

Une image contenant texte, livre

Description générée automatiquement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Conférences***  Dyslexie… découvrir ses atouts  La sexualité au fil des âges  Que puis-je faire pour vous avec le Secret  ***Activités pratiques***  Bases de la photo et de la vidéo  Bicarbonate et fabrication de produits  Fabrication de savon  Impression 3D pour tous, module 1,2,3  Introduction au Soin Nahii, thérapie animale  Produits de nettoyage au naturel  Produits de vacances au naturel  Soins capillaires au naturel  Soins corporels au naturel  ***Compétences sociales /***  ***Développement personnel***  Communication non-violente  Découvrir l’outil du paradoxe  Gérer son budget  Gérer son stress  Initiation au Reiki niveau I  Jeter l’encre, atelier d’écriture  La roue des sens  Méditation ou lâcher prise par le dessin  Un temps pour moi  ***Créativité***  Aquarelle dans le paysage  Création de bijoux fantaisies  Forger à la façon ancestrale  Komm doch go Toppfere  Origami : l’art du pliage japonais  Peinture acrylique  ***Cuisine / Dégustation***  Anciennes variétés de légumes revisitées  Cuisiner les courges  Cuisine russe  Cuisine somalienne  Festin facile et pas cher  Les vins d’été tout en légèreté  Pain au levain  Whisky ou whiskey ?  ***Enfants / Ados***  Djembé enfants  Les enfants cuisinent  ***Excursions / Visites***  Découverte de la fabrication du fromage  Mennonite Petit-Val | **4**  **4**  **4**    **5**  **5**  **5**  **5, 6**    **6**  **6**  **6**  **7**  **7**      **7**  **8**  **8**  **8**  **8**  **9**  **9**  **9**  **9**    **10**  **10**  **10**  **11**  **11**  **11**    **11**  **11**  **12**  **12**  **12**  **13**  **13**  **13**  **14**  **14**  **14**  **15** | ***Famille/ Parents***  Family yoga  Samedi découverte élevage de cerfs  Urgences pour mon enfant  ***Informatique / Bureautique***  Dropbox et Doodle  Excel I, II  Les natels Androïd suite  Organiser mes photos dans mon ordinateur  Prendre un bon départ avec son portable  Réseaux sociaux et Dropbox  ***Musique / Théâtre***  Djembé adultes  ***Nature / Environnement***  Amuse-bouches printaniers & contes  Biodiversité dans son jardin  Champignons  Cueillir, cuisiner des plantes sauvages  La chasse et ses secrets  ***Santé / Bien-être / Beauté***  Anatomie et pathologie au féminin  Aromathérapie, l’ABC des huiles essentielles  Détox du printemps  La longévité en bonne santé  Le Jeûne intermittent  Massage détente  Massage dorsal  Pharmacie de la nature I, II  Premiers secours  Réanimation BLS-AED reconnu SRC  Urgences dans le sport  ***Sport / Mouvement / Danse***  Abdo-fessiers  Aqua gym  Bodysculpt en matinée  Courir avec plaisir  Gym matinale  Ju-Jitsu initiation, autodéfense  KangaStyle sur mini-trampoline  Méthode Pilates débutant  Méthode Pilates moyen  Méthode Pilates moyen / avancé  Mobilité équilibre  Nordic propulsing  Renforcement musculaire  Stretching de posture  Tennis débutant  VTT électrique  Yoga  Yoga prénatal  ***Conditions*** | **15**  **15**  **15**  **15**  **16**  **16**  **18**  **18**  **18**  **18**  **19**  **19**  **19**  **19**  **20**  **20**  **20**  **21**  **21**  **21**  **21**  **22**  **22**  **22**  **23**  **23**  **23**  **23**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **25**  **25**  **25**  **25**  **26**  **26**  **26**  **26**  **27**  **27, 28**  **28**  **29** |

***CONFERENCES***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41308 Dyslexie... découvrir ses atouts**  Eberlin Dominique, coach d'étude spécialisée et auteure | | | |
| Si la dyslexie est souvent considérée comme un handicap ou un obstacle à une scolarité sereine, elle est également associée au génie.  Une approche originale, basée sur une démarche pédagogique, nous permet de comprendre le fonctionnement particulier des différents types de dyslexies. Elle nous propose des méthodes d’apprentissage pour se débarrasser des difficultés et tirer parti des compétences exceptionnelles de ces cerveaux magnifiques. | | | |
| **Mardi 26.05.2020 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle Raimeux, Hôpital de Moutier, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 15.- | |

***Inscription recommandée***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41309 La sexualité au fil des âges**  Hermstrüwer Martin, gynécologue-obstétricien | | | |
| Notre sexualité évolue, elle change au cours de la vie, comme nos corps, nos pensées...; son charme, son pouvoir, ses bienfaits persistent, les problèmes se traitent. Il n’y a pas d’âge limite pour vivre la sexualité ! Sujet encore tabou dans notre société, cette conférence veut encourager et décomplexer. Montrons-nous libres dans la parole et la pensée pour aborder un sujet aussi délicat. | | | |
| **Mercredi 30.10.2019 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Salle Raimeux, Hôpital de Moutier, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 15.- | |

***Inscription recommandée***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41310 Que puis-je faire pour vous avec le Secret**  Delaloye Georges, guérisseur et faiseur de secrets | | | |
| Que puis-je faire pour vous avec le Secret ? Georges Delaloye a formulé cette phrase des milliers de fois. Avec une moyenne de 300 demandes quotidiennes, ce guérisseur-magnétiseur ne compte pas ses heures et répond gratuitement en faisant le secret. Lors de sa vie, il a côtoyé de près les souffrances et depuis longtemps se consacre pleinement à ce don, celui de pouvoir aider et soigner les gens. | | | |
| **Samedi 23.11.2019 de 19:30 à 20:30** | | |
| Lieu | | Aula, Ecole primaire de Chantemerle, chemin de Chantemerle, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 15.- | |

***Inscription recommandée***

***Inscription recommandée***

***pour toutes les conférences***

***032 493 35 50 / www.upjurassienne.ch***

***ACTIVITES PRATIQUES***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41290 Bases de la photo et de la vidéo**  Durrmeier Jonathan, media designer | | | |
| Apprendre les bases du cadrage et de la retouche sur un logiciel d’image tel que Photoshop CC. Réaliser un film ou une photo de qualité à destination des réseaux sociaux, d'un site ou projet personnel. Apprendre le montage d’un film sur les bases avec le logiciel Final Cut Pro X (à télécharger gratuitement pendant 30 jours). | | | |
| **4 jeudis du 24.10.2019 au 14.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 88.- + Fr. 5.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41291 Bicarbonate et fabrication de produits**  Baroz Christine | | | |
| Découvrir les vertus cachées du bicarbonate de soude et quelques-uns de ses multiples emplois. Fabrication d'une pierre blanche, d'un nettoyant multi-usage, sels de bain et dentifrice. | | | |
| **Jeudi 23.01.2020 de 20:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 27.- + Fr. 15.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41292 Fabrication de savon**  Baroz Christine | | | |
| Apprenez à confectionner du savon fabriqué à froid. Cette méthode permet de conserver toute la glycérine hydratante et les bienfaits des huiles végétales. | | | |
| **Jeudi 24.10.2019 de 20:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 27.- + Fr. 49.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41293 Impression 3D pour tous, module 1**  Fleury Pierre, technicien | | | |
| Découverte de l'impression 3D (choix et type de l'imprimante, modélisation par dépôt fondu, impression FDM) pour la création d’objets et leur impression en 3D. Découverte de l'utilisation de logiciels gratuits. | | | |
| **3 vendredis du 8.11.2019 au 22.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 66.- + Fr. 5.- de support de cours | |

**En devenant membre de la section de Moutier**

**vous bénéficiez d’un rabais de Fr. 5.- par** **cours.**

Cotisation de membre : Fr. 30.- par personne / Fr. 50.- par couple

**BCBE, CH85 0079 0042 4005 8904 5**

***ACTIVITES PRATIQUES***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41294 Impression 3D pour tous, module 2**  Fleury Pierre, technicien | | | |
| Apprendre l'utilisation des logiciels gratuits du module 1. | | | |
| **3 vendredis du 29.11.2019 au 13.12.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 66.- + Fr. 5.- de support de cours | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41295 Impression 3D pour tous, module 3**  Fleury Pierre, technicien | | | |
| Apprendre l'utilisation des logiciels et impression d'un objet en 3D. | | | |
| **3 vendredis du 17.01.2020 au 31.01.2020 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 66.- + Fr. 5.- de support de cours | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41296 Introduction au Soin Nahii, thérapie animale**  Charrière Michèle, thérapeute en soins sonores, interprète animalière | | | |
| Vous apprendrez durant cette demi-journée d'introduction, des techniques simples et puissantes pour harmoniser, vitaliser, et équilibrer vos compagnons. Le soin Nahii va vous apporter des clés pour le bien-être de vos animaux ! | | | |
| **Samedi 9.11.2019 de 13:30 à 17:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 45.- + Fr. 60.- pour le tensor et le support de cours | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41297 Produits de nettoyage au naturel**  Baroz Christine | | | |
| Fabrication de lessives au savon de Marseille, au lierre et à la cendre. Fabrication de pastilles pour lave-vaisselle, produits universels et pierre blanche. | | | |
| **Les jeudis 7.11.2019 de 19:30 à 22:00 et 14.11.2019 de 20:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 2, Ecole Ménagère, 2ème étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 50.- + Fr. 25.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41298 Produits de vacances au naturel**  Baroz Christine | | | |
| Fabrication d'une crème solaire, d'un lait après-soleil et d'un produit contre les moustiques. | | | |
| **Jeudi 30.04.2020 de 20:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 27.- + Fr. 45.- pour le matériel | |

***Retrouvez nous sur Facebook*** [C:\Users\UP Moutier\AppData\Roaming\Microsoft\Signatures\UP Moutier_fichiers\image004.jpg](https://www.facebook.com/nicole.yerly.9?fref=ts)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41299 Soins capillaires au naturel**  Baroz Christine | | | |
| Fabrication d'un shampoing solide, d'un après-shampoing démêlant et d'une brume capillaire. | | | |
| **Jeudi 12.03.2020 de 20:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 27.- + Fr. 30.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41300 Soins corporels au naturel**  Baroz Christine | | | |
| Fabrication d'un lait corporel, d'un dentifrice ou d'un déodorant solide. | | | |
| **Jeudi 30.01.2020 de 20:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 27.- + Fr. 25.- pour le matériel | |

***COMPETENCES SOCIALES/DEVELOPPEMENT PERSONNEL***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41301 Communication non-violente, introduction**  Gmünder Reto, pasteur | | | |
| Dans toute relation humaine, il arrive que les interactions deviennent tendues. Comment alors bien communiquer, pour éviter de mettre de l'huile sur le feu ? Cette formation propose une introduction très générale aux méthodes de communication non-violente ainsi qu'une sensibilisation à la gestion des conflits. | | | |
| **2 lundis du 28.10.2019 au 04.11.2019 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Cure protestante, Les Côtes 1, petite salle (derrière la COOP)  2735 Bévilard | |
| Prix | | Fr. 35.- | |

***Une image contenant capture d’écran

Description générée automatiquement***

**032 493 12 22**

**Moutier**

**032 493 12 22**

***COMPETENCES SOCIALES/DEVELOPPEMENT PERSONNEL***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41430 Découvrir l'outil du paradoxe "Approche de Palo Alto"**  Caritas Jura, Kamber Estelle, psychologue FSP | | | |
| Quelle attitude adopter avec mon enfant ou adolescent pour gérer les problèmes du quotidien ? Que faire quand rien ne fonctionne à long terme et que la même scène se déroule à chaque fois ? A partir de vos exemples concrets, cet atelier proposera des pistes différentes, voire même très différentes et parfois à 180° des solutions habituellement efficaces. | | | |
| **Jeudi 21.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle 1, Maison Prévôtoise, av. de la Liberté 5, derrière la Sociét'halle, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 22.- + Fr. 2.- de support de cours | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **41437 Gérer son budget**  Centre social protestant, Beuret Flore, responsable secteur social/dettes | | | | | Il n'est pas facile de gérer son argent et de fixer les priorités de nos dépenses. Cet atelier vous permettra de mieux vous orienter dans votre gestion administrative au travers de l'élaboration d'un budget réaliste et personnalisé. Nous y aborderons 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, leurs frais ainsi que les poursuites. | | | | | **Jeudi 28.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | | | Lieu | | Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | | | Prix | | Fr. 22.- | |   **41302 Gérer son stress**  Iani Michael, maître Reiki | | | |
| Donner les clés de la vitalité, du corps et de l'esprit, et donc mieux gérer son stress en pratiquant divers exercices de respiration, de mobilité, de relaxation et méditation. | | | |
| **Samedi 16.11.2019 de 08:00 à 12:00** | | |
| Lieu | | Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 49.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41303 Initiation au Reiki niveau I**  Iani Michael, maître Reiki | | | |
| Il rétablit la libre circulation de l’énergie dans l’ensemble de l’organisme. Il aide à libérer les différents blocages responsables d’un malaise dans le corps et soutient le processus de guérison émotionnelle, mentale et physique. Il peut être utilisé lors de douleurs, maladies chroniques, stress, accompagnement des mourants. | | | |
| **Samedi 9.11.2019 de 08:30 à 12:30 et de 13:30 à 17:30** | | |
| Lieu | | Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 90.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41304 Jeter l'encre, atelier d'écriture**  Muths-Pellaud Denise, enseignante, écrivaine | | | |
| Une façon nouvelle de (re)découvrir votre plume, libérée des contraintes et des stéréotypes. A partir d'activités ludiques et stimulantes, chacun écrit ses textes puis les lit sur place. 7 rendez-vous pour concrétiser ou créer un lien avec l'écriture et faire peut-être un pas dans sa direction. | | | |
| **7 mercredis du 23.10.2019 au 04.12.2019 de 19:30 à 21:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 130.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41305 La roue des sens, comment réaliser son potentiel**  Liechti Jean-Charles, formé en coaching | | | |
| Chaque participant réalisera sa roue des sens et apprendra à mettre en pratique le contenu dans la vie courante. | | | |
| **3 mercredis du 22.01.2020 au 5.02.2020 de 18:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 100.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41306 Méditation ou lâcher prise par le dessin**  Nussbaumer Elisabeth | | | |
| Apprendre à gérer et à déposer le stress émotionnel à travers le dessin. | | | |
| **3 jeudis du 21.11.2019 au 5.12.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 66.- + Fr. 15.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41307 Un temps pour moi**  Neukomm Dominique | | | |
| Mettre sa soirée entre parenthèses pour se connecter à ses besoins, ses envies. Prendre rendez-vous avec soi-même pour découvrir des pistes à explorer pour oser mettre des priorités dans sa vie. Par différents moyens, imaginer la vie sous un autre angle pour choisir le changement. Un moment interactif à partager. | | | |
| **Les jeudis 24.10.2019 et 7.11.2019 de 19:30 à 21:30** | | |
| Lieu | | Les Hôtas, Gros Clos 7, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 45.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

**En devenant membre de la section de Moutier**

**vous bénéficiez d’un rabais de Fr. 5.- par** **cours.**

Cotisation de membre : Fr. 30.- par personne / Fr. 50.- par couple

**BCBE, CH85 0079 0042 4005 8904 5**

***CREATIVITE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41311 Aquarelle dans le paysage**  Nappez Dominique, artiste-peintre | | | |
| Une technique pleine de surprise ; trucs et astuces, lumière et ombre, mélange de couleurs vous aideront à dompter l'aquarelle. Notions de dessin pas indispensables. Se renseigner pour le matériel à prendre. | | | |
| **7 mardis du 18.02.2020 au 31.03.2020 de 19:00 à 21:30** | | |
| Lieu | | Salle de dessin, Ecole Secondaire, rue du Collège 1, au sous-sol côté ville, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 175.- + Fr.10.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41312 Création de bijoux fantaisies**  Lachat Francine | | | |
| Création personnalisée de bijoux en perles diverses (verre, pierre, acier, strass, argent, etc…). | | | |
| **Mardi 22.10.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP, Moutier Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 30.- + entre Fr. 15.- et Fr. 30.- pour le matériel selon utilisation | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41313 Forger à la façon ancestrale**  Baumgartner Hans | | | |
| Découvrir et apprendre à forger à la façon ancestrale. | | | |
| **Les mercredis 4 et 11.09.2019 de 18h à 20h et les samedis 7 et 14.09.2019 de 9:00 à 11:00** | | |
| Lieu | | Forge Le Martinet, 2747 Corcelles | |
| Prix | | Fr. 90.- + Fr. 60.- pour le matériel | |

*Inscriptions : Minder Claudine, 076/3446186, claudine.minder@outlook.com*

Une image contenant texte, journal

Description générée automatiquementUne image contenant texte, livre

Description générée automatiquement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Komm doch go Toppfere**  Thiel Nora | | | |
| Viens faire une décoration de Pâques en parlant ou découvrant le Suisse-Allemand. Wir machen eine Osterdekoration u rede Schwiitzerdütsch zäme. | | | |
| **41314, 2 jeudis du 19.03.2020 au 02.04.2020 de 09:00 à 12:00**  **41433, 2 jeudis du 19.03.2020 au 02.04.2020 de 18 :30 à 21:30** | | |
| Lieu | | Thiel Nora, L'Oeuchatte 7, 2748 Les Ecorcheresses | |
| Prix | | Fr. 66.- + Fr. 19.-/kg (argile, glaçure et cuisson) | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41315 Origami : l'art du pliage japonais**  Marquis Jessica Yoko | | | |
| Réalisation d'origami à une ou plusieurs feuilles : confection de boîtes simples, grue, guirlande, iris et au final boule de Noël à douze feuilles. | | | |
| **3 lundis du 4.11.2019 au 18.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 66.- + Fr. env. Fr. 10.- pour le papier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41316 Peinture acrylique, le monde de la couleur dans le paysage**  Nappez Dominique, artiste-peintre | | | |
| Vous découvrirez la composition, le mélange des couleurs et leur langage. | | | |
| **5 mardis du 22.10.2019 au 19.11.2019 de 19:00 à 21:30** | | |
| Lieu | | Salle de dessin, Ecole Secondaire, rue du Collège 1, au sous-sol côté ville, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 130.- + Fr.10.- pour le matériel | |

***CUISINE/DEGUSTATION***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41317 Anciennes variétés de légumes revisitées**  Wenger Maria-Luisa, cuisinière | | | |
| (Re)trouver les saveurs très différentes des anciennes variétés de légumes. | | | |
| **Lundi 3.02.2020 de 19:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 35.- + Fr. 10.- pour la nourriture | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41320 Cuisiner les courges**  Wenger Maria-Luisa, cuisinière | | | |
| Quelle variété de courge choisir, la peler ou non ? Cuisiner les courges sous toutes leurs facettes. | | | |
| **Mercredi 30.10.2019 de 18:30 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 2, Ecole Ménagère, 2ème étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 40.- + Fr. 10.- pour la nourriture | |

***Merci de vous inscrire rapidement aux cours pour faciliter l’organisation***

***CUISINE/DEGUSTATION***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41431 Cuisine russe**  Doupal Ljudmila | | | |
| Cuisiner un repas russe. | | | |
| **Vendredi 8.11.2019 de 19:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 35.- + env. Fr. 30.- pour la nourriture | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41432 Cuisine russe végétarienne**  Doupal Ljudmila | | | |
| Cuisiner un repas russe végétarien avec des aliments fermentés. | | | |
| **Vendredi 6.03.2020 de 19:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 25.- + env. Fr. 20.- pour la nourriture | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41318 Cuisine somalienne : Angera**  Bertolini Amina | | | |
| Préparation d'une spécialité de la Somalie. Angera est une galette accompagnée de viande aux légumes et lait de coco. | | | |
| **Vendredi 22.11.2019 de 18:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 45.- + Fr. 15.- pour la nourriture | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41319 Cuisine somalienne : Sambusa**  Bertolini Amina | | | |
| Préparation d'une spécialité de la Somalie. Sambusa au thon ou à la viande hachée. | | | |
| **Vendredi 13.03.2020 de 19:00 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 35.- + Fr. 15.- pour la nourriture | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41321 Festin facile et pas cher**  Wenger Maria-Luisa, cuisinière | | | |
| Préparer un repas de fête qui contente tous les goûts ! Avec des ingrédients connus ou à (re)découvrir. Et sans que le porte-monnaie ne s'envole ! | | | |
| **Jeudi 21.11.2019 de 18:30 à 22:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 40.- + Fr. 15.- pour la nourriture | |

***Cours de cuisine sur demande***

Soirée de fin d’année entre collègues ou ami(e)s, l’UP organise un cours selon votre envie. Renseignements 032 493 35 50

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41322 Les vins d'été tout en légèreté**  Iani Franco, négociant et importateur | | | |
| L'été s'installe et les grosses chaleurs font leur apparition. Pétillants, rouges, rosés ou blancs, les "vins d'été" rafraîchissent le palais et flattent les sens. Laissez-vous surprendre par des boissons odorantes et désaltérantes. | | | |
| **Jeudi 7.05.2020 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 25.- + Fr. 30.- pour le vin | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41323 Pain au levain**  Rondez Laurent, naturopathe et cuisinier | | | |
| Venez faire un pain au levain. Les céréales ont besoin d'être lactofermentées ou germées pour être digestes, le levain est une lactofermentation. | | | |
| **Lundi 18.05.2020 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 22.- + Fr. 15.- pour la nourriture | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41324 Whisky ou whiskey ?**  Elmer Jean-Marc | | | |
| Goûter différents types de whiskies, en connaître les origines, les procédés de fabrication et la bonne façon de les déguster. | | | |
| **Vendredi 29.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 25.- + Fr. 20.- pour le whisky | |

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

***ENFANTS/ADOS***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41325 Djembé enfants**  Sanago Dedou, musicien Burkinabé | | | |
| Découvrir le djembé et apprendre les divers rythmes africains. Dès 8 ans. | | | |
| **3 samedis du 26.10.2019 au 09.11.2019 de 10:00 à 11:00** | | |
| Lieu | | Ecole primaire, Clos la Jus 27, salle de classe, 2747 Corcelles | |
| Prix | | Fr. 30.- | |

*Inscriptions : Minder Claudine, 076/3446186, claudine.minder@outlook.com*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41326 Les enfants cuisinent**  Wenger Maria-Luisa, cuisinière | | | |
| Les enfants apprennent à réaliser des recettes simples et quelques astuces pour se faciliter le travail. | | | |
| **Samedi 25.01.2020 de 10:00 à 13:00** | | |
| Lieu | | Cuisine 1, Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, en face Migros, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 25.- + Fr. 7.- pour la nourriture | |

***EXCURSION***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41425 Découverte de la fabrication du fromage**  Bühler Marcel, fromager | | | |
| Découvrir la fabrication du Gruyère AOP au feu de bois à la manière ancestrale avec déjeuner à discrétion à la métairie du Bois-Raiguel. Transport groupé. | | | |
| **Mercredi 17.06.2020 de 07:00 à 12:00** | | |
| Lieu | | Rendez-vous devant la gare, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 15.- + Fr. 15.- pour la nourriture | |

*Inscriptions : Minder Claudine, 076/3446186, claudine.minder@outlook.com*



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41327 Mennonite Petit-Val**  Gyger Ami, guide touristique | | | |
| Au travers des sentiers et des pâturages du Perceux, découvrez la chapelle des chèvres ainsi qu'une tranche d'histoire des mennonites du Petit-Val. Apprenez l'origine de la communauté mennonite, son organisation ainsi que les valeurs qui ont conduit ses pionniers à venir s'établir dans la région. | | | |
| **Samedi 28.09.2019 de 09:00 à 12:00** | | |
| Lieu | | Parking du tunnel du Pichoux | |
| Prix | | Fr. 20.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38,* [*irene-liechti@bluewin.ch*](mailto:irene-liechti@bluewin.ch)

***FAMILLE/PARENTS***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41328 Family yoga**  Burger-Tolotti Hélène, monitrice de yoga | | | |
| Viens t'amuser avec ton enfant en pratiquant du yoga. Enfants entre 3 et 9 ans. | | | |
| **7 samedis du 24.08.2019 au 05.10.2019 de 09:15 à 10:00** | | |
| Lieu | | Salle Burger-Tolotti, ancienne Petermann, route de Soleure 25, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 72.- Prix pour 1 parent et 1 enfant | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41329 Samedi découverte élevage de cerfs**  Burkhalter Luc, éleveur de cerfs | | | |
| Présentation de l'élevage, visite du troupeau et des installations, pour en apprendre plus sur la vie des cerfs et découvrir les faons nouveau-nés. | | | |
| **Samedi 20.06.2020 de 09:30 à 11:00** | | |
| Lieu | | Parking du cimetière 2736 Sorvilier | |
| Prix | | Fr. 15.- Prix pour 1 parent et 1 enfant | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41330 Urgences pour mon enfant**  Steiner Zéline, ambulancière | | | |
| Apprendre à réagir dans des situations d'accidents. Soigner son enfant blessé, appeler les secours, se sentir plus à l'aise et se rendre utile pour ne pas paniquer. | | | |
| **2 jeudis du 24.10.2019 au 31.10.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 44.- | |

***INFORMATIQUE/BUREAUTIQUE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41331 Dropbox et Doodle**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Utilisation de Dropbox : comment partager et télécharger un contenu de ou sur Dropbox. Utilisation de Doodle : Création d’un sondage et organisation d’une réunion. | | | |
| **3 mardis du 3.12.2019 au 17.12.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 85.- + Fr. 5.- de support de cours | |

***INFORMATIQUE/BUREAUTIQUE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41332 Excel I sur votre ordinateur portable**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Apprendre à créer des décomptes, des listes, des budgets et des feuilles de calculs. Découvrir des fonctions permettant d’effectuer des calculs, de créer des graphiques et utiliser les différentes fonctionnalités de ce tableur. Travailler avec des formules et des fonctions simples. Recourir aux différentes options de mise en forme. Exercices qui permettront de mettre en pratique le contenu enseigné. | | | |
| **5 mardis du 25.02.2020 au 24.03.2020 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 140.- + Fr. 5.- de support de cours | |

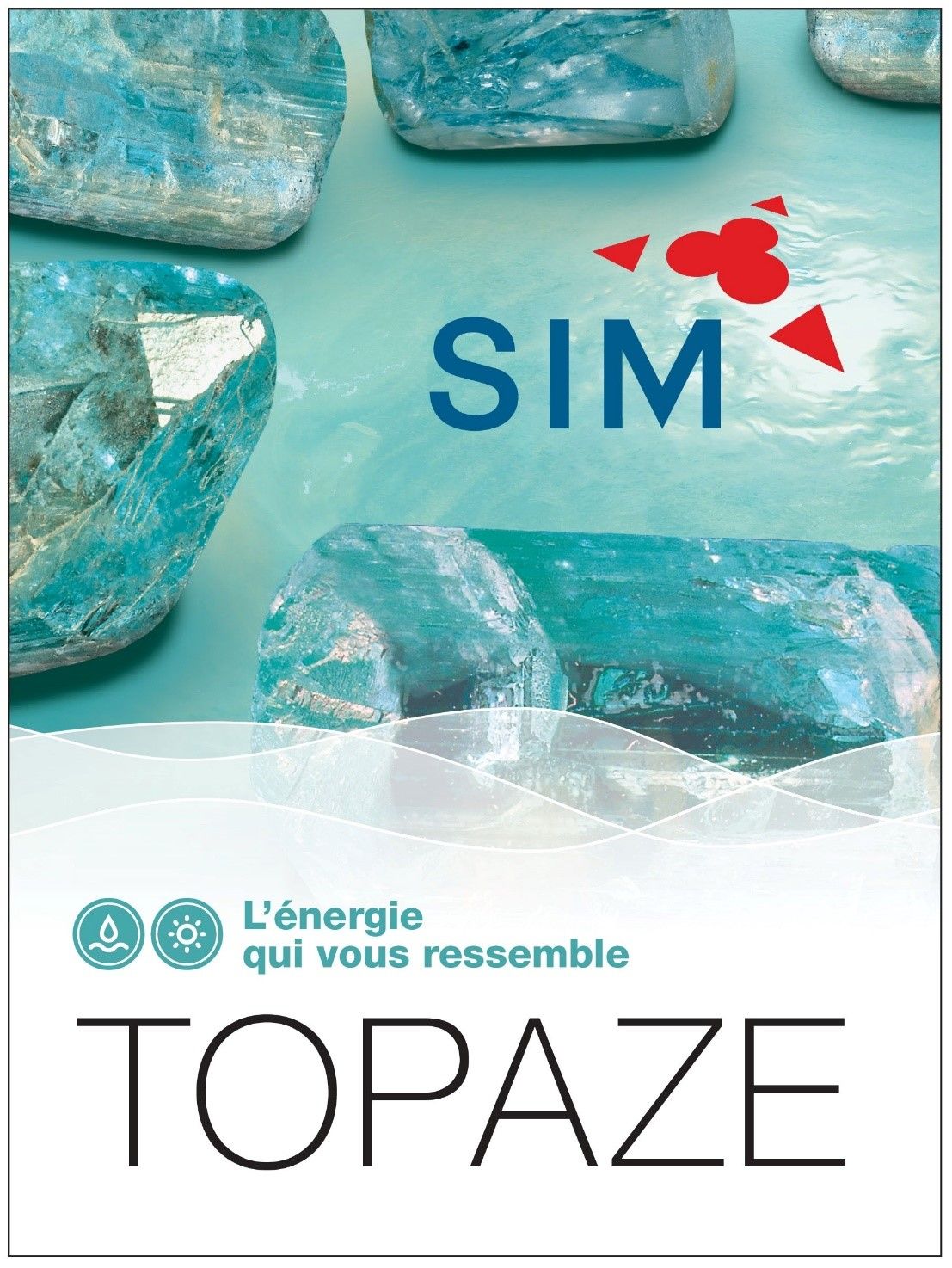
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41333 Excel II sur votre ordinateur portable**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Reprendre rapidement les bases d’Excel et les approfondir. Apprendre à travailler avec des formules et des fonctions complexes. Créer des diagrammes, des tableaux, des tableaux croisés dynamiques et une base de données. Avec des exercices qui permettront d’illustrer et de mettre en pratique le contenu. | | | |
| **5 mardis du 28.04.2020 au 26.05.2020 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle UP, Moutier, Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 140.- + Fr. 5.- de support de cours | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41334 Les natels Androïd suite (Samsung, Sony, etc.)**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Reprise des notions vues dans le cours 1 et approfondissement de celles-ci. Réglages des paramètres. Découverte et installation de nouvelles applications. | | | |
| **4 lundis du 27.04.2020 au 18.05.2020 de 14:00 à 16:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 105.- | |

Une image contenant capture d’écran

Description générée automatiquement





***INFORMATIQUE/BUREAUTIQUE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Organiser mes photos dans mon ordinateur**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Apprendre à transférer les photos de l'appareil photo dans mon ordinateur portable et à les classer. Retouches simples d'une photo (yeux rouges, luminosité, rogner, etc.), impression. Commandes de photos, calendriers ou d'articles avec des photos. Création d'un album en ligne pour les cadeaux durant le cours ! | | | |
| **41335, 6 mardis du 7.01.2020 au 18.02.2020 de 19:00 à 21:00**  **41336, 6 lundis du 24.02.2020 au 30.03.2020 de 14:00 à 16:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 150.- + Fr. 5.- de support de cours | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41337 Prendre un bon départ avec son portable**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Démarrage et arrêt de l'ordinateur; maniement de la souris; découverte du clavier; utilisation active des menus, barres d'outils et autres composants de Windows; création et enregistrement de documents; exercices pratiques et mise en situation, découverte d'internet. | | | |
| **6 mardis du 22.10.2019 au 26.11.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | L'Essentiel, Rue Sandoz 30, 2710 Tavannes | |
| Prix | | Fr. 160.- support de cours inclus | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41338 Réseaux sociaux et Dropbox**  Staïesse Corinne, informaticienne de gestion | | | |
| Réseaux sociaux et Dropbox: présentation générale des réseaux sociaux. Comprendre, utiliser et publier sur Facebook, Instagram, Linkedin ainsi que d'autres médias sociaux (Pinterest, YouTube). Tour d’horizon de paramétrage des différents comptes. Utilisation et création d’un compte Dropbox. | | | |
| **6 lundis du 21.10.2019 au 25.11.2019 de 14:00 à 16:00** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 165.- + Fr. 5.- de support de cours | |

***MUSIQUE/THEATRE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41339 Djembé adultes**  Sanago Dedou, musicien Burkinabé | | | |
| Découvrir le djembé et apprendre les divers rythmes africains. | | | |
| **3 mardis du 22.10.2019 au 05.11.2019 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Ecole primaire, Clos la Jus 27, salle de classe, 2747 Corcelles | |
| Prix | | Fr. 50.- | |

*Inscriptions : Minder Claudine, 076/3446186, claudine.minder@outlook.com*

**En devenant membre de la section de Moutier,**

**vous bénéficiez d’un rabais de Fr. 5.- par** **cours.**

Cotisation de membre : Fr. 30.- par personne / Fr. 50.- par couple

**BCBE, CH85 0079 0042 4005 8904 5**

***NATURE/ENVIRONNEMENT***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41340 Amuse-bouches printaniers & contes**  Noé Thiel, accompagnateur en montagne | | | |
| Venez découvrir les jeunes pousses printanières. Nous apprendrons à reconnaître les plantes comestibles, nous nous initierons à leurs saveurs et découvrirons comment les transformer en tapas savoureux en écoutant quelques contes. | | | |
| **Dimanche 29.09.2019 de 09:45 à 18:00** | | |
| Lieu | | Rendez-vous à l'arrêt de bus, Les Ecorcheresses | |
| Prix | | Fr. 55.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41341 Biodiversité dans son jardin**  Gyger Gaetan, ingénieur agronome | | | |
| Venez découvrir comment améliorer la biodiversité dans votre jardin afin de créer un petit coin de paradis durable. | | | |
| **2 mercredis du 3.06.2020 au 10.06.2020 de 18:30 à 20:00** | | |
| Lieu | | Gyger Gaëtan, Devant la ferme à Gagy. Derrière les Hôtas 25, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 35.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41342 Champignons**  Raetz Jean-Vincent, contrôleur officiel des champignons | | | |
| Découvrir et reconnaître les sortes de notre région. Sortie en nature, théorie et détermination de base. | | | |
| **Les mercredis 18.09.2019 et 25.09.2019 de 19:00 à 20:30 et le samedi 21.09.2019 de 09:00 à 11:00** | | |
| Lieu | | Les Hôtas, Gros Clos 7, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 50.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41343 Cueillir, cuisiner des plantes sauvages**  Noé Thiel, accompagnateur en montagne | | | |
| Le temps d'un après-midi, vous découvrirez les plantes de nos régions et tout particulièrement celles qui sont comestibles. Pas de doute, la cueillette sera abondante. Puis vous les transformerez en différents plats délicieux et savoureux. | | | |
| **Mercredi du 15.04.2020 au 15.04.2020 de 12:15 à 16:45** | | |
| Lieu | | Rendez-vous à l'arrêt de bus, Les Ecorcheresses | |
| Prix | | Fr. 35.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

***Retrouvez nous sur Facebook*** [C:\Users\UP Moutier\AppData\Roaming\Microsoft\Signatures\UP Moutier_fichiers\image004.jpg](https://www.facebook.com/nicole.yerly.9?fref=ts)

***NATURE/ENVIRONNEMENT***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41344 La chasse et ses secrets**  Gerber James, confrérie St-Hubert Grandval | | | |
| Apprendre à connaître les multiples facettes de la chasse tels que le sauvetage de faons, connaissance de la nature et observation de la faune le soir. | | | |
| **3 jeudis du 22.08.2019 au 05.09.2019 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Les Hôtas, Gros Clos 7, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 35.- | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

***SANTE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41345 Anatomie et pathologie au féminin**  Arnold Ursula, physiothérapeute | | | |
| Connaissances anatomiques et physiologiques de son corps de femme. Nous parlerons du plancher pelvien (périnée), nos organes féminins - leur fonctionnement - leur dysfonctionnement : incontinence, problème de posture (mal de dos), mais aussi de vie sexuelle. | | | |
| **Mardi du 7.01.2020 au 14.01.2020 de 20:00 à 21:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 35.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41346 Aromathérapie, l'ABC des huiles essentielles**  Henchoz Mélanie, phyto-aromathérapeute | | | |
| Accessible à tous, ces soirées vous permettront d'utiliser les huiles essentielles pour prendre soin de vous et de votre famille lors de symptômes tels que : rhume, douleurs, migraine, troubles digestifs... | | | |
| **3 mardis du 12.11.2019 au 26.11.2019 de 18:30 à 20:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 50.- + Fr. 5.- pour les huiles | |



Une image contenant capture d’écran

Description générée automatiquement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41347 Détox du printemps**  Wenger Maria-Luisa, cuisinière | | | |
| La fatigue du printemps est un signe du corps qui vous avertit qu’il serait bien de nettoyer l’organisme. (Re)découvrez diverses approches susceptibles de vous aider ou/et encourager à passer à l’acte. | | | |
| **Mercredi 4.03.2020 de 19:00 à 21:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 30.- + Fr. 6.- pour le matériel | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41348 La longévité en bonne santé**  Rondez Laurent, naturopathe et cuisinier | | | |
| Quelles sont les paramètres qui sont déterminants pour le maintien de la santé, son autonomie et son espérance de vie. Comment entretenir sa santé pour vivre plus longtemps. | | | |
| **Mercredi 15.01.2020 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 22.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41349 Le Jeûne intermittent**  Rondez Laurent, naturopathe et cuisinier | | | |
| Comment apprivoiser cet outil simple et plus confortable qu’est le jeûne intermittent que le jeûne complet. Il permet à l’organisme de se régénérer, de se nettoyer, de se renforcer. | | | |
| **Lundi 25.11.2019 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Salle UP Moutier, Avenue de la Liberté 13, en-dessus de la bibliothèque, 3ème étage, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 22.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41350 Massage détente**  Greppin Monique, masseuse diplômée | | | |
| Découvrir les bases du massage classique - familial, pour un moment de détente et durant la 3ème soirée, chacun-e pourra effectuer un massage complet. Les massages se font entre participants. | | | |
| **3 lundis du 2.03.2020 au 16.03.2020 de 19:30 à 22:00** | | |
| Lieu | | Salle 1, Maison Prévôtoise, av. de la Liberté 5, derrière la Sociét'halle, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 75.- + entre Fr. 8.- et Fr. 12.- pour le matériel | |

|  |
| --- |
| Vous cherchez une activité accessoire et gratifiante, rémunérée  par cours organisé ?  Nous recherchons **responsables locales** pour  **Court et Sorvilier, Reconvilier, Tavannes, Valbirse**  Renseignements au secrétariat 032 493 35 50 / moutier@upjurassienne.ch |

***SANTE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41351 Massage dorsal**  Henchoz Mélanie, masseuse diplômée | | | |
| Le dos accumule beaucoup de tension et de stress... Apprenez les gestes simples en massage pour détendre cette zone et des exercices efficaces afin d'entretenir un dos sain et léger. | | | |
| **2 mercredis du 13.11.2019 au 20.11.2019 de 18:30 à 20:00** | | |
| Lieu | | Salle 1 Maison Prévôtoise, av. de la Liberté 5, derrière la Sociét'halle, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 45.- + Fr. 5.- pour les huiles | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41352 Pharmacie de la nature I**  Burkhalter Barbara, conseillère en santé | | | |
| Découvrir des plantes et apprendre à les utiliser pour renforcer notre système immunitaire et lutter contre des petites infections, refroidissements et grippes. Confectionner un baume, huile de massage et apprendre à soigner ses proches à l'aide de cataplasmes et divers traitements simples et efficaces. | | | |
| **2 mercredis du 23.10.2019 au 30.10.2019 de 19:30 à 21:30** | | |
| Lieu | | Les Hôtas, Gros Clos 7, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 45.- + Fr. 20.- pour le matériel | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41353 Pharmacie de la nature ll**  Burkhalter Barbara, conseillère en santé | | | |
| Découvrir des plantes et apprendre à les utiliser pour nous remettre en forme après l'hiver. Jeunes herbes, fleurs et bourgeons ou feuilles d'arbres dans notre assiette et pour nos soins. Confectionner des pommades, produits de douche, sel de bain et huile de massage. | | | |
| **2 mercredis du 29.04.2020 au 06.05.2020 de 19:30 à 21:30** | | |
| Lieu | | Les Hôtas, Gros Clos 7, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 45.- + Fr. 20.- pour le matériel | |

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41354 Premiers secours**  Association Katecholamine, ambulancier | | | |
| Apprendre les premiers gestes d'urgences (brûlures, hémorragie, traumatisme), massage cardiaque, ventilation, défibrillation avec l'AED chez l'adulte et l'enfant. | | | |
| **2 jeudis du 5.03.2020 au 12.03.2020 de 19:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Salle 1, Maison Prévôtoise, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 45.- | |

**Vous êtes cordialement invité-e-s à participer**

**ASSEMBLEE GENERALE UP MOUTIER**

**Jeudi 12 mars 2020 à 19h**

**Salle UP, avenue de la Liberté 13, 3ème étage, en-dessus bibliothèque, Moutier**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41355 Réanimation BLS-AED reconnu SRC**  Association Katecholamine, ambulancier | | | |
| Appliquer les gestes de base de la réanimation (BLS) et la défibrillation automatique (AED) chez les adultes et l'enfant en cas d'infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral. | | | |
| **Samedi 23.11.2019 de 08:00 à 12:00** | | |
| Lieu | | Salle 1, Maison Prévôtoise, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 45.- | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **41356 Urgences dans le sport**  Steiner Zéline, ambulancière | | |
| Se familiariser avec les gestes de premiers secours. Différencier les multiples traumatismes du sport. Pratiquer des exercices. | | |
| **2 mercredis du 22.01.2020 au 29.01.2020 de 19:00 à 21:00** | | | | |
| Lieu | | Salle 1, Maison Prévôtoise, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier |
| Prix | | Fr. 44.- |

***SPORT/MOUVEMENT/DANSE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Abdo-fessiers**  Gonzalez Cristina, instructrice IFAS | | | |
| Renforcement musculaire du haut et du bas du corps. | | | |
| **41357, 12 mercredis du 28.08.2019 au 11.12.2019 de 19:00 à 20:00, Fr. 120.-**  **41358, 21 mercredis du 8.01.2020 au 17.06.2020 de 19:00 à 20:00, Fr. 210.-** | | |
| Lieu | | Salle Bleue, Halle de gymnastique, chemin de la Halle 2, 2735 Bévilard | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aqua gym**  Vogt Kasia d'aquagym certifiée | | | |
| Gymnastique aquatique en bassin profond avec ceinture. | | | |
| **41362, 11 mercredis du 15.01.2020 au 1.04.2020 de 18:30 à 19:15, Fr. 100.-**  **41364, 9 mercredis du 29.04.2020 au 24.06.2020 de 18:30 à 19:15, Fr. 81.-**  **41359, 12 mercredis du 4.09.2019 au 4.12.2019 de 19:20 à 20:05, Fr. 108.-**  **41361, 11 mercredis du 15.01.2020 au 1.04.2020 de 19:20 à 20:05, Fr. 100.-**  **41363, 12 mercredis du 29.04.2020 au 24.06.2020 de 19:20 à 20:05, Fr. 81.-** | | |
| Lieu | | Piscine Orval, 2735 Bévilard | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aqua gym en plein air**  Vogt Kasia, monitrice d'aquagym certifiée | | | |
| Gymnastique aquatique avec ceinture. | | | |
| **41365, 6 lundis du 18.05.2020 au 29.06.2020 de 18:45 à 19:30, Fr. 54.-**  **41366, 7 mercredis du 20.05.2020 au 1.07.2020 de 08:45 à 09:30 , Fr. 63.-** | | |
| Lieu | | Piscine municipale, Chemin de la Piscine 4, 2740 Moutier | | |

***SPORT/MOUVEMENT/DANSE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bodysculpt en matinée**  Gonzalez Cristina, instructrice IFAS | | | |
| **41367, 9 vendredis du 30.08.2019 au 13.12.2019 de 09:00 à 10:00, Fr. 90.-**  **41368, 19 vendredis du 10.01.2020 au 19.06.2020 de 09:00 à 10:00, Fr. 190.-** | | |
| Lieu | | Salle Bleue, Halle de gymnastique, chemin de la Halle 2, 2735 Bévilard | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Courir avec plaisir**  Bailly Gilles, coureur | | | |
| Entraînement à la course à pied de base. Apprendre à respirer, la foulée et le renforcement musculaire. | | | |
| **41369, 5 lundis du 26.08.2019 au 23.09.2019 de 18:45 à 20:00**  **41370, 5 lundis du 27.04.2020 au 25.05.2020 de 18:45 à 20:00** | | |
| Lieu | | Parking, Halle de gymnastique, 2742 Perrefitte | |
| Prix | | Fr. 30.- + Fr. 3.- pour le thé | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Courir avec plaisir Indoor**  Bailly Gilles, coureur | | | |
| Parcours training, renforcement et jeux. | | | |
| **41371, 6 lundis du 11.11.2019 au 16.12.2019 de 20:00 à 21:30, Fr. 90.-**  **41372, 5 lundis du 6.01.2020 au 3.02.2020 de 20:00 à 21:30, Fr, 75.-** | | |
| Lieu | | Halle de gym, Ecole de Chantemerle, Chantemerle 2, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gym matinale**  Faivre Sandrine, instructrice IFAS | | | |
| Renforcement musculaire. | | | |
| **41373, 14 vendredis du 23.08.2019 au 6.12.2019 de 09:00 à 10:00, Fr. 140.-**  **41374, 17 vendredis du 10.01.2020 au 19.06.2020 de 09:00 à 10:00, Fr. 170.-** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41375 Ju-Jitsu initiation, autodéfense**  Frère de Subreville Cédric, moniteur JS | | | |
| Le ju-jitsu est un art martial et un sport de combat regroupant des techniques déjà utilisées à l'époque féodale, ces techniques pouvant être des techniques de frappe, de projection, de luxation et de travail au sol. Plusieurs de ces techniques simples et efficaces sont encore aujourd'hui utilisées dans l'auto-défense. | | | |
| **6 jeudis du 24.10.2019 au 28.11.2019 de 19:00 à 20:30** | | |
| Lieu | | Dojo Reconvilier, Rue Pommé au Loup, 2732 Reconvilier | |
| Prix | | Fr. 100.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KangaStyle sur mini-trampoline**  Faivre Sandrine, monitrice de KangaStyle | | | |
| Entraînement complet, dépense calorique assurée, tonifie tout le corps, sculpte la silhouette. | | | |
| **41376, 8 jeudis du 24.10.2019 au 12.12.2019 de 18:00 à 18:45, Fr. 66.-**  **41377, 11 jeudis du 9.01.2020 au 02.04.2020 de 18:00 à 18:45, Fr. 91.-** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Méthode Pilates débutant**  Faivre Sandrine, monitrice diplômée de Pilates | | | |
| Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité. | | | |
| **41379, 6 lundis du 26.08.2019 au 30.09.2019 de 17:00 à 18:00, Fr. 66.-**  **41384, 7 lundis du 21.10.2019 au 02.12.2019 de 17:00 à 18:00, Fr. 77.-**  **41386, 12 lundis du 6.01.2020 au 06.04.2020 de 17:00 à 18:00, Fr. 132.-**  **41394, 8 lundis du 27.04.2020 au 22.06.2020 de 17:00 à 18:00, Fr. 88.-**  **41434, 15 mardis du 27.08.2019 au 17.12.2019 de 13:00 à 14:00, Fr. 165.-**  **41435, 13 mardis du 7.01.2020 au 7.04.2020 de 13:00 à 14:00, Fr. 143.-**  **41436, 8 mardis du 28.04.2020 au 23.06.2020 de 13:00 à 14:00. Fr. 88.-**  **41385, 8 jeudis du 24.10.2019 au 12.12.2019 de 12:15 à 13:15, Fr. 88.-**  **41427, 12 jeudis du 9.01.2019 au 9.04.2020 de 12:15 à 13:15, Fr. 132.-** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Méthode Pilates moyen**  Faivre Sandrine, monitrice diplômée de Pilates | | | |
| Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité. | | | |
| **41383, 14 jeudis du 29.08.2019 au 12.12.2019 de 18:50 à 19:50, Fr. 154.-**  **41391, 11 jeudis du 9.01.2020 au 2.04.2020 de 18:50 à 19:50, Fr. 121.-**  **41396, 8 jeudis du 30.04.2020 au 25.06.2020 de 18:50 à 19:50, Fr. 88.-**  **41378, 13 vendredis du 23.08.2019 au 6.12.2019 de 8:00 à 9:00, Fr. 143.-**  **41392, 17 vendredis du 10.01.2020 au 19.06.2020 de 8:00 à 9:00, Fr. 187.-** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Méthode Pilates moyen / avancé**  Faivre Sandrine, monitrice diplômée de Pilates | | | |
| Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité. | | | |
| **41380, 13 lundis du 26.08.2019 au 2.12.2019 de 18:00 à 19:00, Fr. 143.-**  **41387, 10 lundis du 6.01.2020 au 6.04.2020 de 18:00 à 19:00, Fr. 110.-**  **41393, 8 lundis du 27.04.2020 au 22.06.2020 de 18:00 à 19:00, Fr. 88.-**  **41381, 14 mercredis du 28.08.2019 au 11.12.2019 de 17:30 à 18:30, Fr. 154.-**  **41389, 12 mercredis du 8.01.2020 au 8.04.2020 de 17:30 à 18:30, Fr. 132.-**  **41397, 7 mercredis du 6.05.2020 au 24.06.2020 de 17:30 à 18:30, Fr. 77.-** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41398 Mobilité équilibre prévention des chutes**  Blaser Michèle, enseignante diplômée de danse | | | |
| Entraîner votre force et votre équilibre, c’est tout bénéfice pour rester mobile et conserver votre autonomie plus longtemps ! | | | |
| **10 jeudis du 5.09.2019 au 21.11.2019 de 15:00 à 16:00** | | |
| Lieu | | Foyer salle de Danse, rue du Clos 3, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 100.- | |

***SPORT/MOUVEMENT/DANSE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nordic propulsing**  Bernasconi Marie-Thérèse | | | |
| La pression exercée sur les bâtons alliant une résistance de 4 à 10 kg lors de la marche, permet un renforcement musculaire et une perte de calories importante. | | | |
| **41399, 6 mercredis du 04.09.2019 au 23.10.2019 de 18:00 à 19:00**  **41426, 6 mercredis du 6.05.2020 au 10.06.2020 de 18:00 à 19:00** | | |
| Lieu | | Devant l'institut Anthéa, rue Principale 19, 2735 Bévilard | |
| Prix | | Fr. 60.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Renforcement musculaire**  Vuille Myriam, instructrice fitness | | | |
| Renforcement musculaire de tout le corps. Exercices adaptés à tous niveaux avec petit matériel et poids du corps. | | | |
| **41401, 12 jeudis du 19.09.2019 au 12.12.2019 de 19:00 à 20:00, Fr. 132.-**  **41428, 12 jeudis du 9.01.2020 au 2.04.2020 de 19:00 à 20:00, Fr. 132.-**  **41429, 8 jeudis du 30.04.2020 au 25.06.2020 de 19:00 à 20:00, Fr. 90.-** | | |
| Lieu | | Salle 2 commune, Hôtel-de-Ville, 2710 Tavannes | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stretching de posture**  Faivre Sandrine, instructrice IFAS | | | |
| Prise de conscience de son schéma corporel. Les muscles s'allongent, la mobilité augmente, le dos se délie, le corps retrouve sa souplesse en gagnant du ressort. | | | |
| **41404, 14 mardis du 27.08.2019 au 10.12.2019 de 20:00 à 21:00, Fr. 154.-**  **41405, 11 mardis du 10.01.2019 au 7.04.2020 de 20:00 à 21:00, Fr. 121.-** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tennis débutant**  Schenk Pascal, moniteur JS | | | |
| Théorie et pratique. Raquettes et balles mises à disposition. Limité à 4 personnes. | | | |
| **41406, 6 mercredis du 23.10.2019 au 27.11.2019 de 20:00 à 21:00**  **41407, 6 mercredis du 26.02.2020 au 1.04.2020 de 20:00 à 21:00** | | |
| Lieu | | Tennis de l'Avenir, rue de l'Avenir 1, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 132.- | |

***Cours sur demande***

Soirée de fin d’année entre collègues ou ami(e)s, cours particulier,

l’UP organise un cours selon votre envie. Renseignements 032 493 35 50

***Merci de vous inscrire rapidement aux cours pour faciliter l’organisation***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41408 VTT électrique**  Gyger Viviane, professeur de sport adultes ESA | | | |
| Découvrir des parcours dans la région du Petit-Val en vélo électrique. Sur demande, possibilité de louer un vélo à vos propres frais. | | | |
| **3 mercredis du 4.09.2019 au 18.09.2019 de 09:00 à 10:30** | | |
| Lieu | | Rendez-vous devant l'administration communale, 2748 Souboz | |
| Prix | | Fr. 45.- | |

***Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accidents. Chaque participant doit être couvert par une assurance privée.***

*Rens. et inscriptions : Liechti Irène, 078/896 26 38, irene-liechti@bluewin.ch*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41409 Yoga**  Burger-Tolotti Hélène, monitrice de yoga | | | |
| Il fortifie le corps, harmonise le psychisme et clarifie la pensée. Il apporte souplesse, détente, équilibre et sérénité. Des étirements, des danses dynamiques, des mouvements structurants et méditatifs favorisent une action anti-stress. | | | |
| **7 samedis du 24.08.2019 au 5.10.2019 de 11:20 à 12:20** | | |
| Lieu | | Salle Burger-Tolotti ancienne Petermann, route de Soleure 25, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 77.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Yoga**  Annaheim Katrin, enseignante de yoga | | | |
| Par le travail de postures, de mouvements, de respiration, de voix, vous trouverez la détente, la souplesse, la force, la concentration et l'énergie vitale. | | | |
| **41410, 6 jeudis du 29.08.2019 au 3.10.2019 de 09:30 à 10:45, Fr. 90.-**  **41413, 9 jeudis du 24.10.2019 au 19.12.2019 de 09:30 à 10:45, Fr. 135.-**  **41414, 11 jeudis du 9.01.2020 au 2.04.2020 de 09:30 à 10:45, Fr. 165.-**  **41416, 8 jeudis du 30.04.2020 au 2.07.2020 de 09:30 à 10:45, Fr. 120.-** | | |
| Lieu | | Salle communale, Route de Chaindon, en-dessus caserne des pompiers de la Birse, 2732 Reconvilier | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Yoga**  Kohler Edith, enseignante de yoga | | | |
| Durant les cours, nous vivons différentes postures de base et des enchaînements en accordant une attention accrue à notre respiration. La pratique du yoga apporte souplesse et détermination, aisance et stabilité articulaire, équilibre physique et psychique, concentration et détente. | | | |
| **41411, 5 mercredis du 4.09.2019 au 2.10.2019 de 08:30 à 09:30, Fr. 55.-**  **41412, 8 mercredis du 23.10.2019 au 11.12.2019 de 08:30 à 09:30, Fr. 88.-**  **41415, 11 mercredis du 15.01.2020 au 8.04.2020 de 08:30 à 09:30, Fr. 121.-** | | |
| Lieu | | Maison Prévôtoise, salle des Combles, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier | |

**Vous êtes cordialement invité-e-s à participer**

**ASSEMBLEE GENERALE UP MOUTIER**

**Jeudi 12 mars 2020 à 19h**

**Salle UP, avenue de la Liberté 13, 3ème étage, en-dessus bibliothèque, Moutier**

***SPORT/MOUVEMENT/DANSE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Yoga prénatal**  Kohler Edith, enseignante de yoga | | | |
| Ce cours propose à la femme enceinte de vivre des postures adaptées pour l’aider à habiter son nouveau corps, dissiper les tensions, apprendre à mobiliser et tonifier la musculature pelvienne. Les séances sont enrichies par différentes pratiques respiratoires et un entraînement au lâcher prise et à la gestion de la douleur. | | | |
| **41417, 10 mardis du 17.09.2019 au 3.12.2019 de 16:40 à 17:50**  **41421, 10 mardis du 28.04.2020 au 30.06.2020 de 16:40 à 17:50**  **41419, 10 mardis du 14.01.2020 au 7.04.2020 de 16:40 à 17:50**  **41418, 10 mercredis du 18.09.2019 au 4.12.2019 de 10:15 à 11:25**  **41420, 10 mercredis du 15.01.2020 au 1.04.2020 de 10:15 à 11:25**  **41422, 10 mercredis du 29.04.2020 au 1.07.2020 de 10:15 à 11:25** | | |
| Lieu | | Salle Plak'Art, Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier | |
| Prix | | Fr. 145.- | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41423 Yoga tibétain**  Bersier-Kolly Farah, enseignante certifiée de yoga tibétain | | | |
| Accessible et adapté à toutes et tous (praticable également sur une chaise); ce yoga doux en mouvement permet d’améliorer la santé physique, la clarté mentale et la vigueur énergétique. | | | |
| **41423, 7 mardis : 17.09.2019, 1.10.2019, 22.10.2019, 5.11.2019, 26.11.2019, 3.12.2019, 17.12.2019 de 18:30 à 20:00**  **41424, 7 mardis : 28.01.2020, 18.02.2020, 3.03.2020, 17.03.2020, 31.03.2020, 28.04.2020, 12.05.2020 de 18:30 à 20:00** | | |
| Lieu | | Cure protestante Les Côtes 1, grande salle (derrière la COOP),  2735 Bévilard | |
| Prix | | Fr. 126.- | |

**Une image contenant objet

Description générée automatiquement**

**Une image contenant clipart

Description générée automatiquement**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Inscriptions**  **Au plus tard** **10 jours avant le début**  **du cours.**  **Par écrit**  Université Populaire Jurassienne  Section de Moutier  Avenue de La Liberté 13  2740 Moutier  **Par courriel** | **Par téléphone**  Lundi matin de 7:30 à 11:45 et le jeudi de 14:00 à 16:45  **032/493.35.50 pas d'inscriptions sur répondeur**  **Sur notre site**[**www.upjurassienne.ch**](http://www.upjurassienne.ch)  [**moutier@upjurassienne.ch**](mailto:moutier@upjurassienne.ch) |

**Conditions générales**

* L’inscription à un ou plusieurs cours est **un engagement dual.**
* Sauf exception, **les inscriptions ne sont pas confirmées.** Veuillez noter sur vos agendas le début du cours ou des cours auxquels vous vous êtes inscrit-e-s.
* Délai d’inscription : **10 jours avant le début du cours.**
* En cas d’annulation d’un cours, vous êtes averti-e-s avant la date prévue du cours.
* En cas de **désistement tardif,** **moins d’une semaine avant le début du cours**, **la totalité du prix est due.**
* **En cas de faible participation, une augmentation** du prix du cours ne dépassant pas **15%** peut être demandée.
* Encaissement **lors de la 1ère séance. Majoration de Fr. 2.-** pour toutrèglement **par bulletin de versement** etpaiement **à 10 jours.**
* Le remboursement du cours n'intervient qu’en cas de maladie (sur présentation d’un certificat médical) sous forme de bon valable pour un prochain cours.
* **Pas de cours** pendant les vacances scolaires.

**L’UP de Moutier décline toute responsabilité en cas d’accident, de perte ou de vol pendant les cours, stages ou voyages. Chaque participant doit être couvert par une assurance privée.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| ****UP de Delémont**** Tél : 032 422 50 02Courriel : [delemont@upjurassienne.ch](mailto:delemont@upjurassienne.ch) | **UP de Porrentruy**  **Tél**: 032 466 61 67  **Courriel :** [porrentruy@upjurassienne.ch](mailto:porrentruy@upjurassienne.ch) |
| UP section d’Erguël-Tramelan  **Tél**: 079 896 29 95  **Courriel :** erguel@upjurassienne.ch | UP des Franches-Montagnes  **Tél** : 032 914 40 42  **Courriel :** [franchesmontagnes@upjurassienne.ch](mailto:franchesmontagnes@upjurassienne.ch) |
| **Cours de langues de l’UP jurassienne**  **Tél :** 032 492 29 29  **Courriel :** [info@upjurassienne.ch](mailto:info@upjurassienne.ch) | **Bibliobus de l’UP jurassienne**  **Tél**: 032 421 40 10  bibliobus@bibliobus.ch |

******

**Secrétariat** Avenue de la Liberté 13, 3ème étage, Moutier   
**Téléphone** 032 493 35 50

**Courriel** [moutier@upjurassienne.ch](mailto:moutier@upjurassienne.ch)

**Site Internet** www.upjurassienne.ch

**Horaires**   Lundi de 7h30 à 11:45 et jeudi de14:00 à 16:45

**Présidente** Paulette Werlé

**Administratrice** Nicole Yerly

**Lien Facebook** [image004](https://www.facebook.com/nicole.yerly.9?fref=ts)

***Responsables locales***

**Moutier, Tavannes,**

**Valbirse** Nicole Yerly**,** 032 493 35 50, moutier@upjurassienne.ch

**Le Cornet** Claudine Minder**,** 076 344 61 86, claudine.minder@outlook.com **Petit-Val** Irène Liechti, tél. 078 896 26 38, irene.liechti@bluewin.ch

**Le comité de l’Université Populaire Jurassienne section de Moutier remercie tous les annonceurs, donateurs et membres pour leur soutien.**

**Donateurs et annonceurs 2019-2020** :

* **Amstutz fromagerie, Fornet-Dessous**
* **Banque Cantonale Bernoise, Moutier**
* **Banque Raiffeisen, Moutier**
* **Bärtschi Jean SA, Crémines**
* **Calame Optique, Moutier**
* **Commune Petit-Val**
* **Elwin, Belprahon**
* **Hauser A. SA, menuiserie, Moutier**
* **Hôtel Café Boutique Oasis, Moutier**
* **Hôtel-restaurant de l’Etoile, Perrefitte**
* **Jess Coiffure, Moutier**
* **Juillerat & Christen, menuiserie, Sornetan**
* **Kropf électricité, Moutier**
* **La Mobilière, assurance, Moutier**
* **Liechti Cédric, menuiserie, Souboz**
* **Neukomm Paul, Sornetan**
* **PKF Fiduciaire, Moutier**
* **Services Industriels Moutier**
* **Studio positif, Sornetan**



