delémont

■ ■ ■ Les sage-femmes de Suisse romande au cœur d'une politique de contrôle (1750-1850) (N°23-DMT-1663)

Au 19^e siècle, les autorités ont mis en place une formation des sage-femmes pour sauver plus de nouveaux-nés, afin d'éviter une dépopulation de l'Europe. Cette formation, donnée par des hommes, va donner à ces derniers un droit de regard sur un acte, l'accouchement, auparavant entièrement féminin, encadré par les matrones et les voisines. Elle ira de pair avec la répression des avortements, des infanticides et de l'illégitimité.

L'évolution des sage-femmes est ainsi l'histoire de progrès médicaux et d'une rupture du lien jusqu'alors privilégié entre la femme, la matrone et la communauté féminine qui entourait l'accouchement, mais également l'occasion de traiter des femmes, de l'intimité et du corps féminin, qui ont longtemps été des sujets d'étude occultés ou mis de côté par l'Histoire.

Mélanie Huguenin-Virchaux est titulaire d'un master en littérature française et sciences historiques de l'Université de Neuchâtel, pour le mémoire duquel elle a obtenu deux prix et qui a fait l'objet d'un livre publié en 2022 aux éditions Alphil. Ses recherches actuelles portent sur le passé colonial de la Suisse, pour lequel elle a élaboré un projet du Fonds national suisse. Elle est également enseignante au Centre de formation professionnelle neuchâtelois.

Animé par : Mélanie Huguenin-Virchaux

Date : mardi 30 avril 2024, 19 h à 21 h

Lieu : Musée jurassien d'art et d'histoire, Salle de conférence

Organisé par : UPJ section Delémont

Toutes les informations sur www.upjurassienne.ch ou 032 422 50 02 – delemont@upjurassienne.ch



■ ■ ■ Conférence-projection – Musique et cinéma (N° 24-Por-1495)

Volver - Musique : Alberto Iglesias

Madrid et les quartiers effervescents de la classe ouvrière, où les immigrés des différentes provinces espagnoles partagent leurs rêves, leur vie et leur fortune avec une multitude d'ethnies étrangères. Au sein de cette trame sociale, trois générations de femmes survivent au vent, au feu, et même à la mort, grâce à leur bonté, à leur audace et à une vitalité sans limites.

À 20h Pablo Moritz nous expliquera le parcours d'Alberto Iglesias et le choix de Pedro Amodovar pour ce film. À 20 h 30 la projection du film débutera.

Animé par : Moritz Pablo et cinémajoie

Date : 23 janvier 2024 à 20 h, ouverture des portes à 19 h 30

Lieu : Cinémajoie, route de Belfort 16 à Porrentruy

Organisé par : UPJ section Porrentruy, 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

■ ■ ■ Conférence – L'alimentation (N° 24-Por-1509)

Thématique : « Histoire sexuelle, sociale et politique de l'alimentation »

Passionné de cuisine et d'histoire de l'alimentation, Michel Angi poursuit son inlassable quête, faite de recherches, de cours, de conférences, pour comprendre le lien intime que les êtres humains et les sociétés entretiennent depuis toujours avec les aliments, la nourriture, la table. De 2020 à 2022, il a travaillé à la RTS, dans l'émission Amuse-gueule, où, de semaine en semaine, ses chroniques mêlaient gourmandise, art, ethnologie, histoire et sociologie.

Animé par : Michel Angi

Date : 29 janvier 2024 à 19 h, ouverture des portes dès 18 h 30

Lieu : Aula de l'école primaire de l'Oiselier, rue du Banné 36 à Porrentruy

Organisé par : UPJ section Porrentruy, 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch

■ ■ ■ Conférence – Et si mon corps avait besoin d'eau ? (N° 24-Por-1494)

L'eau est bien la seule boisson indispensable à notre vie sur terre. Pourtant beaucoup de personnes n'en boivent presque pas. Boire une tisane, un café ou un jus de fruits n'a pas la même fonction pour notre corps que boire de l'eau tout simplement. La déshydratation ou le manque d'eau sont la cause de nombreux problèmes de santé ou de maladies de la civilisation, entre autres, problèmes digestifs, asthme, allergies, migraines, surpoids, brûlures ou crampes d'estomac, peau sèche, etc. Lors de cette conférence, apprenez à identifier quand votre corps a besoin d'eau.

Animé par : Catherine Membrez, herboriste diplômée et formatrice d'adultes

Date : 5 février 2024 à 19 h, ouverture des portes dès 18 h 30

Lieu : Aula de l'école primaire de l'Oiselier, rue du Banné 36 à Porrentruy

Organisé par : UPJ section Porrentruy, 032 466 61 67 – porrentruy@upjurassienne.ch



Cours de langues

Types de cours adaptés à vos objectifs d'apprentissage

■ ■ ■ Cours standards

Pour démarrer ou progresser dans une langue et atteindre un certain niveau.

Objectifs :

1. acquérir pas à pas les 5 compétences langagières : comprendre par l'écoute et la lecture, parler, écrire, interagir.
2. Améliorer ses compétences en grammaire et élargir son vocabulaire, s'exprimer de manière plus fluide et structurée.

■ ■ ■ Cours de conversation

Pour maintenir ses connaissances et progresser surtout à l'oral.

Objectifs :

1. Prendre plaisir à parler. Entretien ses acquis et les renforcer par une pratique régulière.
- 2.- Approfondir ses connaissances lexicales et grammaticales.

■ ■ ■ Cours loisirs et culture

Pour les voyages et le plaisir,

Objectifs :

- 1.- Comprendre l'interlocuteur au café, au restaurant, à l'hôtel, dans la rue, dans les magasins
- 2.- Savoir s'exprimer dans les situations quotidiennes, pouvoir remplir un formulaire
- 3.- S'initier à quelques aspects de la culture et savoir-vivre local (salutations, gastronomie)

■ ■ ■ Cours sur mesure

Cours pour privés et entreprises selon offre

Objectifs :

1. Acquérir des connaissances spécifiques à sa branche professionnelle
2. Travailler à son rythme, se préparer pour un examen, atteindre des objectifs individuels.

Nos cours de langues ont lieu dans tout le canton du Jura et Moutier

Toutes les informations sur www.upjurassienne.ch ou 032 492 29 29 – info@upjurassienn.ch



Activités pratiques et créatives

■ ■ ■ Fabrication de cosmétiques naturels (N° 24-FM-1877)

Laissez-vous séduire par la magie de la nature. Produits cosmétiques faciles à réaliser. Confection d'un pain de douche et d'un lait pour le corps, personnalisé selon votre type de peau. Tous les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Prendre de quoi noter et des chaussures d'intérieur.

Animé par : Patricia Von Allmen

Date : samedi 22 juin 2024 de 9 h à 11 h 30

Lieu : salle communale, Saint-Brais

Prix : Fr. 30.- et Fr. 30.- pour le matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

Nature et environnement

■ ■ ■ Randonnée avec des ânes et visite d'une éolienne (N° 24-FM-1854)

Venez passer un moment inoubliable au Mont Soleil avec des ânes qui vous accompagneront dans une randonnée facile au pied des éoliennes !

Marche, pique-nique et divers ateliers ponctueront la balade qui s'achèvera par la visite d'une éolienne !

Pique-nique et boisson, vêtements et chaussures adaptés.

Cet évènement est soutenu par BKW.

Animé par : Nathalie Blanc, zootherapeute et coach de vie et Elena Dell'Avo, guide énergies renouvelables

Date : samedi 20 avril 2024, de 13 h 30 à 16 h 45

Lieu : place de parc, centrale électrique du Mont Soleil

Prix : Fr. 40.-, enfants 8 à 15 ans accompagnés Fr. 19.-
(uniquement visite guidée : Fr. 12.- / personne)

Organisé par : Nathalie Blanc

■ ■ ■ A la rencontre des plantes sauvages du printemps (N° 24-FM-1857)

Les plantes de printemps arrivent à grands pas et nous invitent à les re-découvrir, cueillir, humer et déguster. Elles réjouissent les papilles et nous aident en même temps à laisser les lourdeurs de l'hiver derrière nous.

S'équiper de vêtements adaptés, d'un stylo et d'un bloc-notes.

Animé par : Maria-Luisa Wenger, passionnée de plantes sauvages

Date : lundi 22 avril 2024 de 18 h à 20 h 30

Lieu : gare CJ Le Noirmont, ensuite nous nous déplacerons en covoiturage

Prix : Fr. 30.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

Nature et environnement

■ ■ ■ A la rencontre des plantes sauvages d'été (N° 24-FM-1858)

L'été approche et avec lui les plantes du soleil ! Après une balade / cueillette, nous mettrons les bienfaits des plantes choisies en valeur : oxymel et vinaigre.

Des préparations faciles à réaliser et intégrer dans votre quotidien.

S'équiper de vêtements adaptés, d'un stylo et d'un bloc-notes, de deux bocaux d'environ 2 dl, d'un couteau et d'une planche.

Animé par : Maria-Luisa Wenger, passionnée de plantes sauvages

Date : mercredi 5 juin 2024 de 18 h 30 à 21 h

Lieu : le Peupéguignot, Le Noirmont

Prix : Fr. 30.- + Fr. 6.- matériel

Organisé par : Elena Dell'Avo

Enfants - Ados

■ ■ ■ Découverte du monde des chiens (N° 24-FM-1880)

Viens découvrir le monde des chiens. Apprends à les comprendre pour entrer dans leur univers et passer un moment en leur compagnie. Meïko & Kinaï se réjouissent de te rencontrer !

Si tu es propriétaire d'un chien, tu pourras récolter des idées pour son bien-être et votre bonne relation.

Prendre des pantoufles et des habits chaussures selon la météo

Pour enfants de 6 à 12 ans.

Animé par : Christel Bergundthal, zoorthérapeute

Date : mercredi 24 janvier 2024 de 14 h à 15 h 30

Lieu : Le Cernil 21, Les Reussilles

Prix : Fr. 18.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Découverte du monde des chiens (N° 24-FM-1882)

Animé par : Christel Bergundthal, zoorthérapeute

Date : mercredi 24 avril 2024 de 14 h à 15 h 30

Lieu : Le Cernil 21, Les Reussilles

Prix : Fr. 18.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Manger pour être bien dans sa peau

Atelier : 1 - 2H de 13 h 30 à 14 h 30 (N° 24-FM-1919)

Atelier : 3 - 8H de 15h à 16 h 30 (N° 24-FM-1920)

Atelier : 9 - 11H de 17 h 00 à 18 h 30 (N° 24-FM-1921)

Voir page 2

■ ■ ■ Découverte du monde des lapinoux (N° 24-FM-1883)

Viens découvrir le monde des lapinoux. Apprends à t'en approcher avec respect en comprenant leur langage et à en prendre soin. Neptune & Héra se réjouissent de te rencontrer !

Si tu es propriétaire d'un lapin, tu pourras récolter des idées pour son bien-être et votre bonne relation.

Prendre des pantoufles et des habits chaussures selon la météo.

Pour enfants de 6 à 12 ans.

Animé par : Christel Bergundthal, zoothérapeute

Date : mercredi 28 février 2024 de 16 h à 17 h 30

Lieu : Le Cernil 21, Les Reussilles

Prix : Fr. 18.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Découverte du monde des lapinoux (N° 24-FM-1884)

Animé par : Christel Bergundthal, zoothérapeute

Date : mercredi 1er mai 2024 de 16 h à 17 h 30

Lieu : Le Cernil 21, Les Reussilles

Prix : Fr. 18.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Cours d'initiation musicale pour les enfants de 3P et 4P (N° 24-FM-1912)

Dans ce cours, différentes activités musicales seront proposées. L'accent sera mis sur l'apprentissage du métallophone en jouant des chansons faciles pouvant être chantées en même temps. Découverte de la pratique en groupe en incluant des instruments tels que le piano, la guitare, la batterie, etc.

Un mini-concert sera organisé pour les parents à la fin de la dernière séance.

Prendre des chaussures pour l'intérieur.

Maximum 6 enfants, inscription une semaine à l'avance au plus tard.

Animé par : Quentin Schaer, pédagogue de musique spécialisé pour enfants à partir de 4 ans

Dates : lundi à vendredi 8 au 12 avril 2024 de 9 h à 10 h

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix : Fr. 48.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

DURANT LES VACANCES DE PÂQUES

Enfants - Ados

■ ■ ■ Cours d'initiation musicale pour les enfants de 1P et 2P (N° 24-FM-1911)

Dans ce cours, différentes activités musicales seront proposées. Les enfants auront la possibilité de découvrir de nombreux instruments différents et faciles à prendre en main. Chansons et danses seront aussi de la partie.

Un mini-concert sera organisé pour les parents à la fin de la dernière séance.

Prendre des chaussures pour l'intérieur.

Inscription une semaine à l'avance au plus tard.

Animé par : Quentin Schaer, pédagogue de musique spécialisé pour enfants à partir de 4 ans

Dates : lundi à vendredi 8 au 12 avril 2024 de 10h 30 à 11 h 30

Lieu : école secondaire, Saingnelégier

Prix : Fr. 48.-

Organisé par : Elena Dell'Avo

DURANT LES VACANCES DE PÂQUES

■ ■ ■ Bricolage pour la fête des mères (N° 24-FM-1866)

La fête des mères approche ! Viens participer à cet atelier durant lequel tu réaliseras un superbe bricolage pour ta maman. Elle sera sûrement très touchée et admirative de découvrir ta réalisation !

Animé par : Malika Greder

Date : mercredi 8 mai 2024 de 14 h à 16 h

Lieu : école primaire, Les Bois

Prix : Fr. 22.- et Fr. 5.- pour le matériel

Organisé par : Nathalie Blanc



■ ■ ■ Gérer ses émotions grâce à nos amis les animaux (N° 24-FM-1856)

Activités avec des animaux sur le thème des émotions. Anes, chèvres, lapins, chien et colombes t'apprendront plein de choses sur les émotions et comment les gérer ! Un petit goûter sera offert.

Animé par : Nathalie Blanc, enseignante et zoothérapeute

Date : mercredi 15 mai 2024 de 14 h 30 à 16 h 30

Lieu : route de La Chaux-d'Abel 43, Le Cerneux-Veusil

Prix : Fr. 22.-

Organisé par : Nathalie Blanc

■ ■ ■ Apprendre à collaborer grâce à nos amis les animaux (N° 24-FM-1862)

Activités avec des animaux sur le thème de la collaboration. Anes, chèvres, lapins, chien et colombes t'apprendront comment le fait d'agir ensemble est bénéfique ! Un petit goûter sera offert.

Animé par : Nathalie Blanc, enseignante, zoothérapeute et coach de vie

Date : mercredi 22 mai 2024, de 14 h 30 à 16 h 30

Lieu : route de la Chaux-d'Abel 43, Le Cerneux-Veusil

Prix : Fr. 22.-

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU

■ ■ ■ Prends conscience de tes forces grâce à tes amis les animaux

(N° 24-FM-1868)

Activités avec des animaux sur le thème des forces, compétences, qualités. Anes, chèvres, lapins, chien et colombes t'aideront à prendre conscience de ton immense potentiel ! Un petit goûter sera offert.

Animé par : Nathalie Blanc, enseignante, zoothérapeute et coach de vie

Date : mercredi 29 mai 2024 de 14 h 30 à 16 h 30

Lieu : route de la Chaux-d'Abel 43, Le Cerneux-Veusil

Prix : Fr. 22.-

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU



Votre équipe de
spécialistes
en médecine alternative

- ⊕ Spagyrie
- ⊕ Aromathérapie
- ⊕ Phytothérapie
- ⊕ Gemmothérapie
- ⊕ Homéopathie
- ⊕ Herboristerie
- ⊕ Sels de Schuessler
- ⊕ Fleurs de Bach
- ⊕ Micronutrition
- ⊕ Oligothérapie



 **VALGINE**
2345 LES BREULEUX
Tradition horlogère depuis 1900



En famille

■ ■ ■ **Gérer son jeune enfant au quotidien** (N° 24-FM-1903)

Pas toujours facile de gérer son petiot au quotidien !

Que de préoccupations les jeunes parents peuvent avoir... et combien il est essentiel d'y répondre !

Ce cours vous permettra d'aborder les thèmes qui vous tracasent et d'explorer des sujets tels que l'établissement de routines, la dynamique des repas, le secret d'un bon sommeil, l'art de fixer des limites, etc.

« Ensemble, naviguons dans les joies et les défis de la parentalité ! »

Animé par : Steve Boldini, éducateur de l'enfance et formateur à la pratique professionnelle

Dates : jeudis 21 et 28 mars 2024, de 19 h à 21 h

Lieu : école primaire, les Breuleux

Prix : Fr. 50.-

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU

■ ■ ■ **Randonnée avec des ânes et visite d'une éolienne** (N° 24-FM-1854)

Venez passer un moment inoubliable au Mont Soleil avec des ânes qui vous accompagneront dans une randonnée facile au pied des éoliennes !

Marche, pique-nique et divers ateliers ponctueront la balade qui s'achèvera par la visite d'une éolienne !

Pique-nique et boisson, vêtements et chaussures adaptés.

Cet évènement est soutenu par BKW.

Animé par : Nathalie Blanc, zoorthérapeute et coach de vie et Elena Dell'Avo, guide énergies renouvelables

Date : samedi 20 avril 2024, de 13 h 30 à 16 h 45

Lieu : place de parc, centrale électrique du Mont Soleil

Prix : Fr. 38.-, enfants 8 à 15 ans accompagnés Fr. 19.-
(uniquement visite guidée : Fr. 12.- / personne)

Organisé par : Nathalie Blanc

Votre annonce ici...

Contactez-nous : franchesmontagnes@upjurassienne.ch

■ ■ ■ **Le chant choral, que du bonheur!** (N° 24-FM-1963)

Grâce à cette initiation, vous pourrez prendre conscience de votre corps, de votre respiration et du lien entre ceux-ci et la voix : détente physique, tonicité des muscles de la respiration, harmonie et entraînement de l'oreille.

Vous découvrirez ensuite une partition adaptée au chant choral. Grâce aux outils techniques, vous aurez la possibilité de chanter avec aisance.

A la fin du cours, vous aurez fait l'expérience de chanter une partition de chœur du début à la fin, tous ensemble, en intégrant au mieux les éléments appris et surtout en découvrant le plaisir que cela procure !

Animé par : Céline Steudler, chanteuse lyrique

Dates : samedis 16 mars, 13, 20 et 27 avril, 11 et 18 mai 2024, de 10 h à 12 h

Lieu : salle communale (Fondation Gentit), Les Bois

Prix : Fr. 150.-

Organisé par : Marianne Zeman

■ ■ ■ **Cours d'initiation musicale pour les enfants de 3P et 4P** (N° 24-FM-1912)

Voir page 19

■ ■ ■ **Cours d'initiation musicale pour les enfants de 1P et 2P** (N° 24-FM-1911)

Voir page 20

Développement personnel et compétences sociales

■ ■ ■ **Booster la confiance en soi** (N° 24-FM-1863)

La confiance en soi c'est la capacité de se jeter dans l'action malgré les doutes et les peurs, c'est avoir la conviction d'avoir les ressources en soi pour faire face à ce qui va arriver, c'est être conscient d'avoir sa place et de la prendre en toute légitimité !

A quoi en es-tu avec toutes ces notions? Ce cours te permettra de booster ta confiance en toi grâce à de nombreux outils !

Animé par : Nathalie Blanc, coach en développement personnel

Dates : lundis 11 et 18 mars, de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu : route de la Chaux-d'Abel 43, Le Cerneux-Veusil

Prix : Fr. 54.- et Fr. 10.- support de cours

Organisé par : Nathalie Blanc



Enfants - Ados

■ ■ ■ **Gérer son jeune enfant au quotidien** (N° 24-FM-1903)

Pas toujours facile de gérer son petit au quotidien !

Que de préoccupations les jeunes parents peuvent avoir... et combien il est essentiel d'y répondre !

Ce cours vous permettra d'aborder les thèmes qui vous tracassent et d'explorer des sujets tels que l'établissement de routines, la dynamique des repas, le secret d'un bon sommeil, l'art de fixer des limites, etc.

« Ensemble, naviguons dans les joies et les défis de la parentalité ! »

Animé par : Steve Boldini, éducateur de l'enfance et formateur à la pratique professionnelle

Dates : jeudis 21 et 28 mars 2024, de 19 h à 21 h

Lieu : école primaire, Les Breuleux

Prix : Fr. 50.-

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU

■ ■ ■ **Les outils de coaching** (N° 24-FM-1855)

Envie de devenir maître de ton développement personnel, de trouver des pistes pour t'épanouir de manière AUTONOME ?

Lors de cet atelier, tu découvriras plein d'outils de coaching, simples et efficaces pour y parvenir ! Ceci dans une ambiance bienveillante et dans un décor apaisant. Démarche active et ludique !

Objectifs : Découverte d'une multitude d'outils de coaching, faciles à mettre en place pour gagner en autonomie dans son développement personnel !

Animé par : Nathalie Blanc, certifiée en coaching de vie et enseignante

Dates : lundis 15, 22 et 29 avril 2024 de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu : route de la Chaux-d'Abel 43, Le Cerneux-Veusil

Prix : Fr. 72.- et Fr. 10.- support de cours

Organisé par : Nathalie Blanc

■ ■ ■ **Un problème ? ... des solutions !** (N° 24-FM-1869)

On aime dire qu'à chaque problème, sa solution !

Le concept de ces soirées est de se créer une boîte à outils contenant d'innombrables pistes qui vont nous aider à résoudre des problèmes comme : la gestion du stress, la relation et la communication avec ses proches, l'hypersensibilité, la dépendance affective, la culpabilité, l'hyperactivité, prendre davantage soin de soi, la gestion de son temps, la petite voix intérieure, les attentes, l'état dépressif, retrouver un sens à sa vie, dépasser une situation difficile, les peurs, etc.

Animé par : Nathalie Blanc, coach en développement personnel

Dates : lundis 27 mai et 3 juin, de 19 h 30 à 21 h 30

Lieu : route de la Chaux-d'Abel 43, Le Cerneux-Veusil

Prix : Fr. 54.- + Fr. 10.- support de cours

Organisé par : Nathalie Blanc

NOUVEAU

■ ■ ■ Climat: pourquoi garder sa vieille voiture ? (N° 24-FM-1933)

Pour faire mieux sur le plan climatique, nous sommes invités à changer régulièrement de voitures enfin d'économiser de l'énergie et réduire les émissions de CO². Ainsi pour diminuer la consommation d'énergie, nous augmentons la consommation de véhicules. Résultat : nous gaspillons des voitures !

Or le gaspillage est connu pour n'être bon ni pour le climat, ni pour la biodiversité, ni pour le vivant dans sa globalité !

En participant à cette conférence, vous le comprenez et vous ne regardez plus jamais une voiture comme avant.

- Pourquoi garder sa vieille voiture pollue moins que d'en acheter une neuve ?
- Comment la focalisation climatique pousse au gaspillage automobile ?
- Quel impact cela a-t-il sur nos vies, notre santé, nos enfants ?

Cette conférence répond à ces questions et permet ainsi d'y voir plus clair.

Des pistes et réflexions que Lucien partage aussi dans son nouveau livre « HALTE au gaspillage automobile » aux Editions d'en bas. Plus d'infos : www.lucien.ju

Animé par : Lucien Willemin, auteur du livre « HALTE au gaspillage automobile »

Date : jeudi 15 février 2024 de 19 h 30 à 21 h

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix libre : chapeau

Organisé par : Elena Dell'Avo

NOUVEAU

■ ■ ■ Le matin on mange comme un roi ou une reine (N° 24-FM-1928)

Rejoignez-nous pour une expérience informative et conviviale qui vous permettra de prendre des décisions éclairées pour la santé et le bien-être de votre famille.

Lors d'une grossesse, le système digestif du fœtus est le premier à se former pendant son développement. En tant que parents, on veut offrir le meilleur à nos enfants mais, parfois, on se perd dans la multitude et le choix des aliments du monde moderne.

Apprenez à connaître les ingrédients indispensables pour que votre enfant ait suffisamment d'énergie afin de rester concentré à l'école. De plus, comprenez l'importance d'un microbiote sain et diversifié pour favoriser sa santé.

Parce qu'investir dans une alimentation saine, c'est investir pour un avenir épanoui de vos enfants !

Objectif : savoir offrir à son enfant les aliments essentiels pour le premier repas de la journée.

Animé par : Simone Tendon, nutrithérapeute holistique

Date : lundi 4 mars 2024 de 20 h à 21 h 30

Lieu : école secondaire, Saignelégier

Prix : Fr. 15.-

Organisé par : Yahline Magnin

NOUVEAU

Souvenirs de cours

Calligraphie japonaise



Reconnaitre et déterminer un champignon



Cours de langues à partir de janvier 2024

Cours	ANGLAIS	Date dès le	Lieu
24-LAN-1874	Anglais Niveau A1 1er semestre (sur 3)	Lu 15.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1836	Anglais perfectionnement B1/B2	Ma 16.01.2024 08h30	Moutier
23-LAN-1105	Anglais Niveau B1 4ème semestre (sur 10)	Me 24.01.2024 18h00	Moutier
24-LAN-1834	Anglais Niveau A1 2ème semestre (sur 3)	Me 24.01.2024 19h40	Delémont
24-LAN-1830	Anglais conversation B1/B2	Lu 29.01.2024 19h40	Delémont
24-LAN-1833	Anglais Niveau A1 2ème semestre (sur 3)	Ma 30.01.2024 18h00	Porrentruy
24-LAN-1838	Anglais perfectionnement B1/B2	Ma 30.01.2024 18h00	Saignelégier
24-LAN-1785	Anglais Niveau A2 2ème semestre (sur 3)	Ma 30.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1835	Anglais conversation B1/B2	Me 31.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1831	Anglais Niveau B1 3ème semestre (sur 10)	Me 31.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1837	Anglais Niveau B1 5ème semestre (sur 10)	Me 15.05.2024 18h00	Moutier
24-LAN-1887	Anglais pour les vacances	Ma 21.05.2024 19h00	Delémont

Cours	ALLEMAND	Date	Lieu
24-LAN-1843	Allemand Niveau A1 3ème semestre (sur 3)	Lu 15.01.2024 19h40	Delémont
24-LAN-1964	Allemand Niveau B2 4ème semestre (sur 4)	Je 18.01.2024 19h00	en ligne
24-LAN-1867	Allemand Niveau A1 1er semestre (sur 3)	Lu 22.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1842	Allemand Niveau A1 2ème semestre (sur 3)	Me 07.02.2024 18h00	Delémont

Cours	AUTRES LANGUES	Date	Lieu
24-LAN-1900	Italien niveau A1 2eme semestre (sur 2)	Me 17.01.2024 19h00	Delémont
24-LAN-1968	Espagnol conversation B2	Je 07.03.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1966	Espagnol niveau A1 1er semestre (sur 2)	Me 24.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1931	Espagnol niveau A1 2eme semestre (sur 2)	Ma 23.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1967	Espagnol niveau B1 3eme semestre (sur 4)	Lu 26.02.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1926	Italien conversation A2 -B1	Ma 23.01.2024 19h00	Delémont
24-LAN-1925	Italien niveau A1 1er semestre (sur 2)	Lu 22.01.2024 18h00	Delémont
24-LAN-1901	Japonais Niveau A1 1er semestre (sur 4)	Lu 05.02.2024 19h00	Delémont
24-LAN-1864	Russe débutant A1 1er semestre (sur 4)	Je 18.01.2024 19h00	Delémont

Nouveau :

24-LAN-1897	Suisse-allemand (bâlois) module 1	Ma 23.01.2024 19h00	Delémont
-------------	-----------------------------------	---------------------	----------

Et nos cours de français intégration qui ont lieu à Moutier



Vous trouverez tous nos cours de langues en scannant le code QR

Conditions générales - UPJ

Inscriptions

Les inscriptions aux cours de l'Université Populaire Jurassienne (UPJ) se font via le site www.upjurassienne.ch, par e-mail ou par téléphone, selon les contacts ci-après :

- UPJ Delémont: delemont@upjurassienne.ch, 032 422 50 02
- UPJ Franches-Montagnes: franchesmontagnes@upjurassienne.ch, 032 954 17 45
- UPJ Porrentruy: porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Par son inscription, le participant atteste avoir pris connaissance des conditions générales de participation. Une confirmation définitive avec toutes les informations utiles est envoyée par e-mail au plus tard une semaine avant le début du cours.

En règle générale, les cours sont suspendus durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Finance d'inscription

La facture est envoyée par e-mail et la finance d'inscription est à régler par virement bancaire avant le début du cours.

Le tarif des cours est modulé en fonction des frais d'organisation et d'une participation moyenne selon le type de cours. Ce tarif peut être majoré en cas de participation restreinte ou la durée du cours diminuée.

Si le nombre d'inscriptions à un cours est insuffisant, le cours est annulé et les intéressés seront avertis en temps voulu.

Désistement - Remboursement

L'inscription est un engagement dual. Tout désistement doit être annoncé par écrit ou par téléphone moins de 7 jours avant le début du cours pour ne pas engendrer de frais. Passé ce délai ou en cas d'absence non justifiée, la totalité du prix du cours ainsi que les frais seront facturés.

Un cours manqué n'est ni remboursé ni remplacé. Sur présentation d'un certificat médical avant la fin du cours, les leçons manquées seront compensées par un bon, valable 24 mois. Un remboursement en espèces ou par virement bancaire n'est pas possible.

Responsabilité

La responsabilité de l'Université populaire jurassienne ne peut être engagée pour des accidents ou des vols survenant pendant les cours, ateliers, stages et voyages.

Membres soutien

Les cours sont ouverts à tous. Vous avez la possibilité de soutenir l'UPJ en devenant membre de l'association. La cotisation annuelle pour les membres individuels est de Fr. 30.- par année et de Fr. 40.- pour les couples. Une réduction de 5% est accordée pour chaque cours suivi et proposé par les trois sections de l'UPJ. Veuillez contacter les secrétariats des sections respectives.

Cours reporté

En cas d'empêchement du formateur prévu, l'UPJ procédera, dans la mesure du possible, à son remplacement ou proposera de nouvelles dates. Si une séance est reportée à une nouvelle date, aucun remboursement ne sera effectué. Si elle est annulée, la séance sera remboursée par un bon d'une validité de 24 mois.

Protection des données privées

Par le biais de leur inscription à une formation ou à une conférence, le participant approuve l'utilisation de ses données personnelles (coordonnées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, réseau UP, etc.) par l'UPJ. Il accepte également que ses données personnelles puissent être utilisées par l'UPJ à des fins commerciales ou organisationnelles propres à l'UPJ. Elles ne sont cependant jamais transmises à l'extérieur.

Confidentialité

Les échanges entre participants sont confidentiels. Chaque participant est rendu attentif à ses devoirs envers les autres membres du groupe sur ce sujet. Le formateur conserve également une stricte confidentialité sur les informations concernant les participants, auxquelles il accède à l'occasion des formations.

For juridique

Le présent contrat est régi par le droit suisse. Tout litige découlant du présent contrat est de la compétence exclusive des tribunaux ordinaires de Porrentruy.

Août 2023



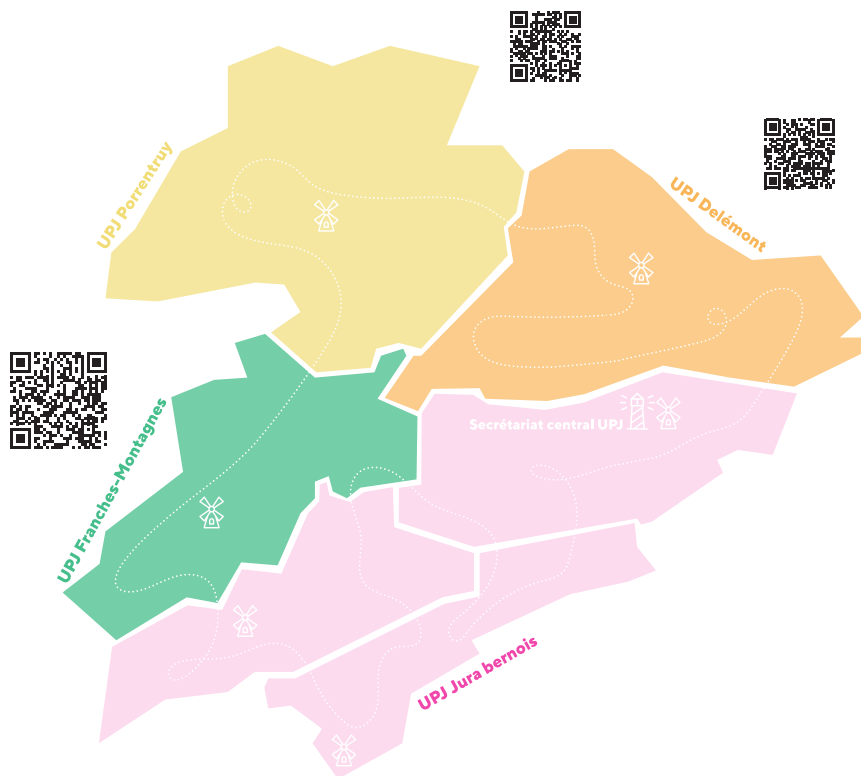
COURS DE LANGUES UP

- Essayer ⇨ Cours d'initiation ou pour les vacances
- Progresser ⇨ Cours standard
- Perfectionner ⇨ Cours de préparation aux examens
- Entretenir ⇨ Cours de conversation hebdo ou bi-mensuel
- Cibler ⇨ Cours pour la vente, le secrétariat ou la gastronomie
- Rafraîchir ⇨ Atelier CV et entretien d'embauche
- Avoir du plaisir ⇨ Ateliers littérature, cinéma et séries tv
- Choisir ⇨ Cours sur mesure

⇨ inscriptions sur www.upjurassienne.ch
⇨ informations au 032 492 29 29 ou à info@upjurassienne.ch

UP UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

Les cours de toutes nos sections :



Nous remercions les communes
Les Bois, Les Breuleux, Les Genevez, Lajoux,
Le Noirmont, Saignelégier et Saint-Brais
pour leur précieux soutien.

Les programmes sont distribués en tout-ménages aux Franches-Montagnes,
La Ferrière, Mont-Tramelan et Les Reussilles.

UP

UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

Section des
Franches-Montagnes