

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 11 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Mercredi de 8 h 30 à 12 h et vendredi de 8 h 30 à 12 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
BONCOURT	Manz Ludivine	l.manz@boncourt.ch	032 475 60 88
BONFOL	Bregnard Marie-Hélène	mh.bregnard@gmail.com	032 474 50 20
CHARMOILLE	Rérat Christine	rerat.jd@bluewin.ch	032 462 13 44
CHEVENEZ	Quenet Valérie	vale.quenet@gmail.com	032 476 71 08
CCEUVE	Choffat Anne-Marie	a.marie.choffat@bluewin.ch	032 466 68 34
CORNOL	Nicoulin Léa	nicoulin.lea@gmail.com	079 294 59 79
COURGENAY	Plumey Annabelle	plumey.marcel@gmail.com	078 912 17 61
COURTEDOUX	Chaboudez Caroline	c.chaboudez@bluewin.ch	032 466 43 70
FONTENAIS	Girardin Sandra	sandraalex@hispeed.ch	032 535 36 34
MIECOURT	Urrutia Sara	sara.urrutia@bluewin.ch	032 462 11 66

Membres du comité

<i>Rebetz Claude</i>	<i>Président</i>
<i>Lepori-Voisard Fanny</i>	<i>Administratrice</i>
<i>Lovis Blaise</i>	<i>Vice-Président</i>
<i>Girardin Sylvie</i>	<i>Caissière</i>
<i>Angy Mylène</i>	<i>Membre</i>
<i>Dosch Elisabeth</i>	<i>Membre</i>
<i>Dubois Claude-Alain</i>	<i>Membre</i>
<i>Rérat Christine</i>	<i>Membre</i>

Bon à savoir

Visitez le site www.upjurassienne.ch, en quelques clics, trouvez votre cours !

Pour recevoir le meilleur des actualités  

Rejoignez-nous
sur les réseaux
sociaux

Devenez
membre

Soutenez l'UP de Porrentruy. 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.

Nous recherchons des responsables pour les villages de Bure, Buix, Miécourt et Clos du Doubs.

Devenez
responsable
local

OFFREZ UN BON CADEAU

A la recherche d'un cadeau original, contactez-nous au 032 466 61 67, porrentruy@upjurassienne.ch



**Vivre les langues
autrement**

UP UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE Secretariat central

COURS DE LANGUES LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES

SEMAINE HORS-CADRE POUR PRATIQUER AVEC PLAISIR (DÈS CET AUTOMNE)
COURS D'INITIATION (5 SÉANCES)
COURS POUR LES VACANCES (5 SÉANCES)
COURS DE CONVERSATION
ATELIERS CV ET ENTRETIEN D'EMBAUCHE (2 SÉANCES)
ATELIERS CHANT, CINÉMA
COURS STANDARDS A1 À B2
COURS SUR MESURE POUR PRIVÉS OU ENTREPRISES

RENSEIGNEMENT AU 032/ 492 29 29
OU INFO@UPJURASSIENNE.CH

Bibliobus de l'UP Jurassienne

Rue de Chêtre 36 - Case postale 2038 - 2800 Delémont
Tél. 032 421 40 10 - Fax 032 421 40 19 - Courriel : bibliobus@bibliobus.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 Jura bernois

info.jb@upjurassienne.ch

UP des Franches-Montagnes

c/o Cécile Frésard, Rue des Perrières 13, 2714 Les Genevez
Tél. 032 914 40 42, franchisesmontagnes@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.

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.
- L'inscription est un engagement dual. 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.

■ ■ ■ OBSERVER LA NATURE DE PLUS PRÈS!

4 cours dans différentes régions pour suivre l'extraordinaire développement des plantes...

Ouvert aux amatrices et amateurs désirant observer la nature de plus près, ce cours offre l'occasion de mettre les plantes qui nous entourent « à nu ». Grâce à Phaenonet, vous disposerez d'outils pour observer les végétaux tout au long de l'année et pourrez participer à un réseau de science citoyenne d'observation participative. Vous profiterez également de la sortie sur le terrain pour apprendre comment photographier les végétaux de très près avec un smartphone ou un appareil photo ou de récolter des échantillons qui seront observés grâce à des loupes binoculaires.

Le 30.04.22 de 9h à 12h à Porrentruy

Prix: Fr 35.- (enfant accompagné dès 12 ans, gratuit)

Information et inscription : porrentruy@upjurassienne.ch – 032 466 61 67

Le 14.05.22 de 9h à 12h à Saignelégier

Prix: Fr 35.- (enfant accompagné dès 12 ans, gratuit)

Information et inscription : franchesmontagnes@upjurassienne.ch – 032 954 17 45

Le 11.06.22 de 9h à 12h à Delémont

Prix: Fr 35.- (enfant accompagné dès 12 ans, gratuit)

Information et inscription : delémont@upjurassienne.ch – 032 422 50 02

Le 17.09.22 de 9h à 12h à La Neuveville

Prix: Fr 35.- (enfant accompagné dès 12 ans, gratuit)

Information et inscription : info.jb@upjurassienne.ch - 079 485 81 99

Gaëtan Pheulpin :

« Biologiste enseignant, j'ai toujours été passionné par la nature. A côté de mes leçons, je m'investis également dans le domaine de la didactique et de la vulgarisation scientifique. En effet, je m'occupe de la coordination de GLOBE pour la Suisse romande. Il s'agit d'un programme international d'éducation actif dans le domaine des sciences. Parmi toute l'offre disponible, des activités de science citoyenne participative sont développées par GLOBE et c'est avec un grand plaisir que j'animerai des cours UP sur ce sujet. »



Chaque cours vous permettra d'acquérir 5 pts sur notre passeport citoyen !



PASSEPORT
citoyen
2030

Sommaire

CATÉGORIE DE COURS	Activités pratiques	9
	Beaux-arts – Musique – Théâtre	12
	Conférences	13
	Créativité	16
	Cuisine – Dégustation – Alimentation	20
	Enfants – Ados	27
	Excursions – Visites	33
	Développement personnel – Compétences sociales ...	37
	Famille	40
	Mouvements	43
	Nature – Animaux	52
Santé et beauté	54	
DIVERS	Responsables locales	3
	Bibliobus et sections	5
	Informations générales	6

■ ■ ■ 23148 – Photographie, retouche Photoshop « Spécial vacances »

Vous rentrez de vacances et désirez sublimer vos photos... ce cours est pour vous !

Contenu :

- Présentation et utilisation en pratique du logiciel
- Utilisation des outils de retouches couleur et noir/blanc
- Utilisation des outils de retouches de 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 : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : 6 lundis du 30.08.2021 au 04.10.2021, 19 h 00-21 h 30. Prix : 165.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23314 – 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.

Samedi 11.09.21 de 10 h 00 à 12 h 00

Cours pratique

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 quel que soit la qualité de votre sol à la base, tout en limitant fortement le travail de désherbage.

Le samedi 02.10.21 de 9 h 00 à 16 h 00 avec pause de 12 h 00 à 13 h 00

Animation : Denis Anselmo et Yann Meusy, jardiniers à la Clé des Champs

Lieu : Jardin de la coopérative de la Clé-des-Champs.

Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67. Prix 80.-

■ ■ ■ 23232 – Fabrication de produits ménagers au naturel

Vous apprendrez à réaliser vos produits de nettoyage avec des produits naturels, économiques et écologiques. Vous repartirez avec 1 lessive au savon, des pastilles pour lave-vaisselle, du cake-vaisselle (détergent solide pour laver la vaisselle).

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

Animation : Baroz Christine

23232 : mardi 28.09.21, 19 h 30-22 h 00. Prix : 31.- +23.-

23234 : mardi 05.10.21, 19 h 30-22 h 00. Prix : 31.- +23.-

23235 : mardi 26.10.21, 19 h 30-22 h 00. Prix : 31.- +23.-

Activités pratiques

■ ■ ■ 23149 – Photographie, c'est dessiner ou écrire avec la lumière

Les bases de la photographie !

Objectif : se familiariser avec votre appareil, en connaître les fonctions : rôle des objectifs, du diaphragme, de la vitesse, de la profondeur de champ, du cadrage, de la lumière, du moment propice afin de pouvoir transmettre une émotion.

Contenu du cours : configuration correcte des appareils photo, comprendre le rôle des vitesses, des diaphragmes, de la sensibilité ISO ainsi que l'utilité et l'utilisation des différents objectifs. L'accent sera aussi mis sur la notion de profondeur de champ et sur l'utilité d'un bon cadrage.

Remarques : Ce cours est destiné aux personnes possédant un appareil photo de type reflex ou bridge. Apportez votre matériel et cartes mémoires vides.

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

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : 5 lundis du 25.10.2021 au 06.12.2021, 19 h 00-21 h 30 + samedi 04.12.21, 9 h 00-12 h 00.

Prix : 165.- + 5.-

■ ■ ■ 23155 – Eco-responsable : spécial buanderie entretenir les appareils électroménagers

Utiliser ses appareils électroménagers, les entretenir, faire les bons dosages et les petites actions quotidiennes à adopter pour les conserver le plus longtemps possible et diminuer la consommation d'eau et d'électricité. Avec guide pratique et exercices.

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

Animation : par un professionnel de Rapid'Service à Porrentruy

Date : samedi 06.11.2021, 9 h 30-11 h 30. Prix : 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23153 – Débarras et rangement, des effets surprenants !

Cours inspiré partiellement du livre « La magie du rangement » de la japonaise Marie Kondo. Quels sont les signes que nous observons quand il est temps d'entreprendre un réel coup de balai dans nos affaires ou notre logement ? De nombreuses situations peuvent nous faire prendre conscience de l'encombrement – souvent inutile – qui nous entoure. Apprendre à trier et à conserver des choses qui nous procurent une réelle satisfaction. Créer de l'espace et une énergie renouvelée, pour notre habitat et pour nos actions ou projets. Echange d'expérience. Apportez un ou deux objets qui vous tiennent à cœur ou dont vous souhaitez vous débarrasser sans pouvoir le faire.

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

Animation : Aalbers Hanneke

Date : 2 lundis du 08.11.2021 au 22.11.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 38.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23150 – Photographie, illuminations de Noël

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 ou ayant suivi le cours de base du 25.10.21

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

Animation : Lévesque Jacques, photographe professionnel

Date : lundi 13.12.2021, 19 h 00-22 h 00. Prix : 38.-

■ ■ ■ 23211 – Etablir son budget de manière efficace

Évitez la galère en prenant les choses en main dès le début de l'année ! Cet atelier vous permettra de mieux vous orienter dans votre gestion administrative.

On y abordera toutes les questions touchant au budget, comment l'établir, comment éviter le surendettement, quelques trucs et astuces pour réduire certaines dépenses, comment fonctionnent les rappels, leur frais et les poursuites...

Ce cours nécessite une implication personnelle ainsi qu'une préparation à domicile entre les deux séances. Formation également destinée aux proches et membres de la famille confrontés à des problèmes budgétaires ou de dettes.

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

Animation : Renaud Maika, Caritas Jura

Date : 2 mardi du 25.01.2022 au 01.02.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 50.- + 2.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23338 – Eco-responsable: spécial cuisine – entretenir les appareils électroménagers

Utiliser ses appareils électroménagers, les entretenir, faire les bons dosages et les petites actions quotidiennes à adopter pour les conserver le plus longtemps possible et diminuer la consommation d'eau et d'électricité. Avec guide pratique et exercices.

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

Animation : professionnel de Rapid'Service

Date : samedi 19.02.2022, 9 h 30-11 h 30. Prix : 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23254 – Taille des arbres fruitiers haute-tige (débutants)

Venez vous initier à la taille d'entretien des arbres fruitiers haute-tige. Grâce à des conseils de base et démonstration vous apprendrez à sélectionner les bonnes branches, à reconnaître les bourgeons à fruits et à feuilles. Mise en pratique et temps réservé aux questions.

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Egger Victor

Date : samedi 12.03.21, 9 h 30-11 h 30. Prix : 25.-

■ ■ ■ Plaisir de la voix, oser chanter!

Que vous utilisiez déjà votre voix (parler ou chanter), que vous soyez plutôt « je n'ai pas de voix » ou « je chante faux », venez découvrir le plaisir de faire vibrer vos cordes vocales.

Détente, respiration, 4 soirées plaisantes et ludiques pour chanter !

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

Animation : Chavarro Diana, chanteuse professionnelle

23345 : 4 mercredis du 10.11.2021 au 01.12.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 100.- + 10.-

23346 : 4 mercredis du 16.03.2022 au 06.04.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 100.- + 10.-

■ ■ ■ 23347 – 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.

Prévoir guitare classique ou folk, location dans les magasins de musique.

Attention prix : Fr. 200.- 4 pers. / Fr. 180.- 5 pers. et +, dès 14 ans

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

Animation : Rouillon Jean-Yves, musicien professionnel

Date : 10 mercredis du 12.01.2022 au 30.03.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 180.- + 25.-

■ ■ ■ 23349 – 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.

Attention prix : Fr. 200.- 4 pers. / Fr. 180.- 5 pers. et +

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

Animation : Weissert Myriam

Date : 10 mardis du 11.01.2022 au 22.03.2022, 18 h 35-19 h 35. Prix : 180.- + 25.-

■ ■ ■ 23217 – 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.

Pour tous !

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

Animation : Von Siebenthal Simone, enseignante retraitée

Date : 4 mercredis du 09.03.2022 au 30.03.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 100.- + 5.-

■ ■ ■ 22816 – La Détox, info ou intox ?

S'alléger, se purifier, remettre les compteurs à zéro et éliminer ses toxines, pourquoi pas ? Encore faut-il le bon mode d'emploi !

La détox, c'est tendance. A tel point que le terme se retrouve surexploité à des fins marketing et finit par être galvaudé. Une mise au point s'impose donc. La détoxification vise avant tout notre foie, car c'est lui qui est chargé d'éliminer les toxines de l'organisme.

Avec les explications, les conseils et les astuces d'un professionnel, venez découvrir comment nettoyer votre organisme sans se mettre en danger.

Lieu : Aula de l'école primaire, Rue du Banné 36 à Porrentruy, ouverture des portes 30 minutes avant.
Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Conférencier : Gerbet Christophe, coach sportif, diverses formations alimentaires de FITS Pro

Date : lundi 16.09.21, 19 h 00-20 h 00. Prix : 15.-



■ ■ ■ 23201 – Méthode JMV®, votre bien être au quotidien !

La Méthode JMV®, synthèse de plusieurs techniques dont la médecine traditionnelle chinoise, la kinésiologie, l'ostéopathie, l'hypnose Ericksonienne, les mouvements oculaires. C'est une véritable thérapie qui a pour but de rechercher les causes d'un problème physique, mental ou émotionnel et de corriger les perturbations et les blocages afin de permettre à l'organisme de s'autoguérir. Avec les explications de Valérie Martin, vous découvrirez une méthode thérapeutique innovante.

Lieu : Aula de l'école primaire, Rue du Banné 36 à Porrentruy, ouverture des portes 30 minutes avant.
Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Conférencière : Martin Valérie, praticienne en réflexologie plantaire

Date : lundi 20.09.21 19 h 00-20 h 30. Prix : 15.-



■ ■ ■ 23186 – Séance de médiumnité publique

Dans une séance de médiumnité publique, Mme Clerc amène des preuves et des messages de personnes décédées pour des personnes dans la salle ; ces moments sont des instants de partage et non de spectacle. L'occasion de mieux comprendre la médiumnité, vous pourrez poser vos questions en fin de séance.

Lieu : Aula de l'école primaire, Rue du Banné 36 à Porrentruy, ouverture des portes 30 minutes avant.
Inscription : claudia.smoa@gmail.com, 079 827 22 41

Conférencière : Clerc Moniq

Date : lundi 27.09.21, 19 h 30-21 h 30. Prix : 15.-



Conférences

■ ■ ■ 23337 – Gestion du stress par la sophrologie

Lors de cette conférence, Christiane Boillat-Frainier, Céline Derungs et Cécile Prêtre, toutes trois sophrologues caycédiennes dans le Jura, répondront aux questions :

- Qu'est-ce que le stress ? A quoi sert-il ?
- Comment le stress impacte-t-il notre quotidien ?
- Comment y faire face ?
- Quels sont les bienfaits de la sophrologie face au stress ?

Par une alternance de théories et de pratiques, cette conférence sera une belle occasion de relâcher les pressions et de découvrir ou redécouvrir les outils proposés par la sophrologie.

Lieu : Aula de l'école primaire, Rue du Banné 36 à Porrentruy, ouverture des portes 30 minutes avant.

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

Conférencières : Christiane Boillat-Frainier, Céline Derungs et Cécile Prêtre

Date : lundi 08.11.2021, 19 h 30-21 h 00. Prix : 15.-

■ ■ ■ 23243 – Zéro déchet / théorie & 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. Cette conférence-échange vous apprend par où commencer sans forcément bouleverser tout votre quotidien et 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, puis les nombreuses astuces permettant de réduire ses déchets progressivement et durablement.

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

Animation : Ferreira Nelson

Date : 2 jeudis du 25.11 au 02.12.21, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.-

■ ■ ■ 23198 – La communication au cœur de l'éducation des enfants

Les parents sont bien souvent démunis dans l'éducation de leurs enfants... Les choses ne se passent généralement pas comme prévu et les parents se sentent perdus au milieu de toutes sortes de questions : « Suis-je trop laxiste ? Suis-je trop autoritaire ? Devrais-je m'y prendre autrement ? ». Souvent, ils ne savent pas qu'il existe d'autres méthodes qui permettent de transmettre leurs valeurs éducatives en étant à l'écoute des émotions de chacun et dans le respect de tous. Souvent aussi, ils ignorent l'impact des mots qu'ils prononcent et combien cela a des conséquences sur le développement global de l'enfant et particulièrement dans les sphères neuro-affectives, personnelles et relationnelles. Nous verrons que la qualité de la relation et donc la qualité des échanges verbaux est une clé significative et majeure dans l'éducation et l'accompagnement de nos enfants. Ouvert à toute personne qui vit ou travaille avec des enfants : parents, grands-parents, enseignants, éducateurs spécialisés, professionnels de la petite enfance (crèche, garderie, assistantes maternelles, animateurs de périscolaire, ...).



Lieu : Aula de l'école primaire, Rue du Banné 36 à Porrentruy, ouverture des portes 30 minutes avant.

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

Conférencière : Marjorie Gidoni, éducatrice spécialisée et consultante en parentalité

Date : lundi 31.01.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : 15.-



■ ■ ■ Conférences-projections de 3 films-cultes en collaboration avec Cinémajoie

Un cycle de conférences-projections en partenariat avec Cinémajoie qui permettront de voir ou de revoir de grands classiques du cinéma, préalablement présentés par des spécialistes.

Connaisseurs ou amateurs, nostalgiques ou curieux pourront ainsi revoir ou découvrir ces chefs-d'œuvre incontournables qui ont fait la grande histoire du Cinéma

■ ■ ■ 23397 – Les Dents de la mer (Jaws), Steven Spielberg, 1975

Un des premiers blockbusters de l'histoire du cinéma, ce film iconique révéla véritablement Steven Spielberg (Duel, Rencontres du troisième type, E.T., l'extraterrestre, Indiana Jones...) aux yeux du grand public et participa à faire du cinéma d'horreur un genre à part entière du 7^e Art.

Conférence présentée par Romain Meyer, professeur et journaliste.

Mardi 15.02.2022 à 20 h, ouverture des portes dès 19 h 30 à Cinémajoie, Rte de Belfort 16 à Porrentruy
Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67, Prix : 15.-



■ ■ ■ 23398 – Pink Floyd. The Wall, Alan Parker, 1982

Mélange de séquences filmées et d'animation, de titres inédits et de morceaux tirés de l'album éponyme, le film d'Alan Parker (Midnight Express, Birdy, Angel Heart, Mississippi Burning...) nous permet de suivre l'univers mental de Pink, une star du rock. Ce film inclassable, haut en couleur et complexe, appartient désormais à la mémoire du cinéma.

Conférence présentée par Romain Guélat, réalisateur

Mardi 15.03.2022 à 20 h, ouverture des portes dès 19 h 30 à Cinémajoie, Rte de Belfort 16 à Porrentruy
Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67, Prix : 15.-



■ ■ ■ Le Silence des agneaux (The Silence of the Lambs), Jonathan Demme, 1991

Tout le monde se rappelle la sortie de ce film qui a marqué une génération entière... Un film de Jonathan Demme (Melvin and Howard, Philadelphia) qui remporta les 5 Oscars principaux en 1992 et consacra les talents de Jodie Foster et Anthony Hopkins, talents qui contribuèrent à nous maintenir scotchés sur nos fauteuils...

Conférence présentée par Romain Meyer, professeur et journaliste.

Mardi 26.04.2022 à 20 h, ouverture des portes dès 19 h 30 à Cinémajoie, Rte de Belfort 16 à Porrentruy
Inscription : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67



■ ■ ■ 23350 – CAO dessin 3D

Dessinez aussi simplement que si vous dessiniez avec un crayon !

Grâce à SketchUp, modélisez vos idées et projets en toute simplicité. Initiez vous à l'environnement en 3D grâce à cette formation. Celle-ci s'articule autour de tutos vous permettant d'identifier la logique et les étapes clés de la modélisation 3D sur le logiciel SketchUp. Elle est constituée d'explications théoriques puis de démonstrations suivies d'exercices de mise en pratique.

Prendre son ordinateur portable.

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

Animation : Sancéau Lenaïg

Date : 4 mardis du 26.10.2021 au 16.11.2021, 19 h 15-21 h 15. Prix : 100.- + 2.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23406 – Calligraphie chinoise

« La voie de l'écriture » qui vous procurera calme, apaisement et concentration.

Vous apprendrez l'histoire de l'écriture chinoise, et particulièrement les différents styles de techniques d'écritures. Nul besoin de savoir parler ou écrire la langue, vous serez guidé pas à pas, de la préparation de l'encre jusqu'à l'œuvre achevée.

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

Animation : Zhu Sishi

Date : 4 mardis du 26.10 au 16.11.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 100.- + 39.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23400 – Zendoodle, le dessin créatif!

Le ZENDOODLE une technique de dessin qui consiste à répéter plusieurs motifs de façon à ce qu'ils s'enchevêtrent et forment une composition originale et graphique. Cette pratique apporte une sensation de relaxation intérieure et génère un flux créatif. Nul besoin de savoir dessiner pour participer.

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

Animation : Droux Michèle

Date : 3 mercredis du 27.10.2021 au 10.11.2021, 18 h 30-20 h 00. Prix : 56.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23251 – Vannerie : réalisation d'un panier

Réalisez votre propre panier en vannerie traditionnelle.

Étapes : recherche et récolte du matériel, confection du fond, montage de l'ossature, tressage du tour, tressage de la couronne supérieure et inférieure, confection des anses.

Lieu : Vendincourt. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Challet Marcel

Date : 6 samedis du 30.10 au 04.12.2021, 14 h 00-17 h 00. Prix : 200.-, matériel compris

■ ■ ■ Atelier couture – cours semi-privé

Pour vous sentir belle et féminine dans une robe confectionnée par vous-même. Mme Humbert vous aidera à cibler les couleurs et les formes de votre modèle. Par ses connaissances, elle vous assistera au montage de votre création afin de vous mettre en valeur.

Pour toutes, sans connaissance préalable en couture.

Attention : 4 participants maximum et le tissu n'est pas compris dans le prix.

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

Animation : Humbert Patricia

23195 : 6 mercredis du 03.11.2021 au 15.12.2021, 19 h 00-21 h 30. Prix : 200.- + 5.-

23196 : 6 mercredis du 16.02.2022 au 30.03.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : 200.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23317 – Peinture aborigène

Découvrir et vivre la peinture aborigène avec ses techniques et son histoire. Quelles que soient vos connaissances en art graphique ou pictural, laissez votre sensibilité créative s'exprimer dans cet art !

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

Animation : Hamzo Jomara, peintre professionnelle

Date : 6 jeudis du 04.11.2021 au 09.12.2021, 19 h 30-21 h 00. Prix : 100.- + 20.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23288 – Silhouettes en ficelle armée et papier « automne »

Créer une ambiance d'automne tout en légèreté et délicatesse avec cette technique simple et empreinte de poésie.

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

Animation : Vallat Marie

Date : samedi 06.11.2021, 9 h 00-12 h 00. Prix : 37.- + 5.-

■ ■ ■ 23239 – Sapin en bois

Création d'un sapin en bois pour embellir votre entrée (entre 1 m et 1,2 m de hauteur)

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

Animation : Jubin Marine

Date : jeudi 18.11.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.-

■ ■ ■ 23401 – Lettering, l'art de dessiner des mots !

Calligraphie moderne, le lettering, ou l'art de dessiner les lettres et les mots offre des possibilités de personnalisation à l'infini et attire le regard... Une écriture manuscrite unique à laquelle chacun peut apporter son propre style selon sa créativité ou ses inspirations. Nul besoin de savoir dessiner pour participer.

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

Animation : Droux Michèle

Date : 3 mercredis du 24.11.2021 au 08.12.2021, 18 h 30-20 h 00. Prix : 56.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

Créativité

■ ■ ■ 23270 – Bijoux d'inspiration celtique

Confection de bijoux, bracelet, collier, boucles d'oreilles ornés de véritables pierres fines et quelques notions de lithothérapie.

Lieu : Chevenez. Inscription : vale.quenet@gmail.com, 076 426 60 41

Animation : Chevrolet Marielle

Date : samedi 27.11.2021, 19 h 30-21 h 30. Prix : 25.- + 15.-

■ ■ ■ 23265 – Modelage

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

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Holzgang Félicitas

23265 : 2 samedis 15.01 et 22.01.22, 9 h 00-12 h 00 et 14 h 00-16 h 00. Prix : 90.- + matériel

23266 : 2 samedis 05.02 et 12.02.22, 9 h 00-12 h 00 et 14 h 00-16 h 00. Prix : 90.- + matériel

■ ■ ■ 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 et ne seront pas enseignées. Il suffit de vous lancer et de trouver vos propres formes et couleurs au moyen de la gouache. Un grand moment de liberté.

Places limitées.

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

Animation : Lampart Ursula, artiste

23212 : 4 mardis du 25.01.2022 au 15.02.2022, 18 h 30-20 h 00. Prix : 100.- + 10.-

23213 : 4 jeudis du 27.01.2022 au 17.02.2022, 18 h 30-20 h 00. Prix : 100.- + 10.-

■ ■ ■ 23407 – Peinture à l'encre de chine

L'initiation à la peinture chinoise se concrétise par la spontanéité du geste et la maîtrise des nuances de l'encre de Chine. Le matériel acheté sera utilisé au cours et emporté à votre domicile à la dernière séance pour votre utilisation personnelle.

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

Animation : Zhu Sishi

Date : 6 mardis du 01.03 au 05.04.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 150.- + 57.-

NOUVEAUTÉ!

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch

■ ■ ■ 23274 – Aquarelle pour débutants

Apprendre les bases de l'aquarelle moderne et vibrante OSEZ libérer votre créativité et prenez CONFIANCE!
Apprendre : à bien choisir son matériel, les techniques de bases, à s'amuser avec les couleurs. Réaliser pas à pas : des cartes, des fonds d'écran, des fleurs et paysages simples.

Lieu : Cornol. Inscription : nicoulin.lea@gmail.com, 079 294 59 79

Animation : Nicoulin Gaëtane

Date : 4 mardis du 08.03 au 29.03.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 100.- + 35.-

■ ■ ■ 23275 – Aquarelle pour débutants 2

Continuer les bases de l'aquarelle moderne et vibrante. Oser libérer sa créativité et garder confiance.
Apprendre et s'amuser avec les couleurs. Ce cours est la suite de la session « aquarelle pour débutants I » ou pour les personnes ayant déjà pratiqué un peu l'aquarelle.

Lieu : Cornol. Inscription : nicoulin.lea@gmail.com, 079 294 59 79

Animation : Nicoulin Gaëtane

Date : 4 mardis du 10.05 au 31.05.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 100.- + 35.-

■ ■ ■ 23320 – Atelier 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... Tout niveau !

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

Animation : Annaheim Katrin

Date : 2 samedi du 14.05.2022 au 21.05.2022, 9 h 00-12 h 00. Prix : 80.- + 10.-

Devenez membre
et bénéficiez d'une réduction de Fr. 5.-
sur un cours ou une conférence.

Informations en page 4

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23079 – La cuisine végétarienne – théorie et pratique

Vous avez toujours voulu cuisiner les protéines végétales mais n'avez jamais osé ? Alors cet atelier est fait pour vous ! Pendant ce cours, Angélique de Happy n'Tasty vous apprendra à cuisiner et associer les légumineuses. Elle vous partagera également son savoir et ses techniques pour apporter goût et saveur dans vos assiettes ! Une cuisine qui est placée sous le respect des saisons et le partage !

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

Animation : Chaignat Angélique, nutritionniste

Date : mardi 07.09.2021, 19 h 00-22 h 00. Prix : 37.- + 15.-

■ ■ ■ 23072 – Cuisine ouzbeks

Préparation d'une spécialité ouzbeks à base de pâte feuilletée et de farce de viande hachée et légumes verts : Les Somsas

Lieu : Courtedoux. Inscription : c.chaboudez@bluewin.ch, 032 466 43 70

Animation : Ayub Dildora

Date : mardi 14.09.21, 19 h 00-22 h 00. Prix : 37.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23316 – Dégustation du vin – initiation

Introduction au monde du vin, à 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 : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Animation : Nguyen Christophe, Wine & Co

Date : 2 lundis 20.09 et 27.09.2021, 19 h 30-22 h 00. Prix : 50.-

■ ■ ■ 23080 – Le batch cooking version végétarienne

S'organiser pour mieux manger ou l'art de gagner du temps en cuisine, théorie et pratique. Pendant ce cours, Angélique de Happy n'Tasty vous apprendra comment optimiser votre temps en cuisine grâce à la méthode du batch-cooking. Elle vous montrera comment planifier votre semaine et vos repas pour ne plus avoir à répondre à la fameuse question « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ». Pensez à prendre des contenants pour ramener quelques mets chez vous. Une cuisine qui est placée sous le respect des saisons et le partage !

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

Animation : Chaignat Angélique, nutritionniste

Date : mardi 21.09.2021, 19 h 00-22 h 00. Prix : 37.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!



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

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23322 – Cuisine brésilienne

Préparation et dégustation de délicieux petits pains fourrés au fromage, différentes truffes et les fameuse caïpirinha authentique avec ou sans alcool. D'autres mets typiques pour les apéritifs seront dégustés avec les recettes.

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

Animation : Hamzo Jomara

Date : jeudi 30.09.21, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23258 – La pomme dans tous ses états

Dans un premier temps, vous allez visiter un verger haute-tige où se trouve des variétés de pommes anciennes et locales. Vous préparerez ensuite les fruits récoltés pour le séchage.

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Egger Thérèse

Date : samedi 02.10.2021, 14 h 00-16 h 00. Prix : 25.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23214 – Thermomix deuxième main

Pour les acquéreurs d'un thermomix TM31 TM5 TM6 en deuxième main.

Familiarisation avec votre appareil en vue de l'optimiser au maximum et création de recettes.

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

Animation : Girard Corinne

Date : lundi 04.10.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23294 – Les soupes d'autrefois

Préparation et dégustation de soupes d'antan (soupe farine, au pain, tremblante...)

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

Animation : Lièvre Michèle

Date : mercredi 20.10.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 10.-

■ ■ ■ 23246 – Les verrines sucrées-salées

Confection d'un assortiment de verrines salées et sucrées pour une entrée et un dessert réussis pour les fêtes.

Lieu : Boncourt. Inscription : l.manz@boncourt.ch, 032 475 60 88

Animation : Eray Alain

Date : mardi 26.10.2021, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 15.-

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23318 – Cuisine ayurvédique et les produits – régionaux – spécial automne

L'art culinaire Ayurvédique provient de l'Inde, mais s'adapte à tous les pays. Basé sur la loi des 5 éléments, il tient compte des aliments, des saisons, des saveurs, des convives et de l'environnement. Tout au long du cours, nous alternons la théorie ainsi que la pratique. Nous élaborons ensemble des plats simples, complets, équilibrés et riches en couleurs et saveurs que nous dégustons sur place.

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

Animation : Annaheim Katrin

Date : samedi 30.10.2021, 10 h 00-14 h 00. Prix : 50.- + 20.-

■ ■ ■ 23291 – Tourte Paris-Brest

Préparation et dégustation d'une tourte Paris-Brest, l'une des plus célèbres recettes sucrées de la gastronomie française !

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

Animation : Eray Alain

Date : mardi 02.11.2021, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 12.-

■ ■ ■ 23306 – Les terrines

Réalisation de différentes recettes autour du thème des terrines.

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

Animation : Winkler Edith

Date : mercredi 03.11.2021, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.- + 15.-

■ ■ ■ 23261 – Initiation à la dégustation de bières

Petit cours d'initiation à la dégustation de bières. Après une brève partie théorique, place à la pratique. Une immersion dans le monde vaste des saveurs brassicoles.

Lieu : Porrentruy. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Rychen Daniel

Date : vendredi 05.11.2021, 19 h 30-22 h 00. Prix : 31.- + 30.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23202 – Cuisine Russe

Se laisser tenter par la cuisine Russe et apprendre à préparer un Borsh-soupe avec les légumes de saison, très populaire en Russie, un bœuf Stroganov accompagné de sarrasin et de légumes frais et un pain d'épices fait maison.

L'occasion d'apprendre quelques mots en russe en plus de la gastronomie...

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

Animation : Vianin-Baklanova Tatiana, enseignante de russe à l'UPJ

Date : samedi 06.11.2021, 9 h 00-12h00. Prix : 31.- + 25.-

NOUVEAUTÉ !

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23289 – Les floutes

Préparation et dégustation de floutes accompagnées d'une sauce.

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

Animation : Lièvre Michèle

Date : mercredi 10.11.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 19.- + 10.-

■ ■ ■ Mousses sucrées-salées

Préparation et dégustation de délicieuses mousses sucrées-salées faciles à réaliser pour vos apéros, entrées et desserts

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

Animation : Winkler Edith

23221 : mercredi 17.11.2021, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.- + 15.-

23222 : mercredi 24.11.2021, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.- + 15.-

■ ■ ■ 23332 – Spécial sauces froides !

Préparation de plusieurs sauces froides originales et savoureuses (avec ou sans gluten, lait et œufs), idéales pour accompagner vos menus de fêtes. Celles-ci seront dégustées sur place avec des plats froids.

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

Animation : Membrez Catherine

Date : jeudi 18.11.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 18.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23402 – Foie gras en terrine

Nous pratiquerons toutes les étapes de la confection d'une terrine de foie gras à rapporter chez soi.

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

Animation : Sommer Roger, cuisinier et traiteur

Date : mercredi 24.11.2021, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 65.- max.

■ ■ ■ 23404 – Entre terre et mer

Préparation et dégustation d'un tartare de thon suivi d'un curry maison au bœuf. C'est l'occasion de connaître toutes les épices qui composent le curry afin d'apprendre à le préparer à votre goût.

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

Animation : Boitte Dominique

Date : jeudi 25.11.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 18.-

NOUVEAUTÉ!

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ Les tartares et carpaccios

Tout cru ! C'est ainsi qu'ils se préparent et se dégustent... en un rien de temps, avec des produits toujours très frais !

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

Animation : Juillerat Carole

23223 : mercredi 01.12.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 20.-

23224 : mercredi 8.12.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 20.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23187 – Cuisine Thaiï

Préparation et dégustation d'un poulet sauce curry vert ainsi que du porc à l'aigre doux. Deux plats aux saveurs et épices qui feront voyager vos papilles...

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

Animation : Charmillot Koy

Date : vendredi 03.12.2021, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 18.-

■ ■ ■ 23137 – Rochers en chocolat

Recette facile, pratique et savoureuse. Mettez-en plein la vue à vos convives pour les fêtes ou pour des petits cadeaux gourmands...

Attention : Utilisation d'amandes, risque d'allergie

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

Animation : Meyer Annie

Date : mardi 07.12.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 5.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23292 – Pâté en croûte

Apprendre à confectionner un pâté en croûte fait maison et dégustez-le pour les fêtes avec vos invités.

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

Animation : Lièvre Michèle

Date : samedi 18.12.2021, 9 h 00-12 h 00. Prix : 38.- + 50.- max.

■ ■ ■ Les œufs – recettes faciles et originales

L'œuf est un aliment complet dont les préparations varient à l'infini. Produit bon marché, il existe de nombreuses façons de le cuisiner. Préparation et dégustation.

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

Animation : Winkler Edith

23227 : mercredi 19.01.2022, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.- + 15.-

23228 : mercredi 26.01.2022, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.- + 15.-

NOUVEAUTÉ !

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23293 – Les petelas

Préparation et dégustation de délicieux raviolis ajoutot.

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

Animation : Lièvre Michèle

Date : mercredi 19.01.2022, 9 h 00-12 h 00. Prix : 37.- + 18.-

■ ■ ■ 23333 – Cuisine Turque

Préparation et dégustation d'un repas turc avec un soupe traditionnelle aux haricots, plat de boulgour et un dessert au Kadaif (vermicelles au four).

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

Animation : Membrez Catherine

Date : jeudi 3.02.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 22.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23188 – Cuisine Thaï

Préparation et dégustation de rouleaux de printemps aux légumes et panang aux crevettes.

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

Animation : Charmillot Koy

Date : vendredi 4.02.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 18.-

■ ■ ■ 23253 – Dégustation du vin – initiation

Introduction au monde du vin, à 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 : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Nguyen Christophe, Wine & Co

Date : 2 lundis 28.02 et 07.03.2022, 19 h 30-22 h 00. Prix : 50.- + 50.-

■ ■ ■ 23307 – Les ravioles

Réalisation de différentes recettes autour du thème des ravioles.

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

Animation : Winkler Edith

Date : mercredi 02.03.2022, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23408 – Cuisine chinoise

Préparation et dégustation du fameux poulet Kung Pao.

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

Animation : Zhu Sishi

Date : vendredi 04.03.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 18.-

NOUVEAUTÉ!

Cuisine – Dégustation – Alimentation

■ ■ ■ 23135 – Pâté en croûte « Spécial Pâques »

Apprendre à confectionner un pâté en croûte fait maison et dégustez-le pour les fêtes avec vos invités.

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

Animation: Meyer Annie

Date: lundi du 11.04.2022, 18 h 15-20 h 30. Prix : 28.- + 29.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23244 – Dégustation du vin – initiation

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

Lieu: Boncourt. Inscription : l.manz@boncourt.ch, 032 475 60 88

Animation: Nguyen Christophe, Wine & co

Date: 2 lundis 25.04 et 02.05.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 50.- + 50.-

■ ■ ■ 23298 – Charlotte aux fraises

Ce dessert est un vrai régal pour le palais et les yeux ! Venez apprendre les trucs et astuces à sa réalisation.

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

Animation: Eray Alain

Date: mardi 26.04.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23319 – Cuisine ayurvédique et les produits – régionaux – spécial printemps

L'art culinaire Ayurvédique provient de l'Inde, mais s'adapte à tous les pays. Basé sur la loi des 5 éléments, il tient compte des aliments, des saisons, des saveurs, des convives et de l'environnement. Tout au long du cours, nous alternons la théorie ainsi que la pratique. Nous élaborons ensemble des plats simples, complets, équilibrés et riches en couleurs et saveurs que nous dégustons sur place.

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

Animation: Annaheim Katrin

Date: samedi 30.04.2022, 10 h 00-14 h 00. Prix : 50.- + 20.-

■ ■ ■ 23353 – Cuisine Turque

Préparation et dégustation d'un repas turc un taboulé traditionnel et des boureks (feuilleté épinards et fromage).

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

Animation: Membrez Catherine

Date: jeudi 5.05.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 20.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Eveil Aquatique – Parent-enfant (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 : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Animation : Charpié Agnès

23391 : 7 samedis du 30.10 au 11.12.2021, 8 h 45-9 h 30. Prix : 150.-

23392 : 7 samedis du 30.10 au 11.12.2021, 9 h 30-10 h 15. Prix : 150.-

23393 : 7 samedis du 30.10 au 11.12.2021, 10 h 15-11 h 00. Prix : 150.-

23394 : 7 samedis du 05.02 au 26.03.2022, 8 h 45-9 h 30. Prix : 150.-

23395 : 7 samedis du 05.02 au 26.03.2022, 9 h 30-10 h 15. Prix : 150.-

23396 : 7 samedis du 05.02 au 26.03.2022, 10 h 15-11 h 00. Prix : 150.-

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

Pour les 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 St. Charles. Maximum 8 enfants par groupe. Attention : cours uniquement pour les enfants, les parents ne les accompagnent pas au bassin. Ce cours est une suite idéale au cours « Eveil aquatique Parent-Enfant. »

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

Animation : Requet David

23367 : 7 jeudis du 28.10 au 09.12.2021, 17 h 00-17 h 45. Prix : 130.-

23377 : 7 jeudis du 13.01 au 03.03.2022, 17 h 00-17 h 45. Prix : 130.-

■ ■ ■ 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. Attention : cours uniquement pour les enfants, les parents ne les accompagnent pas au bassin.

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

Animation : Requet David

23368 : 7 jeudis du 28.10 au 09.12.2021, 17 h 45-18 h 30. Prix : 130.-

23378 : 7 jeudis du 13.01 au 03.03.2022, 17 h 45-18 h 30. Prix : 130.-

Enfants – Ados

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau I Débutant

(dès 6 ans ou 5 ans et avoir suivi le cours découverte milieu aquatique)

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

Prérequis : enfant autonome dans le vestiaire, le moniteur-trice l'accueille vers le bassin.

Attention prix : Fr. 130.- 5 enfants / Fr. 95.- 6-7 enfants

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

Animation : Veira da Silva-Gelin Aurélie & Requet David

23361 : 8 mardis du 26.10 au 14.12.2021, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23363 : 8 jeudis du 28.10 au 16.12.2021, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23369 : 8 vendredis du 29.10 au 17.12.2021, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23371 : 8 mardis du 11.01 au 08.03.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23373 : 8 jeudis du 13.01 au 10.03.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23379 : 8 vendredis du 14.01 au 11.03.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23381 : 8 mardis du 15.03 au 17.05.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23383 : 8 jeudis du 17.03 au 19.05.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

23387 : 8 vendredis du 18.03 au 20.05.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 95.-

■ ■ ■ Natation Enfant – Niveau II intermédiaire (Niveau I acquis)

Sauts, propulsion, flotter, brasse. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Obtention du niveau I obligatoire

Attention prix : Fr. 130.- 5 enfants / Fr. 95.- 6-7 enfants

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

Animation : Veira da Silva-Gelin Aurélie & Requet David

23362 : 8 mardis du 26.10 au 14.12.2021, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23364 : 8 jeudis du 28.10 au 16.12.2021, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23370 : 8 vendredis du 29.10 au 17.12.2021, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23372 : 8 mardis du 11.01 au 08.03.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23374 : 8 jeudis du 13.01 au 10.03.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23380 : 8 vendredis du 14.01 au 11.03.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23382 : 8 mardis du 15.03 au 17.05.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23384 : 8 jeudis du 17.03 au 19.05.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

23388 : 8 vendredis du 18.03 au 20.05.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 95.-

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch



■ ■ ■ 23389 – Natation Enfant – Niveau III Perfectionnement (Niveau II acquis)

Perfectionnement Crawl - Plongeurs

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

Animation : Requet David

Date : 6 mardis du 24.05 au 28.06.22, 17 h 00-18 h 00. Prix : Fr. 75.-

■ ■ ■ Piscine: Plongeurs et jeux sportifs

Découvrir des jeux aquatiques tel que le water-polo et perfectionner ses plongeurs.

Natation niveau II acquis.

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

Animation : Requet David

Date : 6 mardis du 24.05 au 28.06.22, 18 h 00-19 h 00. Prix : Fr. 75.-

■ ■ ■ 23158 – Postulation – coaching et techniques – Ado

Que ce soit pour un stage, un apprentissage ou une école, un dossier de candidature est une étape importante. Ce cours vous permet de réviser ou créer un dossier de candidature complet (curriculum vitae, certificats, lettres de motivation) ainsi qu'une analyse et mettre en avant votre parcours et compétences. Age requis: 14-17 ans

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

Animation : Cattin Rachele, spécialiste en RH

Date : 2 mardis 07.09 et 21.09.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 30.- + 3.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ A la découverte de la forêt – Atelier jeux

Partons à l'aventure en forêt pour découvrir ce que chaque saison a à nous offrir. Empreintes d'animaux, rencontre avec les arbres, construction de cabane, memory de la nature et bien plus encore. Plein d'activités sur les 5 sens vous attendent! Enfant de 4 à 12 ans

L'atelier se déroulera par tous les temps, les vêtements doivent être appropriés afin que votre enfant puisse s'amuser au sec et au chaud en toute saison.

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

Animation : Parietti Marion

23124 : samedi 11.09.2021, 9 h 30-11 h 30. Prix : 20.-

23125 : samedi 29.01.2022, 9 h 30-11 h 30. Prix : 20.-

23126 : samedi 14.05.2022, 9 h 30-11 h 30. Prix : 20.-

NOUVEAUTÉ!

Enfants – Ados

■ ■ ■ Yoga – Enfant 6-11 ans

Ce programme de mouvement et de bien-être maintient et développe les ressources physiques, mentales et émotionnelles que chaque enfant porte en soi. Les pratiques du yoga pour enfants (jeux, postures, travail ludique sur les perceptions, relaxation) sont basées sur des histoires à travers lesquelles on bouge et évolue dans une atmosphère fun et encourageante.

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

Animation : Schmalz Isabelle

23343 : 7 mercredis du 27.10 au 08.12.2021, 17 h 15-18 h 00. Prix : 55.-

23344 : 5 mercredis du 12.01 au 16.02.2022, 17 h 15-18 h 00. Prix : 40.-

■ ■ ■ 23285 – Danse E-Move – 6-8 ans

Eveil de l'enfant par le Mouvement, méthode Fabienne Courmont. Atelier de danse libre et créative et de jeux en mouvement, inspiré de la nature, de différentes traditions et de la danse libre d'Isadora Duncan. Cette méthode a pour but de développer l'équilibre psychomoteur de l'enfant de façon ludique, de développer son imaginaire et sa créativité tout en favorisant la détente et l'éveil sensoriel.

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

Animation : Rotunno Séverine

Date : 2 mercredis 27.10 et 10.11.2021, 13 h 45-14 h 45. Prix : 20.-

■ ■ ■ 23226 – Gestion des émotions par différentes techniques de relaxation – 9-11 ans

Les enfants ont de plus en plus de peine à comprendre, gérer et exprimer leurs émotions. Dans ce cours nous allons apprendre à les reconnaître, les apprivoiser, et les gérer au mieux... en passant par différentes techniques de relaxation, méditation, pleine conscience ou même expression du corps.

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

Animation : Theubet Aline

Date : 3 samedis du 30.10 au 13.11.2021, 9 h 30-11 h 00. Prix : 45.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23284 – Comment réussir rapidement votre pâte fluffy slime à base de colle

Nous vous proposons une aide détaillant les étapes et conseils pour réussir cette recette tendance !

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

Animation : Scheublet Karine

Date : mercredi 03.11.2020, 13 h 30-14 h 30. Prix : 10.- + 6.-

■ ■ ■ 23348 – 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 : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Animation : Weissert Myriam

Date : 10 mardis du 22.01 au 22.03.2022, 17 h 30-18 h 30. Prix : 160.- + 25.-

■ ■ ■ 23336 – Techniques & astuces d'apprentissage scolaire

Cours destiné aux écoliers et apprentis. Techniques de mémorisation, dossier sur la concentration, comment planifier son travail ou ses devoirs, astuces pour le vocabulaire d'allemand...

L'enseignante tient compte des difficultés de chacun (dyslexie, trouble de l'attention...)

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

Animation : Membrez Catherine, enseignante spécialisée

Date : 3 mercredis du 02.03 au 16.03.2022, 13 h 30-15 h 30. Prix : 50.-

■ ■ ■ 23302 – Initiation au théâtre – 6-12 ans

Tu as toujours rêvé d'incarner un personnage un peu déjanté, un animal sauvage ou pourquoi pas une algue ? Tu aimes imaginer des petites histoires et mettre ton corps en mouvement ? Grâce à ce cours, tu vas pouvoir parcourir différentes façons de faire du théâtre en t'amusant, en bougeant et en utilisant ta créativité en groupe.

Lieu : Courtedoux. Inscription : c.chaboudez@bluewin.ch, 032 466 43 70

Animation : Etienne Marion

Date : 10 mercredis du 02.03 au 18.05.2022, 17 h 00-18 h 00. Prix : 100.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23262 – Bricolage de Pâques – dès 8 ans

Viens créer toi-même tes décorations de Pâques. Ponçage et peinture d'un œuf en bois pour l'extérieur et réalisation d'une poule ou d'un petit nid en ficelle pour l'intérieur. A la portée de tous et personnalisable par chacun.

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Mischler Aurélie

Date : mercredi 16.03.2022, 14 h 00-16 h 00. Prix : 20.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23264 – Bricolage de Pâques – de 4 à 7 ans

Viens créer toi-même tes décorations de Pâques. Ponçage et peinture d'un œuf en bois pour l'extérieur et réalisation d'une poule ou d'un petit nid en ficelle pour l'intérieur. A la portée de tous et personnalisable par chacun. L'enfant doit être accompagné d'un adulte.

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Mischler Aurélie

Date : samedi 26.03.2022, 14 h 00-16 h 00. Prix : 20.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

Enfants – Ados

■ ■ ■ 23342 – Yoga ado – 11-15 ans

Avec ce programme de mouvement et de relaxation tu fais le plein d'énergie pour tout ce qui compte dans ta vie. Les pratiques du Yoga (postures, expériences de respiration et de perception, relaxation) t'offrent des moments de bien-être qui renforcent ta forme physique et ta confiance en toi.

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

Animation : Schmalz Isabelle

Date : 9 mercredis du 04.05 au 29.06.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 90.-

■ ■ ■ 23330 – Le permis de couteau

Le couteau de poche et les feux de camp sont des fabuleux moyens de découvrir et connaître la nature... mais de façon maîtrisée. Pour assurer leur usage avec un minimum de risque, viens passer ton « permis couteau » sur le mode du permis de conduire, et apprendre à cuisiner sur le feu. Enfant : 8 à 12 ans

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

Animation : Fleury-Wüthrich Valé

Date : samedi 07.05.2022, 9 h 30-16 h 30. Prix : 65.- repas et goûter compris

■ ■ ■ 23331 – Initiation à la musique verte

Venez découvrir tout un univers sonore, produit pas des instruments que vous allez fabriquer avec des éléments naturels ramassés au gré d'une balade. Un atelier ludique et musical garanti !

Enfant : 6-12 ans

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

Animation : Fleury-Wüthrich Valé

Date : mercredi 11.05.2022, 14 h 00-17 h 00. Prix : 30.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

Rejoignez-nous
sur les réseaux sociaux



■ ■ ■ 23216 – Porrentruy – Belle Epoque Art Nouveau

Suite au développement économique et touristique autour des années 1900, la cité des Princes Evêques témoigne d'une richesse architecturale surprenante.

Durant cette visite, explications historiques et découverte des fleurons de la Belle Epoque et l'Art Nouveau ; villas, anciens hôtels, vitraux, décoration intérieure et façades. Entre autres, l'Hôtel International construit de 1905 à 1907, aujourd'hui Salle et Restaurant de l'Inter rénovés.

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

Guide : Adatte Jean-Claude

Date : mercredi 08.09.2021, 18 h 30-20 h 00. Prix : 15.-

■ ■ ■ 23215 – Visite de l'Eglise St-Pierre et sa chapelle

Découvrez cette église construite au début du 14^e siècle, consacrée en 1349. La chapelle St-Michel, érigée pour le chapitre des Confrères de St-Michel, est plus tardive entre 1450 et 1487. Le fonts baptismaux en bronze datent de 1600 et sont l'œuvre du fondeur de cloches Pierre Guisinger. Stalles de Hugues-Jean Monnot, début du 18^e siècle. Orgue de 1813, restaurée en 1983. On peut également admirer des œuvres de Camillo et d'autres de Jean-François Comment.

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

Guide : Adatte Jean-Claude

Date : mardi 21.09.2021, 18 h 30-19 h 30. Prix : 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23311 – Observation des oiseaux de notre région

Découvrez le monde fascinant des oiseaux avec un passionné qui partagera ses connaissances sur l'identification des espèces et des chants qui seront observés sans dérangement à partir des cabanes d'observation aux marais de Dampfreux. Enfant : dès 6 ans accompagné, gratuit.

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

Formateurs : Bassin Philippe et Saucy Gauvin

Date : samedi 19.03.2022, 8 h 30-11 h 30. Prix : 30.-

■ ■ ■ 23299 – Randonnée avec thème :

L'histoire des sorcières du 13^e siècle à nos jours

Une randonnée accompagnée de 3 heures pour découvrir le patrimoine de la région et qui nous emmènera entre forêt et pâturage pour découvrir l'histoire des sorcières sous forme de contes et de faits réels. Niveau de difficulté facile. Enfant accompagné, gratuit !

Lieu : Courtedoux. Inscription : c.chaboudez@bluewin.ch, 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : jeudi 05.05.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : 30.-

NOUVEAUTÉ!

Excursions – Visites

■ ■ ■ 23301 – Randonnée avec thème :

Le trou du Creugenat et les phénomènes karstiques

Une randonnée accompagnée de 3 heures pour découvrir le patrimoine de la région. Nous reviendrons des centaines de milliers d'années en arrière pour comprendre les phénomènes qui ont sculpté notre paysage. Niveau de difficulté facile. Enfant accompagné : gratuit !

Lieu : Courtedoux. Inscription : c.chaboudez@bluewin.ch, 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : jeudi 12.05.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : 30.-



■ ■ ■ 23189 – Excursion rochers magiques

A 2 pas de chez nous, la magie et le dépassement existent !

Autour de la Caquerelle se dressent deux rochers aux formes étranges et aux énergies particulières : le Roc de l'Autel et la Roche-au-Vilain. Laissez-vous surprendre par ces lieux insolites, leur histoire, leurs caractéristiques géologiques et les légendes qui s'y accrochent. Enfant accompagné gratuit.

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

Guide : Cerf Valérie

Date : dimanche 15.05.2022, 14 h 00-16 h 30. Prix : 25.-

■ ■ ■ 23300 – Randonnée avec thème :

La source de Pietchiesson, sa faune et sa flore

Une randonnée accompagnée de 3 heures qui vous emmènera le long de la source de Pietchiesson pour découvrir la faune et la flore qui arborent le petit ruisseau magique. Une soirée dans un coin sauvage et inexploré. Niveau de difficulté facile. Enfant accompagné : gratuit !

Lieu : Courtedoux. Inscription : c.chaboudez@bluewin.ch, 032 466 43 70

Animation : Marchand Laurie

Date : jeudi 19.05.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : 30.-



■ ■ ■ 23351 – Magie des vitraux à Porrentruy

L'art du vitrail religieux est bien représenté à Porrentruy, du Moyen Age à l'époque contemporaine. La visite propose une lecture historique et iconographique des vitraux conservés dans trois hauts-lieux culturels de la ville : les vitraux de l'église St-Germain, déposés au Musée de l'Hôtel-Dieu, les vitraux de l'église St-Pierre et ceux du temple réformé.

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

Guide : Marcel Berthold, ancien conservateur des monuments du Canton du Jura

Date : mardi 24.05.2022, 18 h 00-19 h 00. Prix : 15.-



■ ■ ■ 23256 – A la découverte de la nature et de nouvelles sensations

Balade en nature à la découverte de l'hypnose tout en éveillant nos cinq sens pour percevoir différemment notre environnement. Rencontre avec un pin extraordinaire à travers ses légendes, son histoire et ses vertus. L'état hypnotique permettra d'observer de l'intérieur les bienfaits des arbres. Petite dégustation des produits de la forêt pour éveiller le goût.

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

Guides: Valérie Cerf, spécialiste de la nature et l'environnement et Laurence Schnyder, hypnothérapeute

Date: samedi 11.06.2022, 14 h 00-16 h 30. Prix : 25.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23190 – Excursion Château de Montvoie et Erable extraordinaire

A 2 pas de chez nous, la magie et le dépaysement existent ! Les ruines du château de Montvoie, situées en pleine forêt, sont un lieu fantastique peuplé de légendes et d'arbres extraordinaires. Balade dans les ruines et rencontre avec l'érable vénérable qui habite les lieux : découvertes historique, botanique et philosophique, contes et légendes. Enfant accompagné, gratuit !

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

Guide: Cerf Valérie

Date: dimanche 12.06.2022, 14 h 00-16 h 00. Prix : 20.-



500 m2 d'articles d'équitation
à des prix compétitifs

15'000 produits sur www.lemondeducheval.ch

5, Fbg St-Germain - 2900 Porentruy - Tél. 032 465 70 87



**Soutenez l'UP
en publiant
votre annonce
dans le
prochain
programme**

le 23.6
café - bar à vin

rue du 23 juin 24 - 2900 Porrentruy
téléphone : 032 467 13 19
e-mail : le23.6@bluewin.ch



INFORMATIQUE • IMPRIMANTES MULTIFONCTIONS



**Ag. générale
Sébastien Froté**

Rue des Moulins 28, 2800 Delémont
T 032 421 74 74, delémont@axa.ch

■ ■ ■ 23157 – Postulation – coaching et techniques

Un dossier de candidature est une étape importante dans votre recherche d'emploi. Ce cours vous permet de réviser ou créer un dossier de candidature complet (curriculum vitae, certificats, lettres de motivation) ainsi qu'une analyse de votre parcours et de vos compétences professionnelles.

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

Animation : Cattin Rachele, spécialiste en RH

Date : 2 mardi 14.09 et 28.09.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 38.- + 3.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23359 – Atelier découverte de soi : Une crise, comment l'aborder et la dépasser

POUR HOMMES ET FEMMES*

Qu'elle soit de nature sanitaire, conjugale, professionnelle, familiale, la crise nous donne l'opportunité de nous réinventer, après en avoir compris les enjeux et fait face aux défis personnels et collectifs. Cet atelier permettra de trouver quelques outils pour apprendre à rebondir et cultiver le dialogue et l'écoute. Un temps de partage pour soi, avec les autres.

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

Animation : Dubois Suzanne, cabinet de psychothérapie ACP

Date : 4 mardis du 14.09 au 05.10.2021, 18 h 30-21 h 00. Prix : 100.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Bibliothérapie

Au fil d'un atelier de groupe, accordez-vous un instant pour profiter des bienfaits des mots. Des activités ludiques et créatives autour des textes vous aideront à les découvrir autrement et, pourquoi pas, à vous redécouvrir au passage. Laissez les livres prendre soin de vous. « Ne jamais laisser dire que la lecture est immobile, paresseuse. Toucher la page, sentir le papier, respirer les voix, écouter un livre avec tous les pores de sa peau fait partie du soin. » Régine Detambel

Lieu : Cornol. Inscription : nicoulin.lea@gmail.com, 079 294 59 79

Animation : Bédât Lucie

23276 : 4 lundis du 27.09 au 08.11.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 75.- + 5.-

23277 : 4 mercredis du 26.01 au 16.02.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : 75.- + 5.-

23278 : 4 mercredis du 01.06 au 22.06.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : 75.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23303 – Pentanalogie (cours 1)

Se découvrir par les nombres du pentagramme.

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

Animation : Jubin Christine

Date : mercredi 10.11.2021, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.-

■ ■ ■ 23304 – Pentanalogie (cours 2)

Suite du cours 1 ! Se découvrir par les nombres du pentagramme.

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

Animation : Jubin Christine

Date : mercredi 17.11.2021, 20 h 00-22 h 00. Prix : 25.-

■ ■ ■ 23159 – Communiquer pour éviter les conflits

Une bonne communication est indispensable pour développer et maintenir des relations positives en entreprise ou dans votre sphère privée. Une présentation avec des astuces et des exercices pratiques sera abordée pour développer votre communication et votre écoute.

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

Animation : Cattin Rachelle

Date : mardi 18.01.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 3.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23267 – 5 langages de l’amour et la communication dans le couple

Redécouvrir son conjoint sous un nouveau jour grâce aux 5 langages de l’amour de G. Chapman. Chacun utilise son propre langage qui n’est pas forcément le langage naturel de son conjoint. Ce cours permettra d’en prendre connaissance et de trouver quelques outils pour cultiver le dialogue et l’écoute. Un temps en couple, pour le couple.

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Cuenot Yannis

Date : 2 jeudis 20.01 et 03.02.2022, 19 h 30-22 h 00. Prix par duo : 100.-

■ ■ ■ 23360 – Retraite anticipée, comment s’y prendre ?

La formation fournit une information claire et complète permettant de comprendre les composantes et mécanismes qui conditionneront le niveau de revenu à la retraite (AVS, LPP, 3^e pilier, fiscalité, budget...), d’identifier certains risques (baisse du revenu) et les moyens d’infléchir ou garantir la situation actuelle et future, en agissant au niveau de la gestion financière.

Cours destiné à u public dont l’âge idéal se situe entre 55 et 64 ans.

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

Animation : Raval Patrick, assureur retraité

Date : 2 jeudis 20.01 et 27.01.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.- + 2.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23405 – Atelier découverte de soi :

Apprendre à devenir « activement calme », apaisé

POUR HOMMES ET FEMMES*

Dans des périodes de vie chahutées, il est essentiel de savoir s'apaiser, de retrouver le chemin de la quiétude, autrement dit de sortir des sentiers battus de l'inquiétude, de la peur et du stress. Cet atelier ouvrira la porte à des échanges, des exercices et des débuts de changement permettant à chacun-ne de trouver ses clés d'apaisement.

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

Animation : Dubois Suzanne, cabinet de psychothérapie ACP

Date : 4 mardis du 01.03 au 22.03.2022, 18 h 30-21 h 00. Prix : 100.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

Devenez responsable local

**Nous recherchons des responsables
pour les villages de Bure, Buix, Miécourt
et Clos du Doubs.**

Famille

■ ■ ■ Magic body parent-enfant en forêt

Magic body c'est des moments ludiques à partager avec un enfant, des activités sur le thème du corps (mouvement, etc.), le tout... en forêt enchantée ! Une activité pleine de magie pour développer sa motricité et son éveil en pleine nature.

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

Animation : Nusbaume Mélanie

23133 : 7 mercredis du 25.08 au 06.10.2021, 9 h 30-10 h 30. Prix par duo : 87.-

23134 : 10 mercredis du 27.04 au 29.06.2022, 9 h 30-10 h 30. Prix par duo : 87.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ Danses Parent-enfant

A travers une approche ludique du mouvement et de la danse qui vous permettra de créer un véritable moment de complicité et de partage avec votre enfant. La professeure pluridisciplinaire, proposera plusieurs activités permettant à votre enfant d'améliorer et développer sa motricité, travailler sa concentration et canaliser son énergie, tout en nouant davantage de lien avec vous. Enfant de 4 à 10 ans

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

Animation : Fourel Syaka-Angélique

23146 : 4 samedis du 18.09 au 09.10.2021, 10 h 00-11 h 00. Prix par duo : 50.-

23147 : 4 samedis du 15.01 au 05.02.2022, 10 h 00-11 h 00. Prix par duo : 50.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ 23334 – Confectionner son gâteau d'anniversaire

Partager un moment avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner un gâteau d'anniversaire avec recettes simples et savoureuses (avec ou sans gluten, sans lait et sans œufs). Age de l'enfant accompagné : de 5 à 11 ans

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

Animation : Membrez Catherine

Date : samedi 02.10.2021, 9 h 00-11 h 00. Prix par duo : 30.- + 16.-

NOUVEAUTÉ !

■ ■ ■ Yoga adulte – enfant 2-4 ans

Ce cours vous propose des moments de partage, de mouvements et de bien-être qui engendrent des effets positifs pour le physique, le mental et la vie émotionnelle des petits et grands. Les pratiques du yoga adulte-enfant (jeux, postures, travail ludique sur la perception, relaxation) sont basées sur des histoires à travers lesquelles on bouge et évolue dans une atmosphère fun et encourageante.

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

Animation : Schmalz Isabelle

23339 : 7 mercredis du 27.10 au 08.12.2021, 10 h 15-11 h 00. Prix par duo : 65.-

23340 : 5 mercredis du 12.01 au 16.02.2022, 10 h 15-11 h 00. Prix par duo : 47.-

23341 : 9 mercredis du 04.05 au 29.06.2022, 10 h 15-11 h 00. Prix par duo : 84.-

■ ■ ■ 23240 – Coiffer son enfant pour un jour de fête

Èvènement particulier (communion, mariage, nouvel an...) Voici un cours pour apprendre différentes coiffures de fêtes directement sur son enfant.

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

Animation : Roueche Véronique

Date : mercredi 03.11.2021, 14 h 00-16 h 00. Prix par duo : 25.- + 5.-

■ ■ ■ 23132 – Massage pour bébé – 8-12 mois

Bébés de 2 à 12 mois. Les bienfaits du massage sont multiples, soit pour le bébé (favorise le lien d'attachement, stimule le système respiratoire, renforce le système immunitaire par son effet relaxant, etc.) soit pour le parent (détente, échange d'émotion et d'amour etc.). Démonstration et apprentissage des mouvements de massage et des mouvements spécifiques en cas de coliques, maux de dents, congestion pulmonaire. Public cible : Jeunes parents et toute autre personne intéressée en lien avec les nourrissons et les bébés.

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

Animation : Nusbaume Mélanie

Date : 4 mercredis du 03.11 au 24.11.2021, 9 h 00-10 h 30. Prix par duo : 75.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23230 – Atelier feutre Parent-Enfant – Créer ensemble un cadeau de Noël

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

Animation : Finger Mireille

Date : samedi 06.11.2021, 13 h 30-17 h 00. Prix par duo : 70.- + matériel

■ ■ ■ 23136 – Atelier cuisine « Adulte-enfant » Saint-Nicolas en pain d'épices

Partager un moment ludique avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner des pains d'épices originaux et gourmands pour la Saint-Nicolas. Enfant : dès 3 ans

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

Animation : Meyer Annie

Date : mercredi 01.12.2021, 13 h 30-16 h 30. Prix par duo : 40.- + 8.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23335 – Soutenir son enfant : techniques & astuces d'apprentissage scolaire

Cours destiné aux parents qui accompagnent leur enfant dans leur travail scolaire. Techniques de mémorisation et de concentration, astuces pour apprendre le vocabulaire des langues... avec les conseils d'une professionnelle.

Ce cours est aussi adapté pour les enfants avec dyslexie, trouble de l'attention ou autres difficultés.

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

Animation : Membrez Catherine

Date : 3 lundis du 17.01 au 31.01.2022, 19 h 15-21 h 15. Prix : 75.- + 5.-



**COURS DE LANGUES
& SÉJOURS DÉCOUVERTES**
Voyagez autrement !

informations détaillées et inscriptions
www.upjurassienne.ch | info@upjurassienne.ch | 032 492 29 29

UP UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE

porrentruy.ch

■ ■ ■ Danses latino en solo

Le « Latino training » comprend de nombreuses danses latines, fort différentes, telles que le cha-cha-cha, la bachata, la salsa, le merengue et bien d'autres. Face à la demande largement féminine, nous proposons ce cours qui s'effectuera en groupe et se dansera en solo face au professeur. Les séances vous permettront d'allier le plaisir de la danse à celui du sport, et de développer votre coordination et mémorisation en travaillant la technique de base latino.

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

Animation : Fourel Syaka-Angélique

23141 : 7 lundis du 23.08 au 04.10.2021, 18 h 30-19 h 30. Prix : 88.-

23142 : 7 lundis du 25.10 au 20.12.2021, 18 h 30-19 h 30. Prix : 88.-

23143 : 6 lundis du 10.01 au 14.02.2022, 18 h 30-19 h 30. Prix : 75.-

23144 : 6 lundis du 28.02 au 04.04.2022, 18 h 30-19 h 30. Prix : 75.-

23145 : 9 lundis du 25.04 au 27.06.2022, 18 h 30-19 h 30. Prix : 112.-

■ ■ ■ Aqua gym

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

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

Animation : Chapuis-Borgeaud Marianne et Veira da Silva-Gelin Aurélie

23160 : 7 lundis du 23.08 au 10.04.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 91.-

23161 : 6 lundis du 25.10 au 13.12.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 78.-

23365 : 8 jeudis du 28.10 au 16.12.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 104.-

23162 : 6 lundis du 10.01 au 14.02.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 78.-

23375 : 8 jeudis du 13.01 au 10.03.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 104.-

23163 : 6 lundis du 28.02 au 04.04.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 78.-

23385 : 8 jeudis du 17.03 au 19.05.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 104.-

23164 : 9 lundis du 25.04 au 27.06.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 117.-

■ ■ ■ Aqua Gym – Spécial dos

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

Attention prix : Fr. 15.- la séance 5-6 pers. / Fr. 13.- la séance 7 pers. et +

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

Animation : Chapuis-Borgeaud Marianne

23166 : 7 lundis du 23.08 au 04.10.2021, 20 h 00-21 h 00. Prix : 91.-

23167 : 6 lundis du 25.10 au 13.12.2021, 20 h 00-21 h 00. Prix : 78.-

23168 : 6 lundis du 10.01 au 14.02.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 78.-

23169 : 6 lundis du 28.02 au 04.04.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 78.-

23170 : 9 lundis du 25.04 au 27.06.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 117.-

Mouvements

■ ■ ■ 23282 – Initiation à la marche propulsée – Nordic Propulsing BungyPump

Découvrir une activité en plein air où le 90 % des muscles sont sollicités, stabilisation et redressement de la colonne vertébrale, travail cardio-respiratoire, prévention et soulagement des lombalgies, entraînement de l'équilibre et de la coordination ainsi qu'une consommation accrue des calories.

Accessible à tous pour prendre soin de sa santé, en douceur, ou de manière plus dynamique.

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

Animation : Boitte-Maillard Francine

Date : lundi 23.08.2021, 18 h 30-20 h 00. Prix : 20.- + 5.- location bâtons

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23358 – 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 en utilisant bancs et escaliers, petites pentes, bords de rivière, et forêt. L'activité répond à des besoins variés, qu'il s'agisse de perdre du poids, de se muscler, de s'aérer ou de se refaire une condition physique. Adapté à tous, deux niveaux.

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

Animation : Roy Sophie Roy, Claire Barthe et Sarah Schaffter

Date : 7 lundis du 23.08 au 04.10.2021, 18 h 30-19 h 30. Prix : 84.-

■ ■ ■ Piloxing-SSP

Piloxing est la seule discipline qui te permet de bouger, tout en t'amusant, sur des chorégraphies alliant boxe, danse et pilate. Pas de niveau pré-requis ! Retrouve ta puissance intérieure, renforce ton estime de soi et réconcilie-toi avec ton corps !

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

Animation : Nusbaume Mélanie

23127 : 7 mardis du 24.08 au 05.10.2021, 12 h 00-12 h 45. Prix : 66.-

23128 : 8 mardis du 26.10 au 14.12.2021, 12 h 00-12 h 45. Prix : 75.-

23129 : 5 mardis du 11.01 au 15.02.2022, 12 h 00-12 h 45. Prix : 47.-

23130 : 5 mardis du 08.03 au 05.04.2022, 12 h 00-12 h 45. Prix : 47.-

23131 : 10 mardis du 26.04 au 28.06.2022, 12 h 00-12 h 45. Prix : 94.-

NOUVEAUTÉ!

Inscriptions en ligne : www.upjurassienne.ch

■ ■ ■ Yoga de l'énergie – tout niveau

Le Yoga de l'Énergie permet à chacun, par la pratique de gestes conscients favorisant le recentrage, par une respiration consciente non-dirigée et le respect de ses limites, de se « dé-couvrir », d'enlever ce qui couvre et d'installer ainsi une harmonie en Soi : équilibre les énergies complémentaires HA-THA « yang-yin ». Le corps énergétique subtil est la charnière reliant le psychisme au physique. Se donner les moyens de travailler sur soi-même ; s'entretenir et s'améliorer pour découvrir toutes ses possibilités et les utiliser.

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

Animation : Jobé Sophie

23171 : 7 mercredis du 25.08 au 06.10.2021, 19 h 00-20 h 15. Prix : 88.-

23172 : 8 mercredis du 27.10 au 15.12.2021, 19 h 00-20 h 15. Prix : 100.-

23173 : 6 mercredis du 12.01 au 16.02.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix : 75.-

23174 : 6 mercredis du 02.03 au 06.04.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix : 75.-

23175 : 10 mercredis du 27.04 au 29.06.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix : 125.-

■ ■ ■ Sports de combats

Sports de combat : Kick Boxing, Boxe Thaï, Boxe anglaise et le CrossBoxing entraînement fonctionnel.

Pratique permettant de canaliser les énergies de colère et de développer la confiance en soi. Ce cours sollicitent les muscles profonds, la respiration et est pratiqué dans le respect de l'individu. Pour tous et tous niveaux ! Dès 12 ans.

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

Animation : « Jura Fight Academy »

23321 : 7 mercredis du 25.08 au 06.10.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 87.-

23323 : 8 mercredis du 27.10 au 15.12.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 100.-

23324 : 12 mercredis du 12.01 au 06.04.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 150.-

23325 : 10 mercredis du 27.04 au 29.06.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 125.-

■ ■ ■ Boxe anglaise

Devenir un maître de l'esquive, développer son crochet, apprendre à délivrer efficacement un uppercut ou un direct et développer ses réflexes sont les bases de ce sport.

La boxe anglaise est un des meilleurs sport pour un entraînement généralisé du corps. Chaque muscle travaille et vous développerez peu à peu un rythme propre et personnel. C'est un sport qui stimule la confiance en soi mais est également un moment de relaxation et de concentration et est pratiqué dans le respect de l'individu. Pour tous niveaux ! Dès 12 ans.

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

Animation : « Jura Fight Academy »

23326 : 7 mercredis du 25.08 au 06.10.2021, 20 h 00-21 h 00. Prix : 87.-

23327 : 8 mercredis du 27.10 au 15.12.2021, 20 h 00-21 h 00. Prix : 100.-

23328 : 12 mercredis du 12.01 au 06.04.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 150.-

23329 : 10 mercredis du 27.04 au 29.06.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 125.-

NOUVEAUTÉ!

Mouvements

■ ■ ■ Soutien musculaire – Fitness

Niveau Moyen – Galber et tonifier son corps avec des exercices simples et efficaces au rythme de la musique, sans sauts ni chorégraphie.

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

Animation : Gerbet Christophe, coach sportif

23176 : 7 jeudis du 26.08 au 07.10.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 84.-

23177 : 8 jeudis du 28.10 au 16.12.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 96.-

23179 : 6 jeudis du 13.01 au 17.02.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 72.-

23180 : 6 jeudis du 03.03 au 07.04.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 72.-

23181 : 7 jeudis du 28.04 au 30.06.2022, 19 h 00-20 h 00. Prix : 84.-

■ ■ ■ 23248 – Initiation au tir à l'arc

Ce cours vous expliquera les bases du tir à l'arc. Sport de précision et de concentration, vous apprendrez la maîtrise du geste et de la force.

Venez tester votre habilité.

Lieu : Boncourt. Inscription : l.manz@boncourt.ch, 032 475 60 88

Animation : Gigon Mickael

Date : dimanche 29.08.2021, 14 h 00-17 h 30. Prix : 44.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Danse Tango – Débutant

Apprendre le tango argentin, une danse sensuelle et magistrale !

Le tango est une danse de la séduction et de la passion à travers laquelle la relation entre les corps des danseurs s'harmonise. Effectuée en couple, elle vous apprend à être à l'écoute de votre partenaire.

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

Animation : Michel Herrero

22815 : 6 jeudis du 02.09 au 07.10.2021, 19 h 30-20 h 30. Prix par duo : 140.-

23354 : 6 jeudis du 13.01 au 17.02.2022, 19 h 30-20 h 30. Prix par duo : 140.-

■ ■ ■ Tai-Chi

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. Ce cours s'adresse à tous les âges, homme, femme, même sans grande faculté de mobilité.

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

Animation : Kundert Christine

23182 : 6 jeudis du 02.09 au 07.10.2021, 19 h 00-20 h 15. Prix : 78.-

23183 : 7 jeudis du 04.11 au 16.12.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 91.-

23184 : 11 jeudis du 20.01 au 07.04.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix : 143.-

23185 : 7 jeudis du 28.04 au 30.06.2022, 19 h 00-20 h 15. Prix : 91.-

■ ■ ■ 23283 – Nordic Propulsing BungyPump – Marche propulsée, se muscler sans y penser

Activité en plein air où le 90 % des muscles sont sollicités, stabilisation et redressement de la colonne vertébrale, travail cardio-respiratoire, prévention et soulagement des lombalgies, entraînement de l'équilibre et de la coordination ainsi qu'une consommation accrue des calories.

Accessible à tous pour prendre soin de sa santé, en douceur, ou de manière plus dynamique. Lors de l'inscription, avertir si vous possédez des bâtons ou désirez en louer.

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

Animation : Boitte-Maillard Francine

Date : 6 jeudis du 02.09 au 07.10.2021, 18 h 30-20 h 00. Prix : 100.- + 5.- location bâtons par séance

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23231 – Danse Salsa – Débutant

La salsa, ayant des racines cubaines est une musique festive mais c'est une danse improvisée qui se veut en couple (mixte ou non) et dont les variétés sont multiples. Les rythmes latinos passent de l'endiable au romantique mais transmettent le même sentiment de gaieté. Cette danse solaire est accessible à tous.

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

Animation : Riat Bonie et Tauriello Giuseppe

Date : 8 lundis du 13.09 au 13.12.2021, 18 h 30-19 h 30. Prix par duo : 100.-

■ ■ ■ Urban Training

Viens parcourir le village en jogging et travailler jambes, bras, abdominaux en détournant le mobilier urbain de son utilisation initiale pour en faire une véritable machine d'exercice physique.

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

Animation : Gerbet Christophe, coach sportif

23296 : 6 mercredis du 15.09 au 03.11.2021, 18 h 15-19 h 00. Prix : 56.-

23297 : 6 mercredis du 02.03 au 06.04.2022, 18 h 15-19 h 00. Prix : 56.-

■ ■ ■ 23220 – Zumba – Idéal pour tous

Chaque cours est conçu pour que vous vous défoulez en dansant en groupe sur des rythmes de musique latine ou du monde. On tonifie sa silhouette en brûlant un maximum de calories. Alors venez faire la fête... c'est simple, Fun et efficace.

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

Animation : Baboujian Paula

Date : 10 lundis du 25.10 au 20.12.2021, 20 h 00-21 h 00. Prix : 120.-

Mouvements

■ ■ ■ 23287 – Circuit training

Le circuit training est une séance d'entraînement intense et rythmée basée sur une série de mouvements effectués avec un effort maximum pendant une courte période.

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

Animation : Gerbet Christophe, coach sportif

Date : 6 lundis du 25.10 au 13.12.2021, 18 h 30-19 h 00. Prix : 37.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23290 – H.I.I.T

Le HIIT, ou High Intensity Interval Training, est une activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record, mais surtout de continuer à en brûler pendant près de 24 heures.

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

Animation : Gerbet Christophe, coach sportif

Date : 6 lundis du 25.10 au 13.12.2021, 18 h 00-18 h 30. Prix : 37.-

■ ■ ■ 23286 – Spécial abdos – Midi

Cours de renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des muscles profonds. Affinez votre taille et sculptez votre ventre tout en vous amusant sur des musiques entraînantes!

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

Animation : Gerbet Christophe, coach sportif

Date : 8 mardis du 26.10 au 14.12.2021, 12 h 15-13 h 45. Prix : 75.-

■ ■ ■ 23305 – Renforcement musculaire

Travail complet d'assouplissement et renforcement musculaire.

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

Animation : Adatte Christine

Date : 8 mardis du 26.10 au 14.12.2021, 19 h 00-20 h 00. Prix : 96.-

■ ■ ■ 23355 – Danse Valse – Débutant

La valse est le style de danse le plus populaire au monde. Elle est un excellent choix pour les personnes qui souhaitent travailler sur leur équilibre, leur posture et leur contrôle. S'inscrire à deux et prévoir des chaussures à semelle lisse.

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

Animation : Michel Herrero

Date : 8 jeudis du 28.10 au 16.12.2021, 19 h 30-20 h 30. Prix par duo : 180.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 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 : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Animation : Veira da Silva – Gelin Aurélie

23366 : 8 jeudis du 28.10 au 16.12.2021, 20 h 00-21 h 00. Prix : 150.-

23376 : 8 jeudis du 13.01 au 10.03.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 150.-

23386 : 8 jeudis du 17.03 au 19.05.2022, 20 h 00-21 h 00. Prix : 150.-

■ ■ ■ 23245 – Self-défense

Ce cours a pour but d'apprendre à savoir réagir à toutes situations. La self-défense sert à se protéger dans un esprit citoyen. Apprendre des gestes simples pour aider à lutter contre différents types d'agressions. Tout niveau de 12 à 99 ans

Lieu : Boncourt. Inscription : l.manz@boncourt.ch, 032 475 60 88

Animation : Fleury Angèle

Date : 5 lundis du 10.01 au 07.02.2022, 19 h 30-21 h 00. Prix : 93.-

■ ■ ■ 23356 – Danse Rock – Débutant

Sur des rythmes lents et rapides, ces cours reprennent les pas de base, puis proposent des chorégraphies originales qui vous permettront de vous amuser sur toutes les pistes de danse. S'inscrire à deux et prévoir des chaussures à semelle lisse.

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

Animation : Michel Herrero

Date : 6 jeudis du 03.03 au 07.04.2022, 19 h 30-20 h 30. Prix par duo : 140.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23247 – Aïkido – Débutant

L'aïkido est un art martial qui s'adresse à tous les âges et toutes les conditions physiques. Il cherche à neutraliser l'adversaire en utilisant l'énergie de sa propre attaque.

Lieu : Boncourt. Inscription : l.manz@boncourt.ch, 032 475 60 88

Animation : Fleury Philippe

Date : 5 lundis du 07.03 au 04.04.2022, 19 h 30-21 h 00. Prix : 93.-

■ ■ ■ 23309 – 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 chaussure de ville sans (grand) talon.

Et pour l'ambiance, si vous voulez bien mais sans obligation, portez un jean et une chemise !

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

Animation : Dubach Irène

Date : 5 mercredis du 09.03 au 06.04.2022, 18 h 30-19 h 30. Prix : 60.-

Mouvements

■ ■ ■ 23310 – Danse en ligne Country – Intermédiaire

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 chaussure de ville sans (grand) talon.

Et pour l'ambiance, si vous voulez bien mais sans obligation, portez un jean et une chemise !

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

Animation : Dubach Irène

Date : 5 mercredis du 09.03 au 06.04.2022, 19 h 30-20 h 30. Prix : 60.-

■ ■ ■ 23312 – Qi-Gong

Le Qi Gong, qui fait partie intégrante de la médecine chinoise, est une pratique qui associe le mouvement, la respiration et la concentration. Ce cours est ouvert à tous et sera basé sur le Ba Duan Jin (8 pièces de brocart), un ensemble de 8 mouvements élaborés au XI^e siècle destinés à améliorer et fortifier tant le corps que la santé et l'esprit (renforcement musculaire, favorise le rythme respiratoire, antistress).

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

Animation : Lüthi Stéphanie

Date : 5 mercredis du 09.03 au 06.04.2022, 18 h 30-19 h 30. Prix : 63.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23357 – Danse Tango – Intermédiaire

Ce cours est réservé aux participants du cours débutant ou des personnes ayant déjà suivi des cours. Nous travaillons sur des mouvements adaptés à la bonne circulation dans les milongas ainsi que sur la recherche du confort entre les deux partenaires, sur l'interprétation musicale.

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

Animation : Michel Herrero

Date : 7 jeudis du 28.04 au 30.06.2022, 19 h 30-20 h 30. Prix par duo : 160.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Yoga – Alle

Yoga tout niveau

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

Animation : Jobé Sophie

23241 : 7 lundis du 23.08 au 04.10.2021, 17 h 45-19 h 00. Prix : 84.-

23242 : 6 lundis du 25.10 au 06.12.2021, 17 h 45-19 h 00. Prix : 72.-

■ ■ ■ 23269 – Yoga – Chevenez

Le yoga permet un bien-être du corps et de l'esprit grâce à des techniques posturales, respiratoires et méditatives.

Lieu : Chevenez. Inscription : vale.quenet@gmail.com, 076 426 60 41

Animation : Daucourt Elodie

Date : 8 mercredis du 27.10 au 15.12.2021, 19 h 30-20 h 30. Prix : 96.-

■ ■ ■ Yoga à midi

Ensemble d'exercices, de respirations et de mouvements qui vous permet 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.

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

Animation : Thiévent Marie-Claude

23203 : 7 lundis du 23.08 au 04.10.2021, 12 h 00-13 h 00. Prix : 84.-

23204 : 7 lundis du 25.10 au 20.12.2021, 12 h 00-13 h 00. Prix : 84.-

23205 : 6 lundis du 10.01 au 14.02.2022, 12 h 00-13 h 00. Prix : 72.-

23206 : 6 lundis du 28.02 au 04.04.2022, 12 h 00-13 h 00. Prix : 72.-

23207 : 9 lundis du 25.04 au 27.06.2022, 12 h 00-13 h 00. Prix : 108.-



PASSEPORT
citoyen 2030

Profiter d'avantages en fréquentant les cours UP qui permettent de...

- > réduire son empreinte écologique et acquérir les écogestes
- > améliorer sa communication relationnelle
- > participer à une meilleure cohésion sociale
- > développer son bien-être physique et psychique

... et devenir le 1^{er} citoyen 2030 de l'Arc jurassien!

Les passeports sont disponibles auprès de toutes les sections de l'UPJ dès septembre 2020.

Plus d'infos www.passeportcitoyen2030.ch - info@upjurassienne.ch

UP UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

BiblioBus Médiathèque

portamed.ch

Nature – Animaux

■ ■ ■ 23268 – Découverte du massage pour le chien

Approche du massage relaxant lors de tensions musculaires de nos compagnons canins.

Enfant accompagné : gratuit !

Lieu : Chevenez. Inscription : vale.quenet@gmail.com, 076 426 60 41

Animation : Salomon Tania

Date : samedi 02.10.2021, 9 h 30-11 h 30. Prix : 50.- + 6.-

■ ■ ■ 23259 – Se préparer à accueillir une colonie d'hirondelles à la fenêtre

Durant la première partie de ce cours (une trentaine de minutes) l'animateur abordera la biologie de l'hirondelle de fenêtre, de sa migration à sa vie sur son site de nidifications avec quelques explications sur les conditions qu'il faut pour accueillir une colonie et quelques astuces pour faciliter leur installation et éviter les éventuels désagréments. Après séchage, chaque participant pourra prendre ses nichoirs chez soi pour espérer pouvoir accueillir des hirondelles au printemps.

Enfant dès 8 ans accompagné, gratuit !

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Date : samedi 05.02.2022, 10 h 00-11 h 30. Prix : 37.- + 10.-

■ ■ ■ 23273 – Les chauves-souris au fil de l'année : l'hibernation

Les chauves-souris, de par leurs mœurs discrètes et leurs modes de vie nocturne, restent peu connues du grand public. De plus, des légendes leurs prêtant mauvaise réputation perdurent.

Exceptionnellement, venez découvrir discrètement ces voraces insectivores pendant la période à laquelle elles n'ont rien à se mettre sous la dent : en pleine hibernation, endormies de longs mois dans la grotte de Réclère. Le cours est gratuit pour les enfants accompagnés

Prix de l'entrée de la grotte : adulte Fr. 10.- / étude-AVS-apprenti-e Fr. 8.-/enfant 4-15 ans Fr. 6.-

Lieu : Réclère. Inscription : vale.quenet@gmail.com, 076 426 60 41

Animation : Joye Sabrina

Date : samedi 02.12.2022, 14 h 00-16 h 00. Prix : 25.- + entrée grottes

■ ■ ■ 23250 – Balade ornithologique aux étangs de Bonfol

Balade dans le cadre magnifique des étangs de Bonfol consacrée à observer, écouter et reconnaître les nombreux oiseaux qui peuplent cette réserve naturelle ou s'y arrêtent.

enfant accompagné dès 8 ans, gratuit !

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Date : samedi 19.03.2022, 8 h 00-10 h 30. Prix : 31.-

■ ■ ■ La haie, tout un monde à découvrir !

Balade à la découverte d'une haie.

Objectif : différencier et reconnaître les arbustes au printemps (fleurs et feuilles) et en automne (fruits).

Lieu : Vendlincourt. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Date : 2 samedis 07.05 et 01.10.2022, 14 h 00-16 h 00. Prix : 50.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23403 – Développement des plantes – Phaenonet 1-4

Ouvert aux amatrices et amateurs désirant observer la nature de plus près, ce cours offre l'occasion de mettre les plantes qui nous entourent « à nu ». Grâce à Phaenonet vous disposerez d'outils pour observer les végétaux tout au long de l'année et pourrez participer à un réseau de science citoyenne d'observation participative. Durant ce cours, nous profiterons également de la sortie sur le terrain pour apprendre comment photographier les végétaux de très près avec un smartphone ou un appareil photo. Ce cours peut être parfaitement combiné avec les 3 autres cours UP « Phaenonet », afin d'observer l'évolution des végétaux au fil de l'année. Enfant accompagné, gratuit

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

Animation : Pheulpin Gaétan, enseignant

Date : samedi 30.04.2022, 9 h 00-12 h 00. Prix : 25.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23116 – Pêche à la mouche – Initiation

Découvrir une activité proche de la nature avec un moniteur de pêche à la mouche diplômé et passionné qui vous dévoilera toutes les astuces et rudiments sur cet art de pêche.

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

Animation : Theuvenat Christian

Date : 2 mardis 24.05 et 31.05.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 50.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23117 – Pêche à la mouche – stage

Intégrer la bonne gestuelle de base afin de progresser rapidement, choisir un matériel adapté pour bien débiter, le montage de bas de ligne, les nœuds et raccords, les présentations (amont, travers, aval), l'art de l'approche et connaître les comportements des poissons de nos rivières seront les thèmes abordés sous la houlette d'un moniteur diplômé.

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

Animation : Theuvenat Christian

Date : 4 mardis du 07.06 au 28.06.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 100.- + 15.-/jour (permis et matériel)

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23119 – Découvrir la faune de nos rivières

Les ruisseaux et les rivières qui serpentent dans notre région sont riches en habitats de plusieurs espèces animales. Venez les découvrir avec un formateur passionné qui vous dévoilera tous leurs secrets...

Enfant accompagné dès 10 ans : gratuit

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

Animation : Theuvenat Christian

Date : 2 lundis 27.06 et 04.07.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 50.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23219 – Le jeûne intermittent

Comment apprivoiser cet outil simple qu'est le jeûne intermittent, beaucoup plus simple que le jeûne complet et plus confortable. Il permet à l'organisme de se régénérer, de se nettoyer, de se renforcer sans les inconvénients.

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

Animation : Rondez Laurent

Date : jeudi 16.09.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 19.-

■ ■ ■ 23138 – Massage détente pour les femmes « Initiation »

Apprendre les techniques de base pour soulager les tensions du dos, le ventre lors des périodes menstruelles et se décontracter. Prendre du temps pour soi !

Cours en duo, l'occasion de partager un moment avec une amie, maman, fille...

Prix par duo

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

Animation : Meyer Annie

Date : 2 mardis 28.09 et 05.10.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 60.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23200 – Auto-massage du ventre

Prendre soin de soi avec un massage du ventre.

Mal à l'estomac, spasmes, mauvaise digestion, constipation... Tous ces troubles peuvent être atténués avec de simples gestes.

Apprendre sur quelle zone agir et comment procéder avec une professionnelle.

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

Animation : Martin Valérie

Date : mardi 28.09.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 10.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23218 – Syndrome post Covid – Covid long et prévention

Une grande proportion des personnes touchées par le Covid traîne encore une partie des symptômes plus de 2 semaines voire des mois après leurs infections (fatigue, douleurs, problèmes respiratoires, etc...). Que faire si vous êtes dans ce cas-là ? Le Covid ne s'installe pas par hasard, il s'installe sur un terrain fragilisé et propice à son évolution. Que faire pour prévenir son apparition ? Quels moyens de préventions avons-nous ?

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

Animation : Rondez Laurent

Date : jeudi 30.09.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 22.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ Atelier d'aromathérapie

1^{ère} soirée : savoir utiliser les huiles essentielles et HE des maladies hivernales (adultes et enfants) et maladies infectieuses en générales.

2^e soirée : HE de l'immunité ; du système digestif et du système nerveux (dépression, burn-out, anxiété-angoisse, insomnie)

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

Animation : Thiévent Marie-Claude

23209 : 2 mardis 26.10 et 09.11.2021, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.- + 30.-

23210 : 2 mardis 26.04 et 10.05.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.- + 30.-

■ ■ ■ 23313 – Respirer, c'est la vie! – Sophrologie

Respirer c'est la première et la dernière chose que nous faisons dans la vie... La respiration est essentielle pour permettre au corps de bien fonctionner, elle calme le mental, et permet à chacun de surmonter les épreuves du quotidien. Pendant cet atelier vous découvrirez comment fonctionne la respiration et quels sont les bénéfices d'une bonne respiration. Avec les outils de la sophrologie vous apprendrez à respirer en pleine conscience. Si les conditions sanitaires ne permettent pas d'effectuer le cours en présentiel, il pourra être donné en ligne.

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

Animation : Derungs Céline

Date : 2 mardis 26.10 et 02.11.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 50.- + 5.-

■ ■ ■ 23260 – Eviter les chutes

Les chutes font 16 000 blessés graves chaque année. Le risque de chute augmente avec l'âge, notamment à cause de la diminution de la force, de l'équilibre et des capacités de réaction. Ce cours, mêlant théorie et exercices pratiques simples, vous permettra d'en apprendre davantage et de découvrir des pistes pour prévenir les risques de chute.

Lieu : Vendincourt. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Meier Fanny

Date : mercredi 27.10.2021, 14 h 30-15 h 30. Prix : 15.-

NOUVEAUTÉ!

NOUVEAUTÉ!



■ ■ ■ 23279 – Réflexothérapie – réflexologie

La réflexothérapie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Pourtant, cette technique va bien au-delà des « simples pressions ». C'est une véritable méthode énergétique qui permet de se traiter soi-même et de soulager autrui. Scientifiquement, elle est étudiée et défendue. En famille, la réflexologie (réflexothérapie) apporte des soins significatifs et heureux. Elle est un outil qui offre des réponses thérapeutiques efficaces, elle soulage aussi bien les maux des enfants que ceux des parents. Elle favorise le calme, la détente et la conscience de soi-même.

Lieu : Cornol. Inscription : nicoulin.lea@gmail.com, 079 294 59 79

Animation : Rebetez Renée

23279 : 3 mercredi du 27.10 au 10.11.2021, 19 h 00-20 h 30. Prix : 56.-

23280 : 3 mercredis du 27.04 au 11.05.2022, 19 h 00-20 h 30. Prix : 56.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23225 – Shampoing et déodorant zéro déchet et baume à lèvres de la région

Dans cet atelier viens découvrir les produits zéro déchet, par la création d'un déodorant et d'un shampoing solides, ainsi que la création de ton propre baume à lèvres solide avec des produits de la région ; le miel et la cire d'abeille. Découvre l'univers des soins zéro déchet et les bienfaits des produits naturels tout en prenant du plaisir à créer tes propres soins

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

Animation : Meusy Elena

Date : mardi 02.11.2021, 19 h 30-21 h 30. Prix : 25.- + 20.-

■ ■ ■ 23191 – Les fascias – Serait-ce une des clés de nos douleurs ?

Les fascias peuvent se contracter indépendamment des muscles. Ils emmagasinent l'énergie et organisent la transmission des forces musculaires. Par ailleurs, les fascias renferment beaucoup plus de capteurs de mouvement et de récepteurs de la douleur que les muscles et les articulations, ce qui fait du tissu conjonctif le plus grand organe sensoriel du corps humain. De plus, les fascias ont une mémoire affective. Ils mémorisent tout ce que nous vivons et donc aussi les douleurs. Découvrez quel rôle jouent-ils, les raisons de la douleur et comment libérer les douleurs liées aux fascias...

Animation : Arnold Ursula, physiothérapeute

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

23191 : mercredi 03.11.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 2.-

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

23237 : jeudi 10.02.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 25.- + 2.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23236 – 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 vu de la préparation à l'accouchement.

1^{ère} soirée : introduction et présentation

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

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

Animation : Theubet Aline

Date : 2 mercredis 10.11 et 17.11.2021, 19 h 30-21 h 00. Prix : 56.- + 2.-

■ ■ ■ 23139 – Massage détente pour couple « Initiation »

Profiter d'un moment à deux pour apprendre les techniques de base pour soulager les tensions du dos, de la nuque... Le stress diminue, les muscles se détendent avec cette pause bien-être. Prix par duo

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

Animation : Meyer Annie

Date : 2 mardis 23.11 et 30.11.2021, 19 h 00-21 h 00. Prix par duo : 60.- + 5.-



■ ■ ■ 23229 – Boules de bain effervescentes naturelles

Venez créer vos boules de bains avec des produits naturels et repartez avec plusieurs bombes effervescentes aux odeurs et formes de votre choix.

Découvrez une recette simple et ludique que vous pourrez réaliser à nouveau à la maison.

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

Animation : Meusy Elena

Date : mardi 07.12.2021, 19 h 30-21 h 30. Prix : 25.- + 15.-

■ ■ ■ 23308 – Hypnose – Les portes du changement

Prenez la responsabilité de votre BONHEUR !

L'Hypnose vous offre la possibilité naturelle de (re)créer vos ressources BIEN-ÊTRE. Programmez votre CHANGEMENT selon vos ENVIES et BESOINS. Traversez la porte du CHANGEMENT pour créer vos solutions au quotidien !

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

Animation : Roos Carole, thérapeute

Date : 3 lundis du 17.01 au 31.01.2022, 19 h 00-21 h 00. Prix : 75.- + 2.-



■ ■ ■ 23271 – Forces et sagesse des 4 saisons du cycle féminin

Un atelier à la découverte de la puissance des énergies féminines à travers les 4 phases du cycle menstruel et des différentes étapes de la vie de la femme. – Une partie théorique pour apprendre à mieux se connaître, comprendre comment ces changements nous influencent – leurs effets sur nos énergies physiques, émotionnelles, mentales, créatives, notre spiritualité, notre sexualité, notre travail et nos relations – et faire de son cycle un atout dans tous les aspects de notre vie.

Fabrication d'une roue des cycles en 4 étapes, illustrant les phases lunaires, les saisons et les archétypes de la Jeune fille, la Mère l'Enchanteresse et la Femme sage, outil aidant à vivre en conscience ces différentes périodes.

Cet atelier s'adresse à toute femme ayant un cycle menstruel actif naturel ou non, ménopausée ou n'ayant plus d'utérus.

Lieu : St-Ursanne. Inscription : vale.quenet@gmail.com, 076 426 60 41

Animation : Feutrier Doris

Date : 4 mercredis 19.01 au 09.02.2022, 18 h 30-20 h 30. Prix : 100.- + 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23352 – Initiation Access Bars

« Introduction aux Bars d'Access TM »

Cette technique énergétique consiste à activer en douceur 32 points sur la tête et calme le mental. Se faire activer « Les Bars » permet de se détendre et de ne pas avoir à faire quoi que ce soit. Le corps reçoit ce qu'il est prêt à recevoir et vous permet de vous ouvrir à de nouvelles possibilités.

Lors de cette introduction, vous pourrez découvrir quelques points « Bars », ainsi que différents processus verbaux.

Et s'il était temps de choisir le changement que vous attendez ?

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

Animation : Laurent Magalie et Vauclair Sandrine

Date : mercredi 19.01.2022, 19 h 00-21 h 30. Prix : 31.- + 10.-

■ ■ ■ 23140 – Découverte du Reiki Usui

En l'espace d'une soirée, vous pourrez découvrir ce qu'est le Reiki Usui, d'où il vient et depuis quand il est utilisé, comment y être initié et à quoi il peut bien servir.

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

Animation : Meyer Annie

Date : lundi 24.01.2022, 19 h 30-21 h 00. Prix : 19.-

■ ■ ■ 23197 – Libération émotionnelle – initiation

Pour les femmes qui désirent se sentir belles, féminines et épanouies dans leur cœur, leur corps et leur tête.

Madame Humbert vous transmettra des outils faciles à utiliser et à adapter selon les circonstances.

Aucune approche personnelle ne sera abordée pendant ce cours.

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

Animation : Humbert Patricia

Date : 2 mercredis 26.01 et 02.02.2022, 19 h 30-21 h 30. Prix : 50.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23238 – Massage des 5 Continents

Le massage des 5 Continents renforce le système immunitaire et rétablit l'équilibre dans tout le corps. Ce massage est doux et tonique à la fois. Il allie le massage californien, turc, suédois, lomi-lomi, etc. Le magnétisme et le Reiki y sont également associés. Il se pratique avec 2 sortes d'huiles essentielles. La synergie de ses huiles réveille son processus d'auto-guérison qui libère les toxines et les mémoires émotionnelles.

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

Animation : Créatin Daniel

Date : jeudi 27.01.2022, 19 h 30-20 h 30. Prix : 15.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23272 – Les plantes alliées du cycle féminin et des étapes de vie de la femme

Un atelier participatif pour re-découvrir l'herboristerie holistique des femmes. Des plantes compagnes, de la Jeune Fille qui vit ses premières lunes, la Mère fatiguée ou allaitante, la Femme sauvage qui veut prendre soin de son corps et de sa santé, à la Femme Sage ménopausée. Venez vous re-connecter aux herbes guérisseuses du féminin et les intégrer dans votre quotidien. Vous repartirez avec des préparations dynamisées et selon vos besoins, sous forme de tisanes, d'hydrolats (eaux florales), de macérâts alcooliques, huiles ou spray auriques. (Plantes sauvages ou issues de cultures biologiques et huiles végétales Bio).

Lieu : St-Ursanne. Inscription : vale.quenet@gmail.com, 076 426 60 41

Animation : Feutrier Doris

Date : samedi 05.02.2022, 13 h 30-17 h 30. Prix : 50.- + 35.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23192 – Les chakras, découverte des 7 centres d'énergie

Exploration des 7 chakras, de leur reliance avec notre Être ainsi que les diverses techniques d'accès et d'ouverture de ces merveilleux centres d'énergie. Prendre un moment pour soi... En apprenant à équilibrer vos chakras, vous accédez à une nouvelle dimension de soin personnel et vous améliorez votre bien-être général. Atelier théorique et pratique.

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

Animation : Domon Laurie

Date : samedi 05.02.2022, 8 h 00-12 h 00. Prix : 100.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23193 – Atelier méditation chakras

Accès aux 7 chakras, les uns après les autres, à travers de courtes méditations guidées suivies de temps d'observations et ressentis. Cette journée permettra de faire le point avec Soi-même, son évolution et les blocages à libérer afin d'avancer sur son chemin d'éveil terrestre et spirituel.

Atelier pratique

Prérequis : Avoir suivi le cours « découverte des 7 centres d'énergie » du 05.02.22 ou avoir des connaissances préalables dans ce domaine.

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

Animation : Domon Laurie

Date : samedi 05.03.2022, 8 h 00-12 h 00. Prix : 100.- + 5.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23154 – Premiers secours

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 : porrentruy@upjurassienne.ch, 032 466 61 67

Animation : Choffat Antoine, infirmier, formateur Formasim

Date : mardi 08.03.2022, 19 h 00-22 h 00. Prix : 38.- + 10.- attestation

■ ■ ■ 23249 – Confection d'un sirop de sapin à froid

Vous êtes intéressés à connaître les plantes qui sont bonnes pour soigner vos toux et gripes ? Alors découvrez une dizaine de plantes qui peuvent vous aider à passer la fin de l'hiver et apprenez à préparer vos sirops (à froid ou à chaud). Nous irons cueillir des bourgeons de sapin afin de réaliser un sirop à froid.

Lieu : Bonfol. Inscription : mh.bregnard@gmail.com, 032 474 50 20

Animation : Jeannerat Muriel

Date : mercredi 11.05.2022, 18 h 00-21 h 00. Prix : 37.- + 3.-

NOUVEAUTÉ!

■ ■ ■ 23123 – Bain de forêt

Offrez-vous un moment pour vous hors, du temps, en pleine forêt. Présence à l'instant, ouverture des sens, connexion à la nature et à soi. Le bain de forêt est une forme de méditation ouverte à tous, sans condition physique particulière, ponctué d'expériences à découvrir, de moments de partage et d'instant de contemplation.

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

Animation : Parietti Marion

Date : dimanche 03.07.2022, 8 h 30-12 h 30. Prix : 50.-

NOUVEAUTÉ!



PASSEPORT
citoyen 2030

Profiter d'avantages en fréquentant les cours UP qui permettent de...

- > réduire son empreinte écologique et acquérir les écogestes
- > améliorer sa communication relationnelle
- > participer à une meilleure cohésion sociale
- > développer son bien-être physique et psychique

... et devenir le 1^{er} citoyen 2030 de l'Arc jurassien!

Les passeports sont disponibles auprès de toutes les sections de l'UPJ dès septembre 2020.

Plus d'infos www.passeportcitoyen2030.ch - info@upjurassienne.ch

UP UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

BiblioBus Médiathèque

porrentruy.ch



Jean-François & Alain Chariatte

Porrentruy
032/466 63 39

Delémont
032/423 26 62

Pneus - Jantes - Batteries - Géométrie - Amortisseurs - Echappements



Rohrer SA

2942 ALLE
Rte de Courgenay 36

Tel: 032 / 471 16 19
Fax: 032 / 471 22 72



**ATELIER
MYLÈNE
ANGI**

a
M

**ENCADREMENT & RELIURE
28 RUE DE L'ÉGLISE
2900 PORRENTUUY**

LB LOUIS BELET®
Swiss Cutting tools

Garage Racordon SA

Jean-Paul Racordon

Vies-de-Bâle 1a

2942 Alle

Tél. +41 (0)32 471 13 65

Fax +41 (0)32 471 12 16

garage.racordon@bluewin.ch



Way of Life!