UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

Section de Moutier

032 493 35 50

www.upjurassienne.ch

moutier@upjurassienne.ch

Programme de cours

UP 2019-2020

CALAME OPTIC MOUTIER

votre 2ème

pour CHF 1.-(*)

(*) 2ème paire optique ou solaire
pour tout achat d'un équipement complet
(monture + verres)

CONTROLE DE LA VUE
ADAPTATION LENTILLES
LENTILLES ET PRODUITS D'ENTRETIEN

Conférences

Dyslexie… découvrir ses atouts **4**
La sexualité au fil des âges **4**
Que puis-je faire pour vous avec le Secret **4**

Activités pratiques

Bases de la photo et de la vidéo **5**
Bicarbonate et fabrication de produits **5**
Fabrication de savon **5**
Impression 3D pour tous, module 1,2,3 **5, 6**
Introduction au Soin Nahii, thérapie animale **6**
Produits de nettoyage au naturel **6**
Produits de vacances au naturel **6**
Soins capillaires au naturel **7**
Soins corporels au naturel **7**

Compétences sociales / Développement personnel

Communication non-violente **7**
Découvrir l'outil du paradoxe **8**
Gérer son budget **8**
Gérer son stress **8**
Initiation au Reiki niveau I **8**
Jeter l'encre, atelier d'écriture **9**
La roue des sens **9**
Méditation ou lâcher prise par le dessin **9**
Un temps pour moi **9**

Créativité

Aquarelle dans le paysage **10**
Création de bijoux fantaisies **10**
Forger à la façon ancestrale **10**
Komm doch go Toppfere **11**
Origami : l'art du pliage japonais **11**
Peinture acrylique **11**

Cuisine / Dégustation

Anciennes variétés de légumes revisitées **11**
Cuisiner les courges **11**
Cuisine russe **12**
Cuisine somalienne **12**
Festin facile et pas cher **12**
Les vins d'été tout en légèreté **13**
Pain au levain **13**
Whisky ou whiskey ? **13**

Enfants / Ados

Djembé enfants **14**
Les enfants cuisinent **14**

Excursions / Visites

Découverte de la fabrication du fromage **14**
Mennonite Petit-Val **15**

Famille/ Parents

Family yoga **15**
Samedi découverte élevage de cerfs **15**
Urgences pour mon enfant **15**

Informatique / Bureautique

Dropbox et Doodle **15**
Excel I, II **16**
Les natels Androïd suite **16**
Organiser mes photos dans mon ordinateur **18**
Prendre un bon départ avec son portable **18**
Réseaux sociaux et Dropbox **18**

Musique / Théâtre

Djembé adultes **18**

Nature / Environnement

Amuse-bouches printaniers & contes **19**
Biodiversité dans son jardin **19**
Champignons **19**
Cueillir, cuisiner des plantes sauvages **19**
La chasse et ses secrets **20**

Santé / Bien-être / Beauté

Anatomie et pathologie au féminin **20**
Aromathérapie, l'ABC des huiles essentielles **20**
Détox du printemps **21**
La longévité en bonne santé **21**
Le Jeûne intermittent **21**
Massage détente **21**
Massage dorsal **22**
Pharmacie de la nature I, II **22**
Premiers secours **22**
Réanimation BLS-AED reconnu SRC **23**
Urgences dans le sport **23**

Sport / Mouvement / Danse

Abdo-fessiers **23**
Aqua gym **23**
Bodysculpt en matinée **24**
Courir avec plaisir **24**
Gym matinale **24**
Ju-Jitsu initiation, autodéfense **24**
KangaStyle sur mini-trampoline **24**
Méthode Pilates débutant **25**
Méthode Pilates moyen **25**
Méthode Pilates moyen / avancé **25**
Mobilité équilibre **25**
Nordic propulsing **26**
Renforcement musculaire **26**
Stretching de posture **26**
Tennis débutant **26**
VTT électrique **27**
Yoga **27, 28**
Yoga prénatal **28**

Conditions **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

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.-

STUDIO POSITIF
Dominique Neukomm - Steiner
Le Pairez 53
2716 Sornetan
Tél. 032 484 98 81
SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT
WWW.STUDIOPOSITIF.CH

Jess
Hair Création
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 Société'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

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 ?

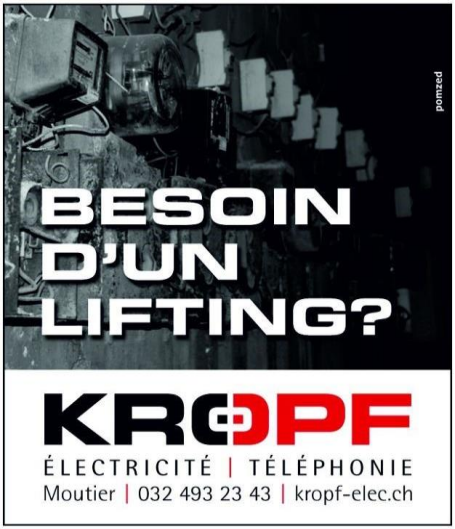
Elmer Jean-Marc

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



Paul Neukomm
GÉNIE CIVIL

Paul Neukomm SA
Plaine Fin 19
2716 Sornetan

Tél. 032 484 93 36

info@paulneukomm.ch
www.paulneukomm.ch

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

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.-

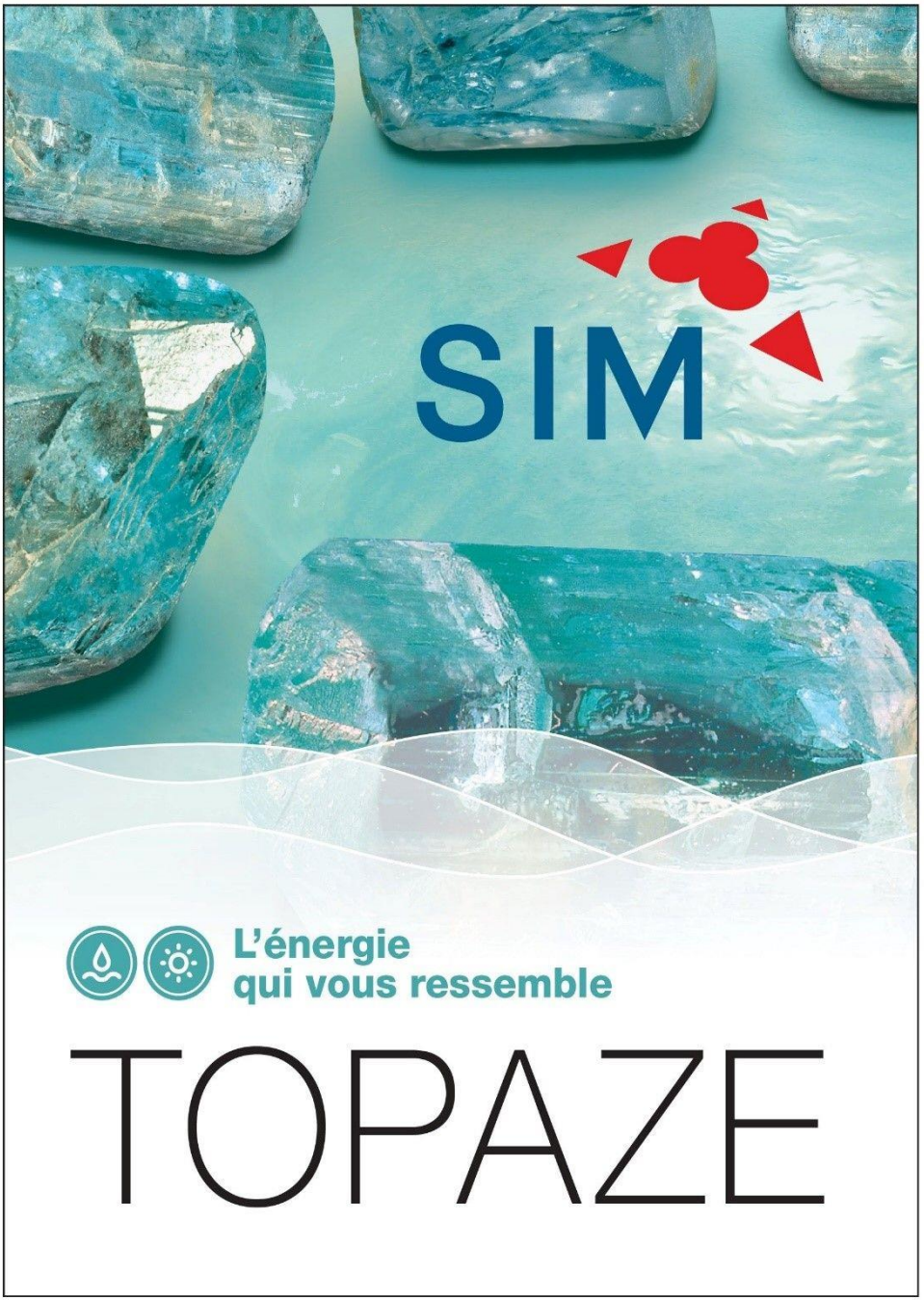
PKF MOUTIER Fiduciaire

PKF Fiduciaire SA
Rue Centrale 47, 2740 Moutier - tél. 032/493.15.61
Comptabilité - fiscalité - audit - conseil

Expert-réviseur agréé
EXPERT suisse

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


SIM
L'énergie
qui vous ressemble
TOPAZE

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

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

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 Société'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 Société'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 II

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

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.-

hôtel-restaurant de l'étoile
perrefitte

- Restaurant - gastronomie - marché
- Terrasse - cave à vins
- Chambres grand confort, spacieuses contemporaines
- Salle de conférence - comité - assemblée
- parking attenant

info@restaurant-etoile.ch

Oasis
Hôtel Café Boutique
Moutier

- restauration fraîcheur sur le pouce
- café - terrasse - apéritif -
- Hôtel moderne tout confort
- Salle de conférence
- parking attenant

info@hotel-oasis.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

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

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 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) 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 02 **Courriel** : delemont@upjurassienne.ch	**UP de Porrentruy** **Tél** : 032 466 61 67 **Courriel :** 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
Cours de langues de l'UP jurassienne **Tél :** 032 492 29 29 **Courriel :** info@upjurassienne.ch	**Bibliobus de l'UP jurassienne** **Tél** : 032 421 40 10 bibliobus@bibliobus.ch

UNIVERSITÉ POPULAIRE JURASSIENNE

Section de Moutier

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

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**

Découvrez les chefs-lieux
cantonaux suisses.

MEMBER PLUS

Les sociétaires titulaires d'une carte de débit ou de crédit Raiffeisen profitent de rabais attractifs sur plus de 100 expériences, dans 26 villes. Informations complémentaires disponibles sur:

raiffeisen.ch/chefs-lieux

Suisse. | RAIFFEISEN

Fromagerie Amstutz / 2717 Fornet-dessous

contact@fromagerieamstutz.ch / tél. 032 4849467

Notre Magasin
à la Maison de la Tête de Moine / 2713 Bellelay

ouvert Octobre à Mai : du mercredi au dimanche de 11h à 18h
Juin à Septembre : du mardi au dimanche de 10h à 18h

Nos spécialités maison:

Tête-de-moine AOP + BIO AOP
Moron-bio
Fornet (produit du terroir)
Gruyère AOP
Béroie
Montbautier

certifié : Produit suisse de montagne, BIOSUISSE, SUISSE GARANTIE