



UNIVERSITÉ  
POPULAIRE  
JURASSIENNE

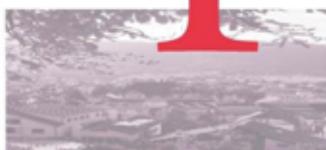
Section de Moutier

032 493 35 50

*soif d'apprendre*

[www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch)

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



UP

programme

2016 - 2017



Viviane Glück

Tél. 079 254 23 31

**Soulage vos douleurs  
émotionnelles et physiques  
ainsi que celles de vos animaux**

---

Reiki Magnétisme Communication animale Hypnose thérapeutique

---

Rue Francillon 17 2610 Saint-Imier  
info@atelierducoeur.ch www.atelierducoeur.ch

<b>Conférences</b>		<b>Excursions / Visites</b>	
Capital santé, c'est pas compliqué !	6	Visite de La Semeuse	15
Crise migratoire, les perspectives de MSF	5		
Hypnose: mythes et réalité	5	<b>Famille/ Parents</b>	
La ville de Damas	6	Goûters équilibrés	16
La voie du coquelicot : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre	5	Patinage parent-enfant	16
		Samedi découverte élevage de cerfs	16
		Samedi découverte petits fruits	16
<b>Activités pratiques</b>		<b>Informatique / Bureautique</b>	
Base de la photographie	7	Comptabilité pour petits indépendants	17
Entretien des skis	7	Créer un site internet avec TOWeb	18
Initiation aéromodélisme	7	Découvrir Windows 10 sur votre ordinateur portable	18
Jouer avec des saveurs asiatiques	6	Excel 2010/2016 sur votre ordinateur portable	16
Produits d'entretien maison	6	Les natels Android (Samsung, Sony, etc.)	17
		Powerpoint 2010/2016 sur votre ordinateur portable	18
<b>Compétences sociales / Développement personnel</b>		<b>Nature / Environnement</b>	
Atelier de mémoire	8	Cueillir et cuisiner les champignons	19
Constellation familiale TSPI	9	If millénaire et les Creux de glaces	18
Dernière ligne droite avant les examens ?	9	Taille des arbustes ornementaux	19
Dossier candidature	7		
Entretien d'embauche	8	<b>Santé / Bien-être / Beauté</b>	
Harcèlement entre enfants, un phénomène social ?	8	Cosmétiques personnalisés (Noël)	21
Sophrologie	7	Faire sa crème personnalisée	19
		Maquillage	21
<b>Créativité</b>		Méthode Snoezelen	20
Aquarelle avec plaisir	11	Nutrition / micronutrition	20
Atelier du cuir	11	Rafraîchissement cours premiers secours	19
Confection d'un bijou thérapeutique	11	Relooking ou conseil en image	21
Couture pour tous, confection d'un pull	9	Yoga du rire	20
Création d'un objet en béton Noël	10		
Création d'un objet en béton Printemps	11	<b>Sport / Mouvement / Danse</b>	
Créer ses propres cartes	10	Abdo-fessiers	21
Feutrage à l'aiguille	10	Aqua gym	23, 24, 26
Patine de votre meuble	10	Bodysculpt	21
Patine sur objets décoratifs	9	Condition physique - H.I.I.T	25
Réparer ou relooker un collier	10	Entraînement urbain	22
		Espace d'expression par le mouvement	26
<b>Cuisine / Dégustation</b>		Gym abdo-fessiers	22
Brassage de bière amateur	12	Initiation à la self-défense	26
Cuisine libanaise	13	Méthode Pilates débutant / moyen	22, 23
Cuisine thaï, menu 1 et 2	11, 14	Méthode Pilates moyen/avancé	23
Cuisine turque et arménienne	13	Pilayoga	25
Cuisine végétarienne	14	Renforcement musculaire	24
Festival de brochettes	14	Salsa Cubana	22
Le Merlot dans tous ses Etats	12	Tai Chi Chuan	26
Macarons sucrés et salés	12	Tennis	26
Mezzes grecs	14	Yoga	22, 24, 26
Mezzes palestiniens	13		
Pain décoré	12	<b>Thème commun</b>	
Pâtisseries orientales : Baklawas	13	<b>Autres sections</b>	
Petits fours	13	<b>Secrétariat central</b>	
Plat national afghan	14	<b>Bibliobus</b>	
Pralinés	13	<b>Conditions</b>	
Tresse	12	<b>Bulletin d'inscription</b>	
		<b>28</b>	
<b>Culture générale</b>		<b>29, 30</b>	
Les 8 fêtes celtiques	15	<b>30</b>	
		<b>31</b>	
<b>Enfants / Ados</b>		<b>32</b>	
Faites votre lapin en chocolat	15	<b>33</b>	

Chers Membres et Amis de l'UP,  
Madame, Monsieur,

Voici notre nouveau programme « relooké » et dans lequel vous trouverez de nouveaux cours attractifs ainsi que des plus traditionnels. Nous souhaitons que la diversité de ce programme suscite votre curiosité et votre intérêt et que vos envies de découvertes soient satisfaites.

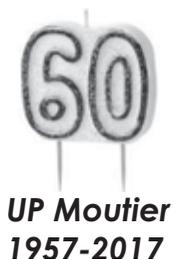
Ce programme est particulier, car en 2017 notre section fêtera **son 60<sup>ème</sup> anniversaire** et un soin tout spécial a été apporté pour cet événement en vous proposant des conférences et des cours qui nous supposons répondront à vos attentes. Nous réservons **un cadeau** à toutes celles et ceux qui fêteront leur 60<sup>ème</sup> anniversaire en 2017. Lisez bien notre programme.

Comme ces dernières années, vous trouverez les cours ou conférence en lien avec le thème commun proposé par toutes les sections de l'UP jurassienne, soit « Le Moyen-Orient...et nous », dont vous retrouverez la liste en page 28.

Un seul conseil à vous donner, **inscrivez-vous rapidement** et noter soigneusement vos dates de cours dans vos agendas, nous comptons sur votre participation et votre inscription est un engagement.

Nous vous souhaitons d'agréables moments de formation et nous sommes heureux de vous compter parmi nos « étudiants assidus et ponctuels »

Nous tenons à vous remercier, vous nos fidèles participants, membres, annonceurs, donateurs, pour votre confiance et votre fidélité. Vous permettez à notre section de vivre et de poursuivre son but qui est la formation d'adultes à la portée (financière) de chacun.



## CONFERENCES

### 40853 Crise migratoire, les perspectives de MSF

Dr Nierle Thomas, MSF

**Contenu** Depuis mars 2011, la crise syrienne a provoqué la fuite de plus de 10 millions de personnes pour échapper aux bombardements aériens et aux violences quotidiennes. Les services de santé sont dysfonctionnels dû à la destruction des hôpitaux. Les organisations humanitaires, dont Médecins Sans Frontières, peinent à fournir une aide médicale d'urgence. En fin de conférence le Dr Nierle répondra à toutes vos questions.

**Date** Mercredi 26 octobre 2016 de 19h à 20h30

**Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 10.-

**Collecte à la sortie en faveur de MSF.**

### 40854 Hypnose: mythes et réalité

Hotz Mélissa et Mitev Stéphanie, hypnothérapeutes

**Contenu** Au fil des années, l'hypnose s'est fait un nom et intrigue un public de plus en plus curieux de faire l'expérience de ce phénomène. Tout semble possible avec l'hypnose, mais est-ce réellement le cas? Dans quelle mesure l'hypnose est-elle efficace et à qui s'adresse-t-elle? Stéphanie Mitev et Mélissa Hotz, hypnothérapeutes, lèveront le voile sur la part du mythe dans la réalité durant cette soirée.

**Date** Mardi 22 novembre 2016 de 19h à 21h

**Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 15.-

### 40879 La voie du coquelicot : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Poletti Rosette, psychothérapeute et formatrice d'adultes

**Contenu** Mme Rosette Poletti vous proposera de cheminer sur la voie du coquelicot et de découvrir l'importance de prendre soin de soi pour aller vers l'autre, confiant, fort, à l'écoute, avec des yeux et un esprit ouverts, prêt à donner et à recevoir pour vivre la merveilleuse expérience de la compassion, du partage et de l'aide.

**Date** Mardi 24 janvier 2017 de 20h à 22h

**Lieu** Socié't'halle, Avenue de la Liberté 9, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 15.- **gratuit pour les personnes nées en 1957**

**Une inscription est recommandée pour les conférences afin de faciliter l'organisation. D'avance merci.**

## CONFERENCES

### 40855 La ville de Damas

Hänggi Michel

**Contenu** Comprendre cette cité, peut-être la plus ancienne du monde, qui vit passer près de quarante civilisations et qui nous laisse un centre historique exceptionnel par son urbanisme, son architecture et les bijoux qu'il recèle entre autre la mosquée omeyyade. La conférence se terminera par une partie «Vivre à Damas aujourd'hui», qui permettra de comprendre l'incroyable situation d'une ville prisonnière d'un conflit, mais dont elle est globalement épargnée.

**Date** Jeudi 23 mars 2017 de 19h30 à 21h30

**Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 15.- **gratuit pour les personnes nées en 1957**

### 40974 Capital santé, c'est pas compliqué !

Chételat Charles, thérapeute et kinésologue

**Contenu** Une approche précise de ce que tout un chacun devrait savoir sur soi, afin d'éviter les erreurs qui nous provoquent nos maladies, et également de maintenir son capital santé. Ceci au travers de notre génétique, de nos bagages familiaux, de nos émotions et de notre hygiène de vie. De plus, quelques exemples concrets vous permettront de vivre davantage l'instant présent et d'acquérir une ligne de vie positive.

**Date** Jeudi 4 mai 2017 à 20h à 21h30

**Lieu** Sociét'halle, Avenue de la Liberté 9, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 15.- **gratuit pour les personnes nées en 1957**

## ACTIVITES PRATIQUES

### 40856 Produits d'entretien maison

Von Felten Vanessa

**Contenu** Fabriquer soi-même de la lessive, un spray pour les vitres et/ ou une pâte d'argile pour nettoyer avec des produits naturels.

**Date** Jeudi 20 octobre 2016 de 19h à 21h

**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 22.- + Fr. 10.- pour le matériel

### 40857 Jouer avec des saveurs asiatiques

Tran Jean-Marie

**Contenu** Découvrir un peu de la culture chinoise à travers la cuisine et un jeu mythique : le Mah-jong. Préparation du repas en matinée, jeu l'après-midi.

**Date** Samedi 22 octobre 2016 de 9h à 17h

**Lieu** Paroisse réformée, école ménagère, rue de l'Eglise 13, Grandval

**Prix** Fr. 65.- + Fr. 35.- pour la nourriture

**Rens. et inscriptions : Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18**

## 40858 Initiation aéromodélisme

Aeberhard Alcide, amicale des ailes de l'Orval

**Contenu** Venez observer ces magnifiques modèles réduits d'avions et de planeurs, au sol et en vol, et faire des essais de pilotage en double-commande.

**Date** Samedi 22 octobre 2016 de 10h à 11h30

**Lieu** Parking Fondation rurale à Loveresse puis Terrain du club, Pontenet

**Prix** Fr. 15.- (enfants accompagnés gratuits)

**Rens. et inscriptions :** Hurter Colette / [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch) / 032 492 27 06

## 40859 Entretien des skis

Hirschi Vincent, service de skis

**Contenu** Entretien des skis après un service professionnel: contrôle, petites réparations, affutage des carres, fartage et finition. Dès 12 ans.

**Date** Mercredi 26 octobre 2016 de 19h à 21h

**Lieu** Hirschi-skiservice, rue de Rosère 3, 2733 Pontenet

**Prix** Fr. 22.- + Fr. 5.- de support de cours

**Rens. et inscriptions :** Hurter Colette / [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch) / 032 492 27 06

## 40860 Bases de la photographie

Geiser Stéphane, graphiste

**Contenu** Apprendre à connaître son matériel, infos techniques de base, décomposer et composer une image, peaufiner son regard artistique. Exercices au village et à la ferme.

**Dates** Les samedis 29 octobre et 5 novembre 2016 de 8h à 12h

**Lieu** Salle - Paroisse réformée, rue de l'Eglise 13, Grandval

**Prix** Fr. 88.- + Fr. 5.- de support de cours

**Rens. et inscriptions :** Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18

## COMPETENCES SOCIALES / DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### 40861 Sophrologie

Burkhalter Martine

**Contenu** Se poser, reprendre notre souffle, laisser notre conscience habiter notre corps et laisser notre corps, nos émotions et nos aspirations s'exprimer pour mieux vivre notre vie.

**Dates** 6 mardis du 18 octobre au 22 novembre 2016 de 19h15 à 20h30

**Lieu** Aux 4coeurs cardinaux, Champ de la Pierre 13, 2736 Sorvilier

**Prix** Fr. 75.- + Fr. 10.- pour le support de cours

### 40862 Dossier candidature

Meusy Martine, secrétaire de direction

**Contenu** Réaliser un dossier de candidature englobant : bilan personnel, curriculum vitae, lettre de postulation et déchiffrement des annonces.

**Dates** 3 mercredis du 19 octobre au 2 novembre 2016 de 19h à 21h

**Lieu** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 66.- + Fr. 5.- de support de cours

**Retrouvez nous sur Facebook**



## COMPETENCES SOCIALES / DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### 40863 Entretien d'embauche

Meusy Martine, secrétaire de direction

<b>Contenu</b>	Apprendre à se présenter, éviter les questions pièges et réussir son entretien.
<b>Dates</b>	2 mercredis du 9 novembre au 16 novembre 2016 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 44.- + Fr. 5.- de support de cours

### 40864 Harcèlement entre enfants, un phénomène social ?

Huegi André, conseiller spécialisé santé bernoise

<b>Contenu</b>	Comment le prévenir, le déceler et y faire face ? Pour personnes accompagnant des enfants (parents, professionnels, bénévoles).
<b>Dates</b>	2 lundis du 16 janvier au 23 janvier 2017 de 19h de 21h
<b>Lieu</b>	Grande salle - Paroisse Réformée, rue de l'Eglise 13, 1er étage, 2745 Grandval
<b>Prix</b>	Fr. 40.-
<b>Rens. et inscriptions</b>	: Cavallin Ruth / <a href="mailto:cremines@upjurassienne.ch">cremines@upjurassienne.ch</a> / 032 499 96 76

### 40865 Atelier de mémoire

Zeller Lidia, thérapeute

<b>Contenu</b>	La mémoire constitue la racine de l'identité de chacun, elle permet la construction de notre personnalité par l'expérience et le souvenir. Perdre la mémoire, c'est perdre son identité, et cela peut conduire à l'isolement. Les ateliers mémoire permettent : de comprendre le fonctionnement de la mémoire; trucs et astuces pour travailler la mémoire et la prise de confiance en soi.
<b>Dates</b>	3 lundis du 27 février au 13 mars 2017 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 66.- + Fr. 10.- de support de cours

**Informations- und Beratungszentrum** **Centre d'information et de consultation**

**frac**

**Laufbahn, Stellensuche, Arbeitsrecht** **Parcours professionnel, recherche d'emploi, droit du travail**  
(für Frauen) (pour femmes)

**frac & frac vfa**

**Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben** **Conciliation vie professionnelle et vie privée**  
(für Frauen, Männer, Paare) (pour femmes, hommes, couples)

frac & frac vfa Biel-Bienne-Seeland-Jura-bernois | Murtenstrasse 7, rue de Morat | 2502 Biel-Bienne  
032 325 38 20 | [info@frac.ch](mailto:info@frac.ch) | [www.frac.ch](http://www.frac.ch) | [www.frac-vfa.ch](http://www.frac-vfa.ch)

## 40866 Dernière ligne droite avant les examens ?

Ruggiero Corinne, coach ICF

<b>Contenu</b>	Besoin de solutions pour gérer le stress ? Apprendre à différencier le bon stress qui nous rend plus efficace et performant, du mauvais stress qui nous paralyse. Comprendre son propre mode de fonctionnement. Planifier le temps restant. Limité à 6 personnes.
<b>Dates</b>	2 jeudis du 2 mars au 9 mars 2017 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 50.- + Fr. 2.- de support de cours

## 40867 Constellation familiale TSPI

Rondez Laurent, naturopathe  
Arnold Ursula

<b>Contenu</b>	La majorité d'entre nous portons plus que ce qui nous appartient réellement. L'intention première de la TSPI (thérapie systémique phénoménologique intégrative) est de se libérer de ce poids qui nous empêche de vivre pleinement et de réintégrer nos "parts manquantes" afin de retrouver notre unité.
<b>Dates</b>	2 lundis du 20 mars au 27 mars 2017 de 18h30 à 21h30
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 66.-

## CREATIVITE

### 40868 Couture pour tous, confection d'un pull

Grossert Natacha, couturière

<b>Contenu</b>	Apprendre à confectionner un pull avec l'aide d'une professionnelle. Choix du modèle, métrage, lecture du patron, coupe, confection, montage, essayage et finitions.
<b>Dates</b>	Les samedis 22 octobre, 5 et 19 novembre et 3 décembre 2016 de 9h à 12h
<b>Lieu</b>	Salle 2, couture/ ACT - Collège, avenue de la Liberté 1, rez-de-chaussée, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 120.- + Fr. 5.- de support de cours + tissu et fil selon modèle

### 40869 Patine sur objets décoratifs

Evalet Patricia

<b>Contenu</b>	Soyez tendance, venez apprendre les différentes étapes de la patine à l'ancienne en réalisant des objets décoratifs. Cette technique naturelle, à base de caséine et sans solvant, vous donnera un aperçu pratique afin de relooker vos meubles.
<b>Date</b>	Samedi 29 octobre 2016 de 10h à 16h
<b>Lieu</b>	Commune de Tavannes, Grand-Rue 1, salle 1, 2710 Tavannes
<b>Prix</b>	Fr. 60.- + Fr. 50.- de matériel
<b>Rens. et inscriptions</b>	Favret Fabienne / ciblerie1@bluewin.ch, 079 717 11 67

Inscriptions : [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch) / Tél. 032/493.35.50

## CREATIVITE

### 40870 Feutrage à l'aiguille

Dubugnon Christina

**Contenu** Réaliser un personnage ou animal avec la technique du feutrage à l'aiguille.  
**Dates** 3 mardis du 1er novembre au 15 novembre 2016 de 19h30 à 21h30  
**Lieu** Les Hôtas-Gros Clos 7, 2748 Souboz  
**Prix** Fr. 66.- + Fr. 12.- pour la laine  
**Rens. et inscriptions :** Bickel Irène, les Hôtas / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch) / 079 430 09 78

### 40871 Créer ses propres cartes

Meyer Martine, artiste peintre

**Contenu** Réaliser une collection de 5 cartes de vœux en linogravure et expérimenter l'impression de manière ludique en jouant avec les couleurs, les lumières, les supports et les matières.  
**Dates** Les jeudis 3 et 10 novembre 2016 de 19h à 22h  
**Lieu** Les Hôtas-Gros Clos 7, 2748 Souboz  
**Prix** Fr. 80.- + Fr. 15.- pour le matériel  
**Rens. et inscriptions :** Bickel Irène, les Hôtas / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch) / 079 430 09 78

### 40872 Réparer ou relooker un collier

Vadénoff Liza

**Contenu** Redonner vie à des souvenirs de voyages. Retrouver des présents qui zut de zut se sont brisés mais dont la pierre centrale est de toute beauté. Réparer ce bracelet coup de coeur acheté sur un marché et qui n'a pas tenu le temps, etc. Apportez vos trésors cassés et réalisez votre bijou personnel. Vous pourrez compléter vos créations à l'aide du matériel à disposition.  
**Date** Samedi 12 novembre 2016 de 14h à 17h  
**Lieu** Atelier Vadénoff Liza, rue du Château 3, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 33.- + entre Fr. 3.- et Fr. 5.- de matériel selon utilisation

### 40873 Création d'un objet en béton (Noël)

Fellhrat Françoise

**Contenu** Faire un porte-bougie en béton pour Noël. Limité à 5 personnes.  
**Dates** Les mardis 15 et 22 novembre 2016 de 19h à 20h30  
**Lieu** Fellrath Françoise, Les Campagnols 27, 2710 Tavannes  
**Prix** Fr. 50.- + Fr. 10.- pour le matériel  
**Rens. et inscriptions :** Favret Fabienne / [ciblerie1@bluewin.ch](mailto:ciblerie1@bluewin.ch) / 079 717 11 67

### 40874 Patine de votre meuble

Evalet Patricia

**Contenu** Donner un coup de jeune à votre vieux meuble ou vieillir le nouveau grâce à la patine à l'ancienne.  
**Date** Samedi 26 novembre 2016 de 10h à 16h  
**Lieu** Commune de Tavannes, Grand-Rue 1, salle 1, 2710 Tavannes  
**Prix** Fr. 60.- + Fr. 50.- de matériel  
**Rens. et inscriptions :** Favret Fabienne / [ciblerie1@bluewin.ch](mailto:ciblerie1@bluewin.ch) / 079 717 11 67

## 40875 Atelier du cuir

Montavon Edmond

**Contenu** Confectionner de petits objets en cuir naturel (petit sac, ceinture, étui,...).

**Dates** 6 mardis du 21 février au 28 mars 2017 de 19h à 21h

**Lieu** Ecole primaire - La Vauche, salle travaux manuels, 2743 Eschert

**Prix** Fr. 120.- + frais de matériel selon objets réalisés

**Rens. et inscriptions :** Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18

## 40876 Aquarelle avec plaisir

Nappez Dominique, artiste-peintre

**Contenu** Une technique pleine de surprises ; trucs et astuces, lumière et ombre, mélange de couleurs vous aideront à dompter l'aquarelle. Se renseigner pour le matériel à prendre.

**Dates** 8 mardis du 21 février au 2 mai 2017 de 19h à 21h30

**Lieu** Salle de dessin - Ecole Secondaire, rue du Collège 1, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 200.- + Fr.10.- pour le matériel

## 40877 Confection d'un bijou thérapeutique

Jolidon Josette, chromothérapeute

**Contenu** Choisir sa ou ses pierres et confectionner collier, bracelet, boucles d'oreilles ou parure en pierres naturelles pour l'aide à la détox du corps afin d'être en forme pour le printemps.

**Date** Mercredi 1er mars 2017 de 19h à 22h

**Lieu** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 30.- + matériel selon choix des pierres entre Fr. 25.- / Fr. 100.- + chaîne

## 40878 Création d'un objet en béton (Printemps)

Fellhrat Françoise

**Contenu** Faire un objet en béton pour le jardin (dalle, pot-de-fleurs...). Limité à 5 personnes.

**Dates** Les mardis 21 et 28 mars 2017 de 19h à 20h30

**Lieu** Fellrath Françoise, Les Campagnols 27, 2710 Tavannes

**Prix** Fr. 50.- + Fr. 10.- pour le matériel

**Rens. et inscriptions :** Favret Fabienne / [ciblerie1@bluewin.ch](mailto:ciblerie1@bluewin.ch), 079 717 11 67

## CUISINE

### 40880 Cuisine thaï, menu 1

Bucci Jiraporn

**Contenu** Vous préparerez des brochettes de poulet Satay avec sauce aux cacahouètes comme entrée et de la salade de porc épicé (Lab moo) avec riz gluant comme repas.

**Date** Mercredi 19 octobre 2016 de 19h à 21h30

**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 25.- + env. Fr. 20.- pour la nourriture

## CUISINE

### 40881 Brassage de bière amateur

Gyger Gaëtan, étudiant agronome, brasseur amateur

**Contenu** Base théorique sur la fabrication de la bière, brassage en direct, mise en bouteille et dégustation de bière.

**Date** Samedi 22 octobre 2016 de 13h à 19h30

**Lieu** Gyger Gaëtan, Derrière les Hôtas 25, 2748 Souboz

**Prix** Fr. 72.- + Fr. 10.- pour la dégustation

**Rens. et inscriptions :** Bickel Irène, les Hôtas / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch) / 079 430 09 78

### 40882 Macarons salés et sucrés

Dérivaz Mélanie, boulangère-pâtissière

**Contenu** Préparer des amuse-bouches ou desserts avec des macarons originaux pleins de saveurs.

**Date** Samedi 5 novembre 2016 de 8h30 à 12h30

**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 40.- + Fr. 16.- pour la nourriture

**Rens. et inscriptions :** Cavallin Ruth / [cremines@upjurassienne.ch](mailto:cremines@upjurassienne.ch) / 032 499 96 76

### 40883 Tresse

Hofmann Olivier, boulanger-pâtissier

**Contenu** Festival de tresse et découverte de divers tressages.

**Date** Mercredi 9 novembre 2016 de 18h à 20h30

**Lieu** Boulangerie Hofmann - Grand-Rue 25, 2732 Reconvilier

**Prix** Fr. 25.- + Fr. 10.- pour la nourriture

### 40885 Le Merlot dans tous ses Etats

Iani Franco, gérant de bar

**Contenu** Un tour du monde de ce cépage pour découvrir son caractère sous toutes les latitudes.

**Date** Mardi 15 novembre 2016 de 19h à 21h30

**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 25.- + Fr. 35.- pour le vin, dès 10 pers. Fr. 30.-

### 40886 Pain décoré

Hofmann Olivier, boulanger-pâtissier

**Contenu** Réaliser une création originale en pâte à pain et d'un pain surprise.

**Date** Mercredi 16 novembre 2016 de 18h à 20h30

**Lieu** Boulangerie Hofmann - Grand-Rue 25, 2732 Reconvilier

**Prix** Fr. 25.- + Fr. 10.- pour la nourriture

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

Nous recherchons **responsable local/e** pour  
**Court, Reconvilier et Sorvilier.**

Renseignements au secrétariat 032 493 35 50 / [moutier@upjurassienne.ch](mailto:moutier@upjurassienne.ch)

## 40887 Cuisine libanaise

Wehbé Souade

**Contenu** Découverte de la cuisine libanaise dans une ambiance orientale.  
**Date** Vendredi 18 novembre 2016 de 19h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 30.- + Fr. 20.- pour la nourriture

## 40884 Cuisine turque et arménienne

Yanes Sophie, formatrice culinaire

**Contenu** Nous vous proposons les plats les plus connus comme les Kébabs, Dolmas, ... pour vous transporter dans les pays des mille et une nuits.  
**Date** Vendredi 25 novembre 2016 de 18h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 40.- + Fr. 30.- pour la nourriture

## 40888 Pâtisseries orientales : Baklawas

Yanes Sophie, formatrice culinaire

**Contenu** Sucrés, parfumés à la fleur d'oranger ou à l'eau de roses, agrémentés de pistaches, de noix ou encore de cannelle, les Baklawas n'auront plus de secret pour vous !  
**Date** Vendredi 2 décembre 2016 de 18h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 40.- + Fr. 25.- pour la nourriture

## 40889 Pralinés

Palissot Marlyse, boulangère-pâtissière

**Contenu** Réalisation de différentes sortes de pralinés.  
**Date** Lundi 16 janvier 2017 de 18h30 à 21h45  
**Lieu** Boulangerie du Chalet, rue des Fleurs 144, Crémines  
**Prix** Fr. 35.- + Fr. 35.- pour la nourriture

**Rens. et inscriptions :** Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18

## 40891 Mezzes palestiniens

Rana Musa

**Contenu** Taboulé, Hummus, Falafel et bien d'autres encore... cela vous parle ? Eveillez vos sens à de nouvelles saveurs et épices d'Orient.  
**Date** Vendredi 3 février 2017 de 19h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 30.- + Fr. 30.- pour la nourriture

## 40890 Petits fours

Palissot Marlyse, boulangère-pâtissière

**Contenu** Préparation d'un délicieux assortiment de biscuits.  
**Date** Lundi 27 février 2017 de 18h30 à 21h45  
**Lieu** Boulangerie du Chalet, rue des Fleurs 144, Crémines  
**Prix** Fr. 35.- + Fr. 25.- pour la nourriture

**Rens. et inscriptions :** Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18

## CUISINE

### 40892 Cuisine thaï, menu 2

Bucci Jiraporn

<b>Contenu</b>	Régalez-vous avec des raviolis au poulet frits et crevettes sautées aux noix de cajou.
<b>Date</b>	Mercredi 8 mars 2017 de 19h à 21h30
<b>Lieu</b>	Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 25.- + env. Fr. 20.- pour la nourriture

### 40893 Plat national afghan

Mohammad Malalei

<b>Contenu</b>	Le Kabuli Pulao est le plat national afghan. Il sera préparé avec du poulet et des raisins secs, décoré avec des amandes et des pistaches et servi avec du riz.
<b>Date</b>	Vendredi 17 mars 2017 de 18h30 à 22h
<b>Lieu</b>	Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 35.- + Fr. 15.- pour la nourriture

### 40894 Mezzes grecs

Ast Nathalie

<b>Contenu</b>	Préparer des petits plats pleins de saveurs estivales pour agrémenter vos repas de familles, de fêtes ou vos apéros.
<b>Date</b>	Mardi 2 mai 2017 de 19h à 22h
<b>Lieu</b>	Ecole ménagère - Paroisse Réformée, rue de l'Eglise 13, 2745 Grandval
<b>Prix</b>	Fr. 30.- + entre Fr. 20.- et Fr. 25.- pour la nourriture
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Cavallin Ruth / cremines@upjurassienne.ch / 032 499 96 76</b>

### 40895 Cuisine végétarienne

Miserez Valérie, diététicienne

<b>Contenu</b>	Comment innover sans viande. 1ère soirée : notions théoriques concernant une alimentation végétarienne équilibrée. 2ème soirée : réalisation et dégustation de plats végétariens colorés aux saveurs originales.
<b>Dates</b>	Mardi 9 mai 2017 de 19h à 20h et mardi 16 mai 2017 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Ecole ménagère - Paroisse Réformée, rue de l'Eglise 13, 2745 Grandval
<b>Prix</b>	Fr. 30.- + Fr. 15.- pour la nourriture
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Eichenberger Silvie / cornet@upjurassienne.ch / 032 499 97 18</b>

### 40896 Festival de brochettes

Krebs Pierre, boucher

<b>Contenu</b>	On ressort les grils! Venez découvrir et déguster les infinies possibilités des brochettes. Sortez des chemins battus.
<b>Date</b>	Mercredi 10 mai 2017 de 18h à 21h
<b>Lieu</b>	Boucherie Krebs, rue principale 36, 2735 Bévillard
<b>Prix</b>	Fr. 30.- + Fr. 25.- pour la nourriture et le support de cours
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Hurter Colette / colette.h@bluewin.ch / 032 492 27 06</b>

## CULTURE GÉNÉRALE

### 40897 Les 8 fêtes celtes

Thiel Nora, formatrice d'adultes

- Contenu** Vivre ensemble, à la date donnée, huit moments clés de l'année. Les 4 changements de saison et les 4 fêtes lunaires. Intégrer les rythmes naturels dans son corps et son esprit en lien avec la nature.
- Dates** Le mercredi 21 septembre, dimanche 30 octobre, mercredi 21 décembre 2016, samedi 11 février, lundi 20 mars, mercredi 10 mai, mercredi 21 juin et lundi 7 août 2017 de 18h30 à 21h30
- Lieu** Thiel Nora - L'Oeuchatte 7, 2748 Les Ecorcheresses
- Prix** Fr. 200.-
- Rens. et inscriptions :** Bickel Irène, les Hôtas / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch) / 079 430 09 78

## ENFANTS / ADOS

### 40898 Faites votre lapin en chocolat

Schranz Nadine

- Contenu** Comment se font les lapins en chocolat chez les confiseurs ? Chaque enfant aura l'occasion de faire son propre lapin en chocolat comme les confiseurs et de l'emporter. Dès 6 ans.
- Date** Mercredi 22 mars 2017 de 15h à 16h30
- Lieu** Nos10doigts, place de la Gare 3, 2710 Tavannes
- Prix** Fr. 20.- + Fr. 8.- pour la nourriture
- Rens. et inscriptions :** Favret Fabienne / [ciblerie1@bluewin.ch](mailto:ciblerie1@bluewin.ch) / 079 717 11 67

## EXCURSION / VISITES

### 40899 Visite de La Semeuse

Café La Semeuse

- Contenu** Accueil café, film de présentation, découverte de la torréfaction et observation de la chaîne de production des cafés La Semeuse.
- Date** Jeudi 10 novembre 2016 de 14h à 16h
- Lieu** La Semeuse, Allée Paysans-Horlogers 1, 2300 La Chaux-de-Fonds
- Prix** Fr. 10.- / **Inscriptions obligatoires jusqu'au 28 octobre 2016**



**Hofmann**  
Boulangerie-Confiserie  
Tea-room

Olivier Hofmann

tél. 032 481 21 13  
fax 032 481 21 14  
2732 Reconviiler  
[info@boulangerie-hofmann.ch](mailto:info@boulangerie-hofmann.ch)  
[www.boulangerie-hofmann.ch](http://www.boulangerie-hofmann.ch)

### 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 auprès de notre secrétaire au 032 493 35 50

## FAMILLE / PARENTS

### 40900 Samedi découverte petits fruits

Houriet Willy, maître secondaire retraité (sciences)

- Contenu** Balade en famille à la découverte des arbres et arbustes de la haie et de leurs fruits, comestibles ou toxiques.
- Date** Samedi 1er octobre 2016 de 10h à 11h30
- Lieu** Parking, à proximité de l'école, 2733 Pontenet
- Prix** Fr. 15.- (enfants accompagnés gratuits)
- Rens. et inscriptions :** Hurter Colette / [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch) / 032 492 27 06

### 40901 Patinage parent-enfant

Menozzi Sylvie, monitrice JS

- Contenu** Venez découvrir les plaisirs de la glisse par le jeu accompagné d'un adulte. Dès 2,5 ans.
- Dates** 4 vendredis du 28 octobre au 18 novembre 2016 de 9h15 à 10h
- Lieu** Patinoire Prévôtoise, rue Champ-Faudin, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 40.- + entrées patinoire pour adultes (Prix pour 1 enfant et 1 adulte)

### 40902 Goûters équilibrés

Miserez Valérie, diététicienne

- Contenu** Proposer des goûters variés, originaux et équilibrés à vos enfants. Parents ou grands-parents et enfants de 5 à 8 ans.
- Dates** Mercredi 7 décembre 2016 de 14h à 15h30
- Lieu** Paroisse réformée, école ménagère, rue de l'Eglise 13, Grandval
- Prix** Fr. 20.- + Fr. 10.- pour la nourriture (Prix pour 1 parent et 1 enfant)
- Rens. et inscriptions :** Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18

### 40903 Samedi découverte élevage de cerfs

Burkhalter Luc, éleveur

- Contenu** 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.
- Date** Samedi 24 juin 2017 de 9h30 à 11h
- Lieu** Sorvilier. Parking du cimetière
- Prix** Fr. 15.- (Prix pour 1 parent et 1 enfant)
- Rens. et inscriptions :** Hurter Colette / [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch) / 032 492 27 06

## INFORMATIQUE / BUREAUTIQUE

### 40904 Excel 2010/2016 sur votre ordinateur portable

Staiesse Corinne, informaticienne de gestion

- Contenu** Création de tableaux, de listes, d'une comptabilité, formules et calculs. Création de graphiques. Base de données.
- Prérequis** Base informatique
- Objectifs** Base Excel
- Dates** 6 mardis du 18 octobre au 22 novembre 2016 de 19h à 21h
- Lieu** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 150.- + Fr. 5.- de support de cours

## 40905 Comptabilité pour petits indépendants

Beuchat Catherine, comptable

<b>Contenu</b>	Acquérir les notions de base de la comptabilité et être capable de passer des écritures; interpréter un bilan et un compte pertes et profits; connaissances d'un boucllement comptable, bases légales, TVA et fiscalité. A prendre : Livre TQG1 Schumacher/Donzé 10.2013.
<b>Prérequis</b>	Devoir tenir une comptabilité
<b>Dates</b>	10 jeudis du 20 octobre au 22 décembre 2016 de 19h à 21h15
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 225.- + Fr. 10.- de support de cours

## 40906 Les natels Android (Samsung, Sony, etc.)

Stäiesses Corinne, informaticienne de gestion

<b>Contenu</b>	Découvrir les fonctionnalités courantes de son natel Android.
<b>Dates</b>	4 lundis du 9 janvier au 30 janvier 2017 de 9h à 11h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 100.- + Fr. 5.- de support de cours

## 40907 Prendre un bon départ avec son portable

Stäiesses Corinne, informaticienne de gestion

<b>Contenu</b>	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, découverte d'internet et du traitement de texte. Les séniors sont les bienvenus.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	Base informatique
<b>Dates</b>	10 mardis du 10 janvier au 21 mars 2017 de 9h à 11h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 260.- support de cours inclus

*Garantir la satisfaction de notre clientèle  
avec un travail soigné et de bonne qualité*

depuis 1905

**A. HAUSER SA**

CONSTRUCTION BOIS · MENUISERIE-ÉBÉNISTERIE

www.hauser-sa.ch · Moutier · 032 493 19 82

**elwin**

Décolletage de précision spécialisé en horlogerie

SUCCURSALE DE BELPRAHON DE SFF COMPOSANTS HORLOGERS S.A.  
DOS LES TERRAS 1 | CH-2744 BELPRAHON/MOUTIER | SUISSE

## INFORMATIQUE / BUREAUTIQUE

### 40908 Powerpoint 2010/2016 sur votre ordinateur portable

Staïesse Corinne, informaticienne de gestion

<b>Contenu</b>	Création de diapositives avec textes, images, tableaux. Transitions, animations, diaporamas, musique.
<b>Prérequis</b>	Base informatique
<b>Dates</b>	6 mercredis du 11 janvier au 22 février 2017 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 150.- + Fr. 5.- de support de cours

### 40909 Découvrir Windows 10 sur votre ordinateur portable

Staïesse Corinne, informaticienne de gestion

<b>Contenu</b>	Découvrir les fonctionnalités courantes de Windows 10 et les nouveautés par rapport aux anciennes versions.
<b>Prérequis</b>	Base informatique
<b>Dates</b>	3 mardis du 28 février 2017 au 14 mars 2017 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 75.- + Fr. 6.- de support de cours

### 40910 Créer un site internet avec TOWeb

Jaeggi Raoul, informaticien

<b>Contenu</b>	Concevoir un site internet avec le logiciel TOWeb, simple et téléchargeable gratuitement, sur votre ordinateur portable, sans programmation, avec une boutique en ligne et qui s'adapte à tous les formats d'écrans et d'appareils : mobiles, tablettes, PC, TV.
<b>Prérequis</b>	Base informatique
<b>Dates</b>	5 mercredis du 8 mars au 19 avril 2016 de 19h à 21h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 125.- + Fr. 5.- de support de cours

## NATURE / ENVIRONNEMENT

### 40911 If millénaire et les Creux de glaces

Julien Gobat, hydrogéologue et Roberto Cavallin

<b>Contenu</b>	Balade jusqu'à l'If le plus âgé d'Europe, en passant par les Creux de glaces, avec des explications sur leurs mystères. (3 heures de marche).
<b>Date</b>	Samedi 27 août 2016 de 9h à 13h
<b>Lieu</b>	Parking, Route de Raimeux, derrière ancien poulailler, 2746 Crémines
<b>Prix</b>	Fr. 20.-
<b>Rens. et inscriptions</b>	: Cavallin Ruth / <a href="mailto:cremines@upjurassienne.ch">cremines@upjurassienne.ch</a> / 032 499 96 76

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

## 40912 Cueillir et cuisiner les champignons

Gerber Jean-Claude, contrôleur officiel des champignons

Gobat Marlyse, enseignante en économie familiale

**Contenu** Apprendre à différencier et identifier les principales espèces de notre région, reconnaître les espèces toxiques. Cette partie du cours sera basée sur l'observation et la découverte, avant un passage en cuisine pour préparer et conserver notre récolte.

**Dates** Mardi 6 septembre 2016 de 19h30 à 21h30 théorie, samedi 10 septembre 2016 de 9h à 12h pratique et samedi 24 septembre 2016 de 9h à 15h30 pratique et cuisine

**Lieux** Cure protestante - Les Côtes 1, (derrière la COOP) 2735 Bévillard, dans la nature puis à l'Ecole ménagère à Moutier

**Prix** Fr. 123.- + Fr. 20.- de support de cours et repas

**Rens. et inscriptions :** Hurter Colette / [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch) / 032 492 27 06

## 40913 Taille des arbustes ornementaux

Gyger Gaëtan, étudiant agronome

**Contenu** Base théorique et pratique de la taille des arbustes ornementaux et de l'entretien hivernal du jardin.

**Date** Samedi 18 mars 2017 de 9h à 12h

**Lieux** Les Hôtas - Gros Clos 7 et jardin, 2748 Souboz

**Prix** Fr. 33.-

**Rens. et inscriptions :** Bickel Irène, les Hôtas / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch) / 079 430 09 78

## SANTE / BIEN-ETRE / BEAUTE

### Faire sa crème personnalisée

Müller Mélanie

**Contenu** Créer sa propre crème de soin, visage ou main, à choix.

**Dates** **40914**, Samedi 24 septembre 2016 de 14h à 16h30

**40915**, Samedi 18 février 2017 de 14h à 16h30

**Lieu** Atelier Natur'Mel, Grand-Rue 15, derrière Festi'Shop, 2710 Tavannes

**Prix** Fr. 38.- + Fr. 29.- pour le matériel

**Rens. et inscriptions :** Favret Fabienne / [ciblerie1@bluewin.ch](mailto:ciblerie1@bluewin.ch) / 079 717 11 67

## 40916 Rafrâichissement cours premiers secours

Kläy Magali, instructrice cours premiers secours

**Contenu** Venez redécouvrir les gestes de premiers secours. Mise en situation et entraînement (positions, massage cardiaque, pansement... . Explication de l'utilisation d'un défibrillateur.

**Dates** Le jeudi 20 octobre et le vendredi 21 octobre 2016 de 19h à 21h

**Lieu** Auto-école, rue Centrale 11, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 44.- + Fr. 1.- de support de cours

Faites plaisir en offrant un

*Bon cadeau*

Renseignements auprès de notre secrétariat au 032/493.35.50

**40917 Nutrition / micronutrition**

Houssin-Chazeau Céline, homéopathe

**Contenu** Comment préserver notre santé malgré les problèmes fondamentaux de notre alimentation occidentale ? Connaître les impacts biologiques des aliments, les facteurs aggravant et que faire pour changer nos mauvaises habitudes.

**Date** Lundi 24 octobre 2016 de 19h à 21h

**Lieu** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 20.- + Fr. 10.- de support de cours

**40918 Yoga du rire**

Ancil Maryse, animatrice du Yoga du rire

**Contenu** Les mouvements pratiqués sont associés à des exercices de respiration et d'étirements qui sont faciles à exécuter. Les séances se composent d'un échauffement, d'exercices ludiques pour s'acclimater et se détresser. La partie «Rires» dure une vingtaine de minutes et se termine par une méditation très ludique.

**Dates** 3 mardis du 15 novembre au 29 novembre 2016 de 19h15 à 20h15

**Lieu** Pavillon des Ouches, rue des Ouches 61, à côté du local des samaritains, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 35.-

**40919 Méthode Snoezelen**

Michellod Robert

**Contenu** Vivre une séance "Snoezelen" dans un cadre relaxant dans le but d'amener la personne à s'ouvrir au monde par le biais des cinq sens. Partager avec le groupe les ressentis, impressions... .

**Dates** Jeudi 17 novembre 2016 de 19h à 21h30

**Lieu** Home La Colline, route de Chaindon, 2732 Reconvilier

**Prix** Fr. 45.- + Fr. 1.- pour le support de cours

**Rens. et inscriptions : Favret Fabienne / ciblerie1@bluewin.ch / 079 717 11 67**

Fabrique de décolletage

**J. Baertschi SA**

● **Technologie**

Décolletage de précision  
Pièces à façon en tous genres  
Capacité: ø 2 à 20 mm

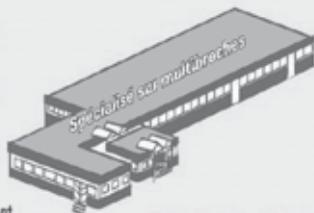
● **Moyens de production**

Département monobroches  
Département multibroches  
AS 14 - SAS 16 - 16 DC  
Multiéco 20 / 6

● **Système de Management de la Qualité certifié:**



ISO 9001  
ISO 15184



CH-2746 Crémines / Moutier

Tél. 032 499 81 81

Fax 032 499 81 82

<http://www.jeanbaertschisa.ch>

E-mail: [jean.baertschi@jeanbaertschisa.ch](mailto:jean.baertschi@jeanbaertschisa.ch)



RÉSIDENCE  
**Les Aliziers**

2746 Crémines  
Tél. 032 499 80 80  
Fax 032 499 80 89  
[www.les-aliziers.ch](http://www.les-aliziers.ch)  
[info@les-aliziers.ch](mailto:info@les-aliziers.ch)



## Relooking ou conseil en image

Humbert Patricia, conseillère en image personnelle

<b>Contenu</b>	Découverte de son style vestimentaire par différentes études comme le drapage pour les couleurs, la morphologie et la personnalité pour le style ; le tout afin de gagner en bien-être donc d'acquiescer de la confiance en soi.
<b>Dates</b>	<b>40920</b> , Samedi 19 novembre 2016 de 9h à 17h <b>40921</b> , Samedi 4 mars 2017 de 9h à 17h
<b>Lieu</b>	Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 110.- + Fr. 5.- de support de cours

## 40922 Maquillage

Piquerez Catherine, esthéticienne

<b>Contenu</b>	Savoir utiliser des produits de maquillage et se maquiller.
<b>Dates</b>	Les mercredis 23 novembre et 7 décembre 2016 de 19h à 21h30
<b>Lieu</b>	Institut - Au Lys blanc, rue du Moulin 11, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 55.- + Fr. 20.- pour les produits

## 40923 Cosmétiques personnalisés (Noël)

Müller Mélanie

<b>Contenu</b>	Créer ses cadeaux de Noël personnalisés soit une crème à choix, un sel de bain et un baume corporel.
<b>Date</b>	Vendredi 16 décembre 2016 de 16h à 20h30
<b>Lieu</b>	Atelier Natur'Mel, Grand-Rue 15, derrière Festi'Shop, 2710 Tavannes
<b>Prix</b>	Fr. 55.- + Fr. 65.- pour le matériel
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Favret Fabienne / ciblerie1@bluewin.ch / 079 717 11 67</b>

## SPORT / MOUVEMENT / DANSE

### Abdo-fessiers

Gonzalez Cristina, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Renforcement musculaire du haut et du bas du corps.
<b>Dates et prix</b>	<b>40924</b> , 15 mercredis du 17 août au 7 décembre 2016 de 19h à 20h, Fr. 150.- <b>40925</b> , 20 mercredis du 11 janvier au 21 juin 2017 de 19h à 20h, Fr. 200.-
<b>Lieu</b>	Salle Bleue - Halle de gymnastique, chemin de la Halle 2, 2735 Bévillard
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Hurter Colette / colette.h@bluewin.ch / 032 492 27 06</b>

### Bodyculpt en matinée

Gonzalez Cristina, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Renforcement musculaire du haut et du bas du corps.
<b>Dates et prix</b>	<b>40926</b> , 15 vendredis du 19 août au 9 décembre 2016 de 9h30 à 10h30, Fr. 150.- <b>40927</b> , 20 vendredis du 13 janvier au 23 juin 2017 de 9h30 à 10h30, Fr. 200.-
<b>Lieu</b>	Salle Bleue - Halle de gymnastique, chemin de la Halle 2, 2735 Bévillard
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Hurter Colette / colette.h@bluewin.ch / 032 492 27 06</b>

## SPORT / MOUVEMENT / DANSE

### Gym abdo-fessiers et stretching

Hennin Maude, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Renforcement musculaire.
<b>Dates et prix</b>	<b>40928</b> , 16 vendredis du 19 août au 16 décembre 2016 de 9h à 10h, Fr. 160.- <b>40929</b> , 20 vendredis du 13 janvier au 30 juin 2017 de 9h à 10h, Fr. 200.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

### Entraînement urbain

Meier Fanny, prof de sport

<b>Contenu</b>	Cardio et renforcement musculaire tout en parcourant la ville. Escaliers, bancs, barrières, autant d'éléments urbains parfaits pour améliorer sa condition physique.
<b>Dates et prix</b>	<b>40930</b> , 6 lundis du 22 août au 26 septembre 2016 de 18h à 19h, Fr. 60.- <b>40931</b> , 8 lundis du 24 avril au 26 juin 2017 de 18h à 19h, Fr. 80.-
<b>Lieu</b>	Rendez-vous à la Place du Marché, 2740 Moutier

### Yoga

Annaheim Katrin, enseignante de yoga

<b>Contenu</b>	Par le travail de postures, de mouvements, de respiration, de voix, vous trouverez détente, souplesse, concentration et énergie vitale.
<b>Dates et prix</b>	<b>40932</b> , 15 jeudis du 25 août au 15 décembre 2016 de 9h30 à 10h45, Fr. 225.- <b>40933</b> , 20 jeudis du 12 janvier au 22 juin 2017 de 9h30 à 10h45, Fr. 300.-
<b>Lieu</b>	Salle communale - Route de Chaindon, en-dessus caserne des pompiers de la Birse, 2732 Reconvilier

### 40934 Salsa Cubana pour débutant

D'Elia Cosimo

<b>Contenu</b>	Apprendre les bases de cette danse en couple tout en s'amusant.
<b>Dates</b>	10 jeudis du 25 août au 27 octobre 2016 de 19h à 20h30 (pas de vacances d'automne)
<b>Lieu</b>	Aula, école secondaire, 2713 Bellelay
<b>Prix</b>	Fr. 150.- par personne
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Bickel Irène, les Hôtas / info@leshotas.ch / 079 430 09 78</b>

### Méthode Pilates débutant / moyen

Faivre Sandrine, instructrice Pilates

<b>Contenu</b>	Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.
<b>Dates et prix</b>	<b>40935</b> , 14 lundis du 29 août au 12 décembre 2016 de 17h30 à 18h30, Fr. 154.- <b>40936</b> , 11 lundis du 9 janvier au 27 mars 2017 de 17h30 à 18h30, Fr. 121.- <b>40937</b> , 9 lundis du 24 avril au 26 juin 2017 de 17h30 à 18h30, Fr. 99.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

## Méthode Pilates moyen / avancé

Faivre Sandrine, instructrice Pilates

<b>Contenu</b>	Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.
<b>Dates et prix</b>	<b>40938</b> , 14 mercredis du 31 août au 14 décembre 2016 de 17h30 à 18h30, Fr. 154.- <b>40939</b> , 11 mercredis du 11 janvier au 29 mars 2017 de 17h30 à 18h30, Fr. 121.- <b>40940</b> , 10 mercredis du 19 avril au 28 juin 2017 (pas de cours le 24 mai 2017) de 17h30 à 18h30, Fr. 110.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

## Méthode Pilates débutant / moyen

Faivre Sandrine, instructrice Pilates

<b>Contenu</b>	Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.
<b>Dates et prix</b>	<b>40941</b> , 14 jeudis du 1er septembre au 15 décembre 2016 de 18h50 à 19h50, Fr. 154.- <b>40942</b> , 11 jeudis du 12 janvier au 30 mars 2017 de 18h50 à 19h50, Fr. 121.- <b>40943</b> , 10 jeudis du 20 avril au 29 juin 2017 de 18h50 à 19h50, Fr. 110.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

## Méthode Pilates débutant / moyen

Faivre Sandrine, instructrice Pilates

<b>Contenu</b>	Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.
<b>Dates et prix</b>	<b>40944</b> , 13 vendredis du 2 septembre au 16 décembre 2016 (pas de cours le 21 octobre 2016) de 8h à 9h, Fr. 143.- <b>40945</b> , 10 vendredis du 13 janvier au 31 mars 2017 (pas de cours le 20 janvier 2017) de 8h à 9h, Fr. 110.- <b>40946</b> , 10 vendredis du 21 avril au 30 juin 2017 de 8h à 9h, Fr. 110.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

## Aqua gym

Graber Nadine, monitrice d'aquagym certifiée

<b>Contenu</b>	Gymnastique aquatique en eau peu profonde.
<b>Dates et prix</b>	<b>40947</b> , 11 mercredis du 7 septembre au 30 novembre 2016 de 13h à 13h45, Fr. 99.- <b>40948</b> , 9 mercredis du 18 janvier au 22 mars 2017 de 13h à 13h45, Fr. 81.- <b>40949</b> , 8 mercredis du 19 avril au 14 juin 2017 de 13h à 13h45, Fr. 72.-
<b>Lieu</b>	Piscine Orval - 2735 Bévillard + entrées piscine
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Hurter Colette / colette.h@bluewin.ch / 032 492 27 06</b>

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

## SPORT / MOUVEMENT / DANSE

### Aqua gym

Simonin Nadia, monitrice d'aquagym certifiée

<b>Contenu</b>	Gymnastique aquatique en bassin profond.
<b>Dates et prix</b>	<b>40950</b> , 11 mercredis du 7 septembre au 30 novembre 2016 de 18h30 à 19h15, Fr. 99.- <b>40951</b> , 9 mercredis du 18 janvier au 22 mars 2017 de 18h30 à 19h15, Fr. 81.- <b>40952</b> , 8 mercredis du 19 avril au 14 juin 2017 de 18h30 à 19h15, Fr. 72.-
<b>Lieu</b>	Piscine Orval - 2735 Bévillard + entrées piscine
<b>Rens. et inscriptions :</b>	<b>Hurter Colette / colette.h@bluewin.ch / 032 492 27 06</b>

### Renforcement musculaire débutant

Faivre Sandrine, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Prenez plaisir à bouger en douceur...
<b>Dates et prix</b>	<b>40953</b> , 13 lundis du 12 septembre au 19 décembre 2016 de 20h à 21h, Fr. 143.- <b>40954</b> , 11 lundis du 9 janvier au 27 mars 2017 de 20h à 21h, Fr. 121.- <b>40955</b> , 9 lundis du 24 avril au 26 juin 2017 de 20h à 21h, Fr. 99.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

### Yoga Derviche

Hirtzlin Regula, monitrice de yoga

<b>Contenu</b>	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. Technique psycho-corporelle.
<b>Dates et prix</b>	<b>40956</b> , 12 mardis du 13 septembre au 13 décembre 2016 de 18h30 à 19h45, Fr. 165.- <b>40957</b> , 11 mardis du 10 janvier au 28 mars 2017 de 18h30 à 19h45, Fr. 155.-
<b>Lieu</b>	Maison Prévôtoise, salle 4, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier

### Yoga Derviche

Hirtzlin Regula, monitrice de yoga

<b>Contenu</b>	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. Technique psycho-corporelle.
<b>Dates et prix</b>	<b>40958</b> , 12 jeudis du 15 septembre au 15 décembre 2016 de 9h à 10h15, Fr. 165.- <b>40959</b> , 11 jeudis du 12 janvier au 30 mars 2017 de 9h à 10h15, Fr. 155.-
<b>Lieu</b>	Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier

**Inscriptions : [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch) / Tél. 032/493.35.50**

## Pilayoga

Miserez Valérie, instructrice yoga / fitness

**Contenu** Un travail musculaire ciblé sur le centre du corps pour retrouver force et stabilité dans son ancrage. Inspiré du Pilates, du yoga et d'autres techniques de fitness. Idéal pour les personnes sujettes aux douleurs dorsales et lombaires.

**Dates et prix** **40960**, 11 jeudis du 15 septembre au 15 décembre 2016 de 19h30 à 20h30 (pas de cours le 8 décembre 2016), Fr. 121.-

**40961**, 11 jeudis du 12 janvier au 30 mars 2017 de 19h30 à 20h30, Fr. 121.-

**40962**, 9 jeudis du 20 avril au 22 juin 2017 de 19h30 à 20h30, Fr. 99.-

**Lieu** Salle 2, halle de gymnastique, 2746 Crémines

**Rens. et inscriptions :** Eichenberger Silvie / [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch) / 032 499 97 18

## Condition physique - H.I.I.T

Meier Fanny, prof de sport

**Contenu** Le H.I.I.T (pour High Intensity Interval Training) est un mélange de cardio et de renforcement musculaire sous forme de circuit. Les périodes d'effort intense sont entrecoupées de périodes de récupération.

**Dates et prix** **40963**, 8 lundis du 17 octobre au 5 décembre 2016 de 18h à 19h, Fr. 88.-

**40964**, 10 lundis du 16 janvier au 27 mars 2017 de 18h à 19h, Fr. 110.-

**Lieu** Ecole Secondaire, halle de gym, rue du Collège 1, 2740 Moutier

365 jours.  
9 vitamines.  
Une banque.

*Bien volontiers!*

 **B E K B | B C B E**  
L'espace d'une vie.

---

### ASSEMBLEE GENERALE UP MOUTIER

Jeudi 16 mars 2017 à 19h

Salle UP, avenue de la Liberté 13, 3<sup>ème</sup> étage, en-dessus bibliothèque,  
Moutier

---

## SPORT / MOUVEMENT / DANSE

### Viniyoga

Kohler Edith, enseignante Viniyoga en formation

**Contenu** Postures et petits enchaînements. Une attention particulière portée à la respiration. La pratique du yoga apporte souplesse et force, amplitude articulaire accrue, équilibre physique et psychique, concentration et détente.

**Dates et prix** **40965**, 10 mercredis du 19 octobre au 21 décembre 2016 de 8h à 9h, Fr. 110.-

**40966**, 11 mercredis du 11 janvier au 29 mars 2017 de 8h à 9h, Fr. 121.-

**Lieu** Maison Prévôtoise, salle 4, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier

### Tennis pour adultes débutant

Schenk Pascal, Tennis Avenir

**Contenu** Théorie et pratique. Limité à 4 personnes.

**Dates** **40967**, 6 mercredis du 26 octobre au 30 novembre 2016 de 20h à 21h

**40968**, 6 mercredis du 22 février au 29 mars 2017 de 20h à 21h

**Lieu** Tennis de l'Avenir - rue de l'Avenir 1, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 132.-

### 40970 Initiation Tai Chi Chuan

Haefliger Josué

**Contenu** Le Tai Chi Chuan est un art martial destiné aux personnes adultes de tous âges, sportifs et non sportifs. C'est aussi un art thérapeutique en relation avec la médecine traditionnelle chinoise qui travaille les circuits énergétiques. Venez vous initier et essayer quelques-uns des 67 mouvements qui composent le Tai Chi Chuan.

**Dates** 3 mercredis du 2 novembre au 16 novembre 2016 de 20h15 à 21h15

**Lieu** Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 35.- + Fr. 5.- de support de cours

### 40969 Initiation à la self-défense

Haefliger Josué

**Contenu** La self-défense (anglicisme) ou le terme français défense personnelle désigne l'ensemble des techniques de combat pour faire face à une attaque lorsque l'on est désarmé. Venez apprendre les principes et les techniques les plus simples des sports de combat. Ceci dans le but de vous protéger contre certains types d'agressions et de porter secours à une personne agressée. Ce cours est adapté aux qualités physiques et à l'âge de chacun.

**Dates** 3 lundis du 7 novembre au 21 novembre 2016 de 17h30 à 18h30

**Lieu** Cure protestante - Les Côtes 1, (derrière la COOP) 2735 Bévillard

**Prix** Fr. 35.- + Fr. 5.- de support de cours

**Rens. et inscriptions : Hurter Colette / colette.h@bluewin.ch / 032 492 27 06**

## 40971 Espace d'expression par le mouvement

Ancil Maryse, enseignante de danse

<b>Contenu</b>	Atelier de danse créative et ludique pour l'épanouissement de soi. Pour tous ceux et celles qui souhaitent se laisser mouvoir; inspirés par l'espace, par l'image, par la musique etc. Libérez-vous de vos censures et (re)trouvez votre liberté d'expression corporelle. Ouvert à tous les corps et bienvenue aussi aux hommes. Les cours ont lieu dans une salle sans miroir.
<b>Dates</b>	3 mardis du 16 mai au 30 mai 2017 de 19h15 à 20h15
<b>Lieu</b>	Pavillon des Oeuches, rue des Oeuches 61, à côté du local des samaritains, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 35.-

## Aqua gym en plein air

Vogt Kataryna

<b>Contenu</b>	Gymnastique aquatique.
<b>Dates et prix</b>	<b>40972</b> , 7 mercredis du 17 mai au 28 juin 2017 de 8h45 à 9h30, Fr. 63.-
<b>Lieu</b>	<b>40973</b> , 6 jeudis du 18 mai au 29 juin 2017 de 19h à 19h45, Fr. 54.- Piscine municipale - Chemin de la Piscine 4, 2740 Moutier

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

## Donateurs et annonceurs 2016 :

• Atelier du cœur	St-Imier
• Banque Cantonale Bernoise	Moutier
• Banque Raiffeisen	Moutier
• Bärtschi Jean SA	Crémines
• Ediprim	Bienne
• Elwin	Belprahon
• Frac	Bienne
• Gobat P. SA	Moutier
• Hauser A. SA	Moutier
• Hofmann O.	Reconvilier
• Home les Aliziers	Crémines
• La Mobilière	Moutier
• La Torsade	Mallery



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

Nous recherchons **responsable local/e** pour  
**Court, Reconvilier et Sorvilier.**

Renseignements au secrétariat 032 493 35 50 /moutier@upjurassienne.ch

# Thématique annuelle commune 2016-2017

## UP jurassienne

### Le Moyen-Orient et nous

Visites, conférences, cours, trouvez tous les détails sur le site de l'UPJ, [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch) sous les rubriques concernées.

- **SECTION MOUTIER**

- **Conférence Crise migratoire, les perspectives de MSF**, par le Dr Thomas Nierle, le mercredi 26 octobre 2016
- **Cuisine turque et arménienne**, le vendredi 11 novembre 2016
- **Cuisine libanaise**, le vendredi 18 novembre 2016
- **Baklawas**, le vendredi 2 décembre 2016
- **Plat national afghan**, le vendredi 17 mars 2017
- **Conférence La ville de Damas**, par M. Michel Angi, le jeudi 23 mars
- **Mezzes palestiniens**, le vendredi 3 février 2017

- **SECTION DE PORRENTRU Y**

- **Conférence La Syrie, de la fin de l'Empire Ottoman à 2017**, par M. Michel Angi, le jeudi 23 février 2017 à Porrentruy
- **Cours de cuisine**
- **Yoga Derviche**

- **SECTION DELEMONT**

- **De Constantinople à Istanbul**, conférence de M. Fabien Loi Zedda, professeur ordinaire et Doyen HEIG-VD, mardi 31 janvier 2017 à Delémont
- **Conférence de M. Jean-Daniel Ruch**, nouvel ambassadeur en Israël, date à définir automne 2016 à Delémont
- **Cuisine afghane et russe** les 6 et 7 février 2017

- **SECTION ERGUEL-TRAMELAN**

- **Marche Afghane**, 4 séances, les 7 et 14 septembre 2016 et 7 et 14 juin 2017 autour de Sonvillier
- **Guerre et Paix en Terre Sainte**, Conférence de M. Denis Müller, Professeur honoraire des universités de Lausanne et Genève, le mercredi 19 octobre au CIP, Tramelan.
- **A la découverte des tajines orientales**, le 19 novembre à Péry.

- **SECTION LA NEUVEVILLE**

- **Mezzes libanais (cuisine)**, le 7 septembre 2016 à La Neuveville
- **Pâtisserie orientale**, le 28 septembre 2016 à La Neuveville
- **Buffet oriental**, le 2 novembre 2016 à La Neuveville
- **Cuisine turque**, le 30 novembre 2016 à La Neuveville

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

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

## **UP de Delémont**

Rte de l'Hôpital 40

Case postale 2327

2800 Delémont 2

**Permanence téléphonique** : lu, ma, je, ve 8h30 à 11h30 et mardi a-m 15h30-18h30

**Tél** : 032 422 50 02 **Courriel** : [delemont@upjurassienne.ch](mailto:delemont@upjurassienne.ch)

### **Aperçu de quelques nouveautés en 2016-2017:**

Concevoir son jardin et sa vie avec la permaculture ; Le yoga des runes – les postures énergétiques dans la yourte ; Fabrication d'une tomme ; Etre jeune fille aujourd'hui ; Ju-Jitsu ; Créer son tableau.

---

## **UP section d'Erguël-Tramelan**

Case postale 265

2610 St-Imier

**Tél** : 079 896 29 95 (du lundi au jeudi de 18h à 20h30)

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

### **Aperçu de quelques nouveautés en 2016-2017 :**

Piloxing - Cupcakes - Cuisine vivante - Réflexologie des mains – Badminton - Shibashi - Confection bouches salées / sucrés - Vitrail Tiffany - Nutrition pour sportifs – Quilling - Peinture intuitive - Un cerveau pour apprendre.

---

## **UP de La Neuveville - Plateau de Diesse**

### **Secrétariat :**

Monique Badet

Ch des Côtes-Bugnot 2, 2520 La Neuveville [laneuveville@upjurassienne.ch](mailto:laneuveville@upjurassienne.ch)

### **Informations sur les cours :**

Catherine Chapuis

Ch de la Récille 1, 2520 La Neuveville

032 751 67 15 (répondeur) [catherine.chapuis@bluewin.ch](mailto:catherine.chapuis@bluewin.ch)

### **Aperçu de quelques nouveautés en 2016-2017:**

Pour la première fois depuis longtemps la section organisera aussi des cours sur le Plateau, à savoir à Diesse

## UP de Porrentruy

Grand-Rue 5, Case postale 1724, 2900 Porrentruy 1

**Permanence téléphonique** : lun, mar, jeu, ven 09h-12h

**Tél** : 032 466 61 67 **Courriel** : [porrentruy@upjurassienne.ch](mailto:porrentruy@upjurassienne.ch)

### Aperçu de quelques nouveautés en 2016-2017:

Autohypnose ; se libérer de la cigarette ; gestion de la douleur – Apprentissage par la PNL - Bridge pour débutant - Bien vivre la ménopause – Géobiologie - Peindre son autoportrait, ses rêves- Surmonter un deuil - Porrentruy sous la Belle Epoque - Créer et commander un robot - Conférences : 3 thématiques Bouddhistes – Histoire de naissance - La Syrie de la fin de l'Empire Ottoman au 21ème siècle.

---

## UP des Franches-Montagnes

c/o Marie-Claire Gogniat

Dos les Oeuches 9

2714 Les Genevez

**Tél** : 032 484 90 72 **Courriel** : [franchesmontagnes@upjurassienne.ch](mailto:franchesmontagnes@upjurassienne.ch)

---

## Cours de langues de l'UP jurassienne

**Améliorez vos connaissances linguistiques grâce à l'UP !**

Les cours de langues, certifiés eduQua, sont organisés dans le canton du Jura et le Jura bernois. Ils sont répartis sur 2 semestres et adaptés à tous les niveaux.

Les types de cours suivants sont proposés :

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

Langues enseignées : allemand, suisse allemand, anglais, arabe, chinois, espagnol, français, italien, portugais, russe.

### Secrétariat central de l'UPJ

Rue centrale 55, CP 1030, 2740 Moutier 1

T 032 492 29 29 - Fax 032 492 32 23 - [info@upjurassienne.ch](mailto:info@upjurassienne.ch) - [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch)

Suivez-nous aussi sur Facebook : [www.facebook.com/upjurassienne/](http://www.facebook.com/upjurassienne/)



## Bibliobus

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

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

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

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

Envie d'en savoir plus sur notre offre ou de connaître le lieu de stationnement du Bibliobus près de chez vous ? Retrouvez-nous sur Facebook :

[www.facebook.com/BibliobusUP](https://www.facebook.com/BibliobusUP)

### Bibliobus de l'UP jurassienne

Rue de Chêtré 36

Case postale 2038

2800 Delémont

T : 032 421 40 10 / F : 032 421 40 19

[bibliobus@bibliobus.ch](mailto:bibliobus@bibliobus.ch)



**COURS DE LANGUES EN ENTREPRISE**

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

**UP** UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE Secrétariat central

Prenez contact avec notre secrétariat pour plus d'informations  
ou pour une offre sans engagement 032 492 29 29  
ou [info@upjurassienne.ch](mailto:info@upjurassienne.ch) ou [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch)

## 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

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

### Par téléphone

Du lundi au vendredi de 8h à 11h30 au **032/493.35.50**  
**pas d'inscriptions sur répondeur**

### Sur notre site

[www.upjurassienne.ch](http://www.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 être inscrits.
- 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 1<sup>ère</sup> séance. Majoration de Fr. 2.-** pour tout règlement **par bulletin de versement** et paiement à **10 jours**.
- Le remboursement du cours n'intervient qu'en cas de maladie (sur présentation d'un certificat médical).
- **Pas de cours** pendant les vacances scolaires.

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

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

**Secrétariat** Avenue de la Liberté 13, 3<sup>ème</sup> étage, Moutier  
**Téléphone** 032 493 35 50  
**Courriel** [moutier@upjurassienne.ch](mailto:moutier@upjurassienne.ch)  
**Site Internet** [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch)  
**Horaires** Tous les matins de 8h à 11h30  
**Présidente** Paulette Werlé  
**Administratrice** Nicole Yerly

**Lien Facebook** 

### Responsables locales

**Le Cornet** Silvie Eichenberger, tél. 032 499 97 18, [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch)  
**Crémines** Ruth Cavallin, tél. 032 499 96 76, [cremines@upjurassienne.ch](mailto:cremines@upjurassienne.ch)  
**Valbirse** Colette Hurter, tél. 032 492 27 06, [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch)  
**Souboz** Irène Bickel, tél. 079 430 09 78, [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch)  
**Tavannes** Favret Fabienne, tél. 079 717 11 67, [ciblerie1@bluewin.ch](mailto:ciblerie1@bluewin.ch)

---

## Bulletin d'inscription

L'inscription est un engagement. Un retrait doit être annoncé au plus tard une semaine avant le début du cours.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

NP : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Tél. privé : \_\_\_\_\_ Tél. portable : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Je souhaite recevoir les newsletters par mail

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :

\_\_\_\_\_

Remarque : \_\_\_\_\_

J'ai pris connaissance des conditions générales.

Signature:



UNIVERSITE POPULAIRE JURASSIENNE  
SECTION DE MOUTIER  
Avenue de la Liberté 13  
2740 MOUTIER

# Rusé comme un renard?

Optez pour des imprimés  
climatiquement neutres



www.weyrichphoto.ch

Pour plus d'informations  
[www.ediprim.ch](http://www.ediprim.ch)



# RAIFFEISEN

Fixez  
**maintenant**  
un entretien  
conseil

Toujours là où il y a des chiffres.

Faites de nous votre banque principale: toute la région vous en sera reconnaissante.

En tant que sociétaire Raiffeisen, vous êtes non seulement client mais aussi copropriétaire de votre banque. Et si vous faites de Raiffeisen votre banque principale, vous bénéficiez de services et d'avantages de première qualité et vous soutenez votre région.

## RAIFFEISEN

Ouvrons la voie