



UNIVERSITÉ  
POPULAIRE  
JURASSIENNE

Section de Moutier

Tél. 032 493 35 50

[www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch)  
[moutier@upjurassienne.ch](mailto:moutier@upjurassienne.ch)



# Programme 2015-2016



Toujours là où il y a des chiffres.

MEMBER  
PLUS

## Les sociétaires Raiffeisen vivent plus d'émotions

Concerts, événements, Raiffeisen Super League, domaines skiables à prix attractifs et Passeport Musées gratuit.

[raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus)

**RAIFFEISEN**

Ouvrons la voie

<b>Conférences</b>		<b>Excursions / Visites</b>	
La guérison intérieure, la fin d'un deuil	4	Centre de recherches Paul Scherrer Inst.	14
La ménopause	4	Visite de la sucrerie	14
Les allergies	5		
Voyages et images	4	<b>Famille/ Parents</b>	
		Cuisine indienne	15
<b>Activités pratiques</b>		Patinage parent-enfant	15
Base de la photographie	6	Union sacrée	14
Entretien du vélo électrique	5		
Entretien et fartage de skis et snowboard	5	<b>Informatique / Bureautique</b>	
Préparation et distillation des fruits	5	Créer un site internet	15, 17
		Excel sur votre ordinateur portable	16
<b>Compétences sociales / Développement personnel</b>		J'explore mon iPad	15
Constellation familiale	6	Les iPhones, c'est facile	17
Décoder mes facteurs de stress	6	Organiser des photos	17
Ennéagramme	7	Prendre un bon départ avec son ordinateur portable	16
Introduction à la généalogie	7	Word sur votre ordinateur portable	17
Méditation & clarté d'esprit	6		
Secrets de famille : que dire, que taire ?	7	<b>Nature / Environnement</b>	
		Bivouac hivernal	19
<b>Créativité</b>		Cueillir et cuisiner les champignons	18
Aquarelle	8, 9	Genèse géologique de l'arc jurassien	20
Atelier du cuir	9	Jouons avec le feu	19
Fabriquer un grill de table	9	Le Gore Virat	18
Maison de poupée ou ferme en carton	9	Les animaux sauvages de nos forêts	18
Peinture acrylique et ses techniques	8	Taille des arbustes ornementaux	19
Poterie Raku	9		
Sac en toile de bâche, genre Freitag	8	<b>Santé / Bien-être / Beauté</b>	
		Automassage	21
<b>Cuisine / Dégustation</b>		Création d'un baume	22
Accords Mets et Vins	13	Féminin sacré	22
Biscuits de Noël	12	Luminothérapie	20
Brassage de bière amateur	10	Maquillage	21
Bûche de Noël	12	Massage sportif	22
Connaissance des morceaux de viande	11	Relooking ou conseil en image	21
Cuisine ayurvédique	12		
Cuisine indienne	11	<b>Sport / Mouvement / Danse</b>	
Cuisine orientale	11	Abdo-fessiers	23
Cuisine vietnamienne	10	Aqua gym	25, 29
Cupcakes ou cakepops	12	Bodysculpt	23
Gâteau d'anniversaire / cake design	13	Bosu	28
Hamburger chic	11	Danse country	28
Macarons parisiens	10	Danses latines	28
Pâtisserie au siphon	12	Gym abdo-fessiers et stretching	23
Sushis	13	Gymstick	25
Tresse	11	KangaStyle	27
		Méthode Pilates	24, 27
<b>Culture générale</b>		Qi Gong	27, 29
Figures de l'art jurassien	13	Stretching postural	26
		Tennis	25, 28
<b>Enfants / Ados</b>		Yoga	22, 23, 26, 28
Conseils pour le premier maquillage	14		
		<b>Autres sections</b>	29, 31
		<b>Thème commun</b>	30
		<b>Bibliobus</b>	32
		<b>Secrétariat central</b>	32
		<b>Conditions</b>	34
		<b>Bulletin d'inscription</b>	35

## Conférences

### 40720 La ménopause

Hermstrüwer Martin, gynécologue

- Contenu** Passage obligatoire et naturel au milieu de la vie des femmes, une étape souvent crainte, parfois espérée. Comment vivre ces changements ? Avec ou sans substitution des hormones ovariennes ? Quelles alternatives ? Quelles conséquences ?
- Date** Mardi 3 novembre 2015 de 19h à 21h
- Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 15.-

### 40721 La guérison intérieure, la fin d'un deuil

Fajeau Jean-Claude, psychothérapeute

- Contenu** Le deuil est une étape majeure de la vie. Nous passons notre vie, sur ordre du cerveau, à réaliser des deuils. C'est un mécanisme biologique de survie. Faire le deuil d'un événement permet d'avancer dans la vie. Il est impératif de faire le deuil de la maladie pour passer à la guérison. La maladie est toujours le résultat d'un deuil qui n'est pas fini.
- Date** Mercredi 25 novembre 2015 de 20h à 22h
- Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 15.-

### 40722 Voyages et images

Salzmann Florence et Salzmann Daniel

- Contenu** Ces 2 voyageurs et photographes passionnés vous invitent à partager leurs parcours, leurs images, leurs expériences et vous convient au voyage. Photos et montages audio-visuels vous emmèneront à la découverte de beautés naturelles terrestres et sous-marines.
- Date** Jeudi 28 janvier 2016 de 20h à 22h
- Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 15.-
- Rens. et inscriptions :** Colette Hurter, 032 492 27 06 / [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch)

### 40761 Luminothérapie, voir page 20

**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

**CCP-25-10007-3**

## 40723 Les allergies

Fajeau Jean-Claude, psychothérapeute

- Contenu** Le phénomène allergique touche presque toute la population. Les symptômes sont plus ou moins importants, parfois invalidants. Pourtant il est possible d'atténuer, voire de guérir une allergie.
- Date** Mercredi 16 mars 2016 de 20h à 22h
- Lieu** Salle Raimeux - Hôpital du Jura bernois, rue Beausite 49, étage H, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 15.-

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

## Activités pratiques

### 40777 Entretien du vélo électrique

Lerch Pierre-André

- Contenu** Entretien courant d'un vélo électrique. Comment prendre soin de la batterie ? Comment le faire hiberner ? Avec partie pratique dans la circulation. Possibilité de louer un vélo.
- Date** Samedi 26 septembre 2015 de 8h à 11h30
- Lieu** Alouette cycles - Champ de Chin 6-8, 2735 Bévillard
- Prix** Fr. 39.- + si besoin location vélo élect. Fr. 20.-
- Rens. et inscriptions : Colette Hurter, 032 492 27 06 / colette.h@bluewin.ch**

### 40724 Préparation et distillation des fruits

Saucy Bertrand

- Contenu** Apprendre à récolter et préparer les fruits en vue de leur fermentation alcoolique, assurer le suivi de la fermentation, assister à une distillation, fonctionnement de l'alambic, connaître la partie administrative et fiscale liées à la production des eaux-de-vie.
- Dates** Le samedi 26 septembre de 19h30 à 21h30 et le samedi 28 novembre 2015 de 18h à 21h30
- Lieu** Distillerie en face de la menuiserie Juillerat & Christen, 2716 Sormetan
- Prix** Fr. 70.-
- Rens. et inscriptions : Irène Bickel, les Hôtas, 079 430 09 78 / info@leshotas.ch**

### 40815 Entretien et fartage de skis et snowboard

Stève Chevalier, Nomi sport

- Contenu** Fartage de skis et snowboard. Effectuer un entretien de skis ou d'un snowboard (aiguisage des arêtes, rebouchage des trous et fartage à chaud).
- Date** Jeudi 29 octobre 2015 de 19h45 à 21h15
- Lieu** Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 17.-

## Activités pratiques

### 40778 Bases de la photographie

Geiser Stéphane

**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 31 octobre et 7 novembre 2015 de 9h à 12h

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

**Prix** Fr. 66.-

**Rens. et inscriptions :** **Silvie Eichenberger, 032 499 97 18 / cornet@upjurassienne.ch**

## Compétences sociales / Développement personnel

### 40829 Décoder mes facteurs de stress

Moreau Madeleine

**Contenu** Décoder les signaux indicateurs du stress. Apprendre comment sortir de sa passivité et agir positivement. Développer sa stratégie personnelle pour mieux gérer le stress.

**Dates** 3 mardis du 20 octobre au 3 novembre 2015 de 19h à 21h30

**Lieu** Ecole secondaire, aula, 2732 Reconvilier

**Prix** Fr. 85.- + env. Fr. 5.- de support de cours

**Rens. et inscriptions :** **Viviane Glück, 079 254 23 31 / viviane.gluck@anotta**

### 40816 Constellation familiale

Munsch Bernard, psychologue-psychothérapeute

**Contenu** Les aspects essentiels de la nouvelle constellation familiale telle qu'elle est pratiquée de nos jours ont été découverts par Beat et Sophie Hellinger. Il s'agit au fait d'une "science de l'amour" applicable à tous les domaines de nos relations. C'est un savoir qui aide à vivre. Découvrir et faire l'expérience des éléments essentiels.

**Date** Samedi 14 novembre 2015 de 9h30 à 17h30 (2 heures de pause)

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

**Prix** Fr. 66.-

### 40726 Méditation & clarté d'esprit

Henchoz Mélanie, phyto-aromathérapeute

**Contenu** La méditation dans sa tradition est la simplicité de rester présent avec ce qui est. Dans cette simplicité, l'être humain s'agite, virevolte, s'impatiente et petit à petit s'éloigne de cette pratique. Pendant nos rencontres, vous serez amené et guidé à travers des méditations simples, actives ou silencieuses, afin de vous familiariser à diverses pratiques et vous nourrir l'esprit.

**Dates** 3 mardis du 12 janvier au 26 janvier 2016 de 19h30 à 21h30

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

**Prix** Fr. 70.-

### 40760 Union sacrée, voir page 14

## 40725 Introduction à la généalogie

Kohler François/ Rais François, cercle généalogique Ancien Evêché Bâle

**Contenu** Connaissances de base concernant les buts, méthodes, sources, instruments de recherches, outils de travail (informatique : logiciels et internet) ainsi que l'apport de la généalogie à l'histoire.

**Dates** 4 jeudis du 18 février au 10 mars 2016 de 19h à 21h

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

**Prix** Fr. 90.-

## 40779 Secrets de famille : que dire, que taire ?

Lidia Zeller, thérapeute

**Contenu** Le secret de famille "sécète" une énergie particulière qui empoisonne les personnes destinataires. Faut-il tout dire ? La personne est-elle suffisamment mature pour comprendre ? Dévoiler un secret peut sembler nécessaire, mais quelques précautions sont à prendre. Lesquelles ? Quel en sera l'impact ? ...

**Dates** Les lundis 22 et 29 février 2016 de 19h à 21h

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

**Prix** Fr. 44.- + Fr. 10.- de support de cours

## 40780 Ennéagramme

Kane Fabienne, thérapeute holistique

**Contenu** Il vous permettra de découvrir les fonctionnements de l'être humain à travers 9 façons fondamentalement différentes de penser, de ressentir et de se comporter. Une occasion d'en apprendre plus sur soi, sur les autres, de changer son point de vue pour aller vers plus de compassion, de tolérance et d'amour.

**Dates** 3 mercredis du 20 avril au 4 mai 2016 de 19h30 à 21h30

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

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

**Informations- und  
Beratungszentrum**

**Centre d'information  
et de consultation**



frac

**Laufbahn, Stellensuche, Arbeitsrecht**  
(für Frauen)

**Parcours professionnel, recherche d'emploi, droit du travail**  
(pour femmes)



frac & frac.vfa

**Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben**  
(für Frauen, Männer, Paare)

**Conciliation vie professionnelle et vie privée**  
(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 | www.frac.ch | www.frac-vfa.ch





## Créativité

### 40727 Peinture acrylique et ses techniques

Nappez Dominique, artiste-peintre

**Contenu** Des notions de compositions, de couleur, de matière, de mélanges, vous permettront de peindre vos sujets préférés à votre rythme.

**Dates** 8 mardis du 20 octobre au 8 décembre 2015 de 19h à 21h30

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

**Prix** Fr. 200.- + Fr. 10.- pour produits et papiers spéciaux

### 40828 Aquarelle débutant

Vaucher Maurice

**Contenu** Faire naître en vous le plaisir de peindre. Apprendre à jouer avec les formes et couleurs, découverte des différentes techniques et maniement du pinceau.

**Dates** 6 lundis du 26 octobre au 30 novembre 2015 de 19h30 à 21h30

**Lieu** Salle polyvalente - Ecole secondaire, 2732 Reconvilier

**Prix** Fr. 132.- + si besoin env. Fr. 50.- pour le matériel (papier, pinceaux, matériel)

**Rens. et inscriptions :** Viviane Glück, 079 254 23 31 / [viviane.gluck@anotta.ch](mailto:viviane.gluck@anotta.ch)

### 40728 Sac en toile de bâche, genre Freitag

Comment Christiane et Boillat Anne-Marie

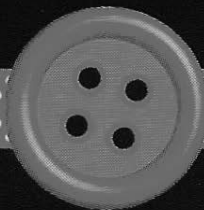
**Contenu** Réalisez votre propre sac, trousse de toilette, porte-monnaie avec des bâches de récupération ou neuves. Apportez votre machine à coudre, matériel fourni selon vos choix.

**Dates** Les lundis 26 octobre, 9 et 16 novembre 2015 de 19h30 à 21h30

**Lieu** Salle 2 couture/ACT - Collège, avenue de la Liberté 1, rez-de-chaussée, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 70.- + max. env. Fr. 30.- de matériel

## Blanchisserie Moutier



*Couture - Mercerie - Tissus - Calida -  
Nettoyage Chimique - Jeans Driver -  
Vêtements Enjoy - Rideaux - Laines -  
Bricolage*

Naty Danz  
Rue Centrale 36  
2740 Moutier  
032 493 22 40



## 40825 Atelier du cuir

Montavon Edmond

- Contenu** Confectionner de petits objets en cuir naturel (petit sac, ceinture, étui,...).
- Dates** 6 mardis du 27 octobre au 1er décembre 2015 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 :** Silvie Eichenberger, 032 499 97 18 / [cornet@upjussienne.ch](mailto:cornet@upjussienne.ch)

## 40730 Poterie Raku

Thiel Eleonora, céramiste et formatrice d'adultes

- Contenu** Façonner des objets en argile, les émailler selon une méthode japonaise, les cuire dans un four à gaz, puis les enfumer pour un résultat merveilleux.
- Dates** Les samedis 31 octobre et 21 novembre 2015 de 13h à 16h
- Lieu** Thiel Eleonora - L'Oeuchatte 7, 2748 Les Ecorcheresses
- Prix** Fr. 90.- + Fr. 15.- par kg pour le matériel et la cuisson
- Rens. et inscriptions :** Irène Bickel, les Hôtas, 079 430 09 78 / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch)

## 40782 Maison de poupée ou ferme en carton

Adam Agnès

- Contenu** Pour vos cadeaux personnalisés, venez créer votre maison de poupée, crèche ou ferme en carton.
- Dates** 5 mardis 10 novembre au 15 décembre 2015 de 19h à 21h
- Lieu** Salle travaux manuels - Collège, sous-sol, avenue de la Liberté 1, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 110.- + Fr. 30.- pour le matériel

## 40731 L'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 16 février au 26 avril 2016 de 19h à 21h30
- Lieu** Salle de dessin - Ecole Secondaire, rue du Collège 1, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 200.- + Fr. 10.- pour le matériel

## 40729 Fabriquer un grill de table

Thiel Eleonora, céramiste et formatrice d'adultes

- Contenu** Avec la technique des colombins et du moulage, fabriquer une grande coupe ou un grand bol en argile réfractaire.
- Date** Samedi 7 mai 2016 de 10h à 15h
- Lieu** Thiel Eleonora - L'Oeuchatte 7, 2748 Les Ecorcheresses
- Prix** Fr. 70.- + Fr. 15.- par kg pour le matériel et la cuisson
- Rens. et inscriptions :** Irène Bickel, les Hôtas, 079 430 09 78 / [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.ch)

## Cuisine / Dégustation

### 40781 Cuisine vietnamienne

Ngoc Jean-Marie Tran, retraité animateur socioculturel

**Contenu** C'est l'occasion de découvrir les saveurs de cette cuisine exotique avec ses herbes et ses épices.

**Date** Jeudi 1er octobre 2015 de 18h30 à 21h30

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

**Prix** Fr. 30.- + Fr. 15.- pour la nourriture

### 40732 Brassage de bière amateur

Gyger Gaëtan

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

**Date** Samedi 10 octobre 2015 de 13h à 19h30

**Lieu** Les Hôtas - Gros Clos 7, 2748 Souboz

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

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

### 40826 Macarons parisiens

Hofmann Olivier, boulanger-pâtissier

**Contenu** Créer des jolis macarons parisiens tout en couleur.

**Date** Mercredi 21 octobre 2015 de 18h à 20h30

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

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

**Rens. et inscriptions :** Viviane Glück, 079 254 23 31 / [viviane.gluck@anotta.ch](mailto:viviane.gluck@anotta.ch)

## 40755 Cueillir et cuisiner les champignons, voir page 18



Boulangerie-Conifiserie  
Tea-room

Olivier Hofmann

tél. 032 481 21 13  
fax 032 481 21 14  
2732 Reconvilier  
[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 secrétariat au 032 493 35 50

## 40827 Tresse

Hofmann Olivier, boulanger-pâtissier

**Contenu** Festival de tresses et découverte de divers tressages.  
**Date** Mercredi 27 octobre 2015 de 18h à 20h30  
**Lieu** Boulangerie Hofmann - Grand-Rue 25, 2732 Reconvilier  
**Prix** Fr. 25.- + Fr. 10.- pour la nourriture  
**Rens. et inscriptions :** Viviane Glück, 079 254 23 31 / viviane.gluck@anotta.ch

## 40733 Hamburger chic

Zaccomer Daniel, boulanger-pâtissier

**Contenu** Mini hamburger en apéro-dinatoire. Des hamburgers goûteux et singuliers qui sortent des goûts de "déjà vu" des fast-food.  
**Date** Vendredi 30 octobre 2015 de 19h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 30.- + env. Fr. 10.- pour la nourriture

## 40734 Cuisine indienne

Vonlanthen Hélène

**Contenu** Découvrir les saveurs et épices qui vous feront rêver tout en cuisinant.  
**Dates** Les vendredis 6 et 13 novembre 2015 de 19h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 65.- + Fr. 30.- pour la nourriture

## 40735 Cuisine orientale : turque, arménienne, libanaise

Yanes Sophie, formatrice culinaire

**Contenu** Voici des délices qui vont vous transporter à chaque bouchée dans les pays des Mille et une nuits. Nous vous proposons les plats les plus connus et les plus délicieux comme les Kébab, Hammos, Dolmas et plus.  
**Dates** Les samedis 7 et 14 novembre 2015 de 10h30 à 13h30  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 60.- + Fr. 70.- pour la nourriture

## 40814 Connaissance des morceaux de viande et utilisation

Gigandet François, boucher

**Contenu** Explications, conseils du boucher afin de réussir la cuisson, la découpe et l'utilisation de la viande. Théorie et pratique avec une dégustation des morceaux préparés. Mieux connaître les morceaux, revaloriser les morceaux de deuxième et troisième catégorie.  
**Dates** Les vendredis 13 et 20 novembre 2015 de 19h à 22h  
**Lieu** Cuisine, Paroisse réformée, rue de l'Eglise 13, Grandval  
**Prix** Fr. 60.- + Fr. 24.- pour la nourriture  
**Rens. et inscriptions :** Silvie Eichenberger, 032 499 97 18 / cornet@upjurassienne.ch

## Cuisine / Dégustation

### 40736 Cupcakes ou cakepops

Yanes Sophie, formatrice culinaire - cake designer

**Contenu** Préparer et décorer les cupcakes avec de la pâte à sucre, crème beurrée ou des formes découpées à l'emporte-pièce pour obtenir un résultat haut en couleur.

**Date** Jeudi 19 novembre 2015 de 19h à 22h

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

**Prix** Fr. 40.- + Fr. 25.- pour la nourriture

### 40737 Biscuits de Noël

Zaccomer Daniel, boulanger-pâtissier

**Contenu** Fabriquer des biscuits de Noël festifs, faciles et innovants.

**Date** Vendredi 20 novembre 2015 de 19h à 22h

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

**Prix** Fr. 30.- + env. Fr. 10.- pour la nourriture

### 40738 Cuisine ayurvédique "5 éléments"

Annaheim Katrin

**Contenu** Découvrir la cuisine ayurvédique par les 5 éléments : terre, eau, feu, air et éther. Introduction aux principes des trois humeurs biologiques (Tridosha) : Vata, Pitta, Kapha en déterminant sa propre constitution par un questionnaire. Choisir sa nourriture adaptée à travers la préparation d'un buffet ayurvédique.

**Date** Samedi 28 novembre 2015 de 10h à 14h

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

**Prix** Fr. 40.- + Fr. 18.- pour la nourriture

### 40739 Bûche de Noël

Zaccomer Daniel, boulanger-pâtissier

**Contenu** Fabrication de la roulade, crème aux agrumes, ganache chocolat au choix, dressage et finitions ; un travail de confiseur fait à la maison.

**Date** Vendredi 4 décembre 2015 de 19h à 22h

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

**Prix** Fr. 30.- + entre Fr. 20.- et Fr. 25.- pour la nourriture

### 40740 Pâtisserie au siphon

Zaccomer Daniel, boulanger-pâtissier

**Contenu** L'art des mousses au siphon! Pomme acide, rhubarbe, mocca et chocolat liqueur en toute légèreté. Apprenez aussi à les accompagner de garnitures sympas aux meringues, crumbles, crèmes aux agrumes et compotes de fruits.

**Date** Vendredi 4 mars 2016 de 19h à 22h

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

**Prix** Fr. 30.- + env. Fr. 10.- pour la nourriture

## 40741 Sushis

Kibashio Marchand Sayaka

**Contenu** Préparation de divers sushis.  
**Date** Vendredi 4 mars 2016 de 19h à 22h  
**Lieu** Les Hôtas - Gros Clos 7, 2748 Souboz  
**Prix** Fr. 30.- + Fr. 29.- pour la nourriture et natte  
**Rens. et inscriptions :** Irène Bickel, les Hôtas, 079 430 09 78 / info@leshotas.ch

## 40742 Gâteau d'anniversaire / cake design

Yanes Sophie, formatrice culinaire - cake designer

**Contenu** Préparer et décorer un gâteau d'anniversaire ou autres occasions haut en couleur avec de la pâte à sucre, crème beurrée ou des formes découpées à l'emporte-pièce.  
**Date** Samedi 12 mars 2016 de 9h30 à 13h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 45.- + Fr. 35.- pour la nourriture

## 40838 Accord Mets et Vins

Iani Franco, gérant de bar  
et Gobat Marlyse, enseignante en économie familiale

**Contenu** Qui ne s'est pas posé la question de savoir quoi servir avec tel ou tel plat ? Ou alors que cuisiner pour accompagner cette bonne bouteille ? Lors de cette soirée, vous aurez l'occasion de rechercher l'accord parfait !  
**Date** Mardi 15 mars 2016 de 19h à 22h  
**Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier  
**Prix** Fr. 35.- + Fr. 35.- pour le vin et la nourriture

## Culture générale

### 40783 Figures de l'art jurassien

Valentine Reymond, conservatrice Musée jurassien des Arts

**Contenu** Présentation commentée d'œuvres phares et bref aspect biographique de peintres qui ont marqué la scène artistique jurassienne, ou eu des liens avec cette région depuis les années 1950. Avec certains aspects biographiques. Parmi ces artistes, Coghuf, Albert Schnyder, Gérard Bregnard, Jean-François Comment ou Arthur Jobin.  
**Dates** Jeudi 28 avril 2016 de 19h à 21h et samedi 30 avril 2016 de 10h à 11h30  
**Lieux** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier pour le jeudi, Musée jurassien des Arts, rue Centrale 2, 2740 Moutier pour le samedi  
**Prix** Fr. 35.- + Fr. 5.- de support de cours

Faites plaisir en offrant un

*Bon cadeau*

Renseignements auprès de notre secrétariat au 032/493.35.50

## Enfants / Ados

### 40745 Conseils pour le premier maquillage

Humbert Patricia, conseillère en image personnelle

**Contenu** Découvrir comment prendre soin de sa peau, cacher les imperfections et avoir un maquillage approprié selon l'âge et les situations. Pour adolescentes de 11 à 16 ans.

**Date** Mercredi 11 novembre 2015 de 14h à 17h

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

**Prix** Fr. 40.-

## Excursions / Visites

### 40743 Centre de recherches Paul Scherrer Institut

Paul Scherrer Institut PSI

**Contenu** Visite guidée du plus grand centre de recherche de Suisse en sciences naturelles et en sciences de l'ingénieur. Vivez la recherche en direct. Après un exposé général sur les activités de l'institut, des postes d'exposition interactifs vous invitent à une découverte approfondie des domaines de PSI. Pour terminer en beauté, présentation d'un film en 3D. Dès 12 ans.

**Date** Samedi 24 octobre 2015 de 10h à 11h30

**Lieu** Paul Scherrer Institut, Centre de visiteurs psi forum, 5232 Villigen PSI

**Prix** Fr. 10.-

### 40744 Visite de la sucrerie

Sucrerie d'Aarberg

**Contenu** Venez découvrir la fabrication du sucre par une visite guidée de la sucrerie. Dès 14 ans.

**Date** Samedi 21 novembre 2015 de 9h30 à 12h

**Lieu** Sucre Suisse SA, Radelfingenstrasse, parking en face de la Sucrerie (suivre panneaux jaunes), 3270 Aarberg

**Prix** Fr. 12.-

## Famille / Parents

### 40760 Union sacrée

Henchoz Mélanie, phyto-aromathérapeute

**Contenu** Comment grandir à deux dans une relation... Comment transformer les accrochages de votre couple en une profonde guérison... Comment accueillir la pression qui pèse sur votre sexualité... Comment être avec votre compagnon sans avoir le sentiment de vous oublier, vous-même.... . Autant de questions qui seront amenées durant ces soirées et explorées à travers divers exercices. Inscription par couple uniquement.

**Dates** Les mardis 27 octobre et 24 novembre 2015 de 19h30 à 21h30

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

**Prix** Fr. 90.- par couple

## 40811 Patinage parent-enfant

Robert Chantal, 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 30 octobre au 20 novembre 2015 de 9h15 à 10h
- Lieu** Patinoire Prévôtoise, rue Champ-Faudin, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 40.- par binôme + entrées à la patinoire pour les adultes.

## 40746 Cuisine indienne parent-enfant

Vonlanthen Hélène

- Contenu** Viens découvrir accompagné d'un adulte de nouvelles saveurs à emporter à la maison. Enfant dès 7 ans.
- Dates** Samedi 21 novembre 2015 de 10h à 14h
- Lieu** Cuisine 1 - Ecole Ménagère, 1er étage, rue du Clos 9, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 60.- par binôme + Fr. 20.- pour la nourriture par binôme

## Informatique / Bureautique

### 40747 J'explore mon iPad

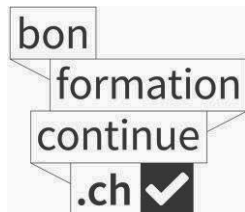
Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

- Contenu** Fonctionnalités de bases, utilisation de l'écran multitouches, applications fournies (internet, mail, musique, etc.). Téléchargement de contenu (applications, musique, vidéos) avec iTunes et appstore . Découverte des applications les plus utiles.
- Dates** 4 lundis du 19 octobre au 9 novembre 2015 de 9h à 11h
- Lieu** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 100.- + Fr. 5.- de support de cours

### 40748 Créer un site internet avec Jimdo

Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

- Contenu** Création d'un site simple sur votre ordinateur portable sans connaissances de programmation. Choix ou création du design. Insertion d'images avec l'utilisation de galeries. Création de e-boutique. Référencement (Google, etc.). Intégration dans les réseaux sociaux.
- Dates** 5 mardis du 20 octobre au 17 novembre 2015 de 19h à 21h
- Lieu** Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier
- Prix** Fr. 125.- + Fr. 5.- de support de cours



### Cours d'informatique en entreprise

Sur demande, nous organisons des cours pour vos collaborateurs.  
Renseignements auprès de notre secrétariat  
au 032 493 35 50



## Informatique / Bureautique

### Prendre un bon départ avec son portable

Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

**Contenu** 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. Internet.

**Objectifs** Etre capable de maîtriser la souris; utiliser les fonctions principales du clavier; comprendre le vocabulaire utilisé en informatique; décrire quelques outils (Word, Internet, etc.); décrire le rôle du système d'exploitation sur un ordinateur; utiliser l'interface graphique de Windows; gérer le dossier "Mes documents".

**Prérequis** Aucun

**Dates et lieux** **40821**, 9 jeudis du 22 octobre au 17 décembre 2015 de 19h à 21h15

Salle info, Corinne Staiësse, rue HF Sandoz 30, Tavannes

**40751**, 10 mardis du 12 janvier au 22 mars 2016 de 19h à 21h,

Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier

**40752**, 10 mercredis du 13 janvier au 23 mars 2016 de 9h à 11h

Salle UP - Avenue de la Liberté 13, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 260.- support de cours inclus

### 40749 Excel sur votre ordinateur portable

Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

**Contenu** Mise en forme, mise en page, formules et calculs, graphiques sur le programme Excel sur votre ordinateur portable.

**Dates** 6 mardis du 11 novembre au 16 décembre 2015 de 19h à 21h

**Objectifs** Etre capable d'utiliser le logiciel bureautique de base pour assurer les tâches courantes.

**Prérequis** Connaissances de base en informatique.

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

**Prix** Fr. 150.- + Fr. 5.- de support de cours (Fr. 20.- livre facultatif)

[www.hauser-sa.ch](http://www.hauser-sa.ch)

**A. HAUSER SA**

CHARPENTERIE  
MENUISERIE  
REPLACEMENT DE VERRES  
FABRICATION DE CAISSES




**A votre service depuis 1905**  
**Merci de votre confiance**

Rue de l'Ecluse 10 ■ Moutier ■ Tél. 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



## 40750 Les iPhones, c'est facile

Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

**Contenu** Apprendre à utiliser votre iPhone de la manière la plus efficace possible. Opérations de base : téléphone, SMS et photos, paramétrer un compte de messagerie, utilisation des applications de base; synchroniser avec iTunes.

**Dates** 4 lundis du 11 janvier au 1er février 2016 de 9h à 11h

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

**Prix** Fr. 100.- + Fr. 5.- de support de cours

## 40753 Organiser mes photos dans l'ordinateur

Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

**Contenu** Apprendre à transférer les photos de l'appareil photo à l'ordinateur et à les classer. Retouches simples d'une photo (yeux rouges, luminosité, rogner, etc.). Impression. Commandes de photos, calendriers ou d'articles avec une photo.

**Dates** 6 lundis du 15 février au 21 mars 2016 de 9h à 11h

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

**Prix** Fr. 150.- + Fr. 5.- de support de cours

## 40817 Créer un site internet avec TOWeb

Jaeggi Raoul, informaticien

**Contenu** 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.

**Dates** 5 mercredis du 24 février au 23 mars 2016 de 19h à 21h

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

**Prix** Fr. 125.- + Fr. 5.- de support de cours

## 40754 Word sur votre portable

Staiësse Corinne, informaticienne de gestion

**Contenu** Interfaces (menus, barres d'outils) manipulation de documents (ouvrir, enregistrer, gérer, imprimer). Mise en forme, mise en page, orthographe et grammaire, tabulations, dessins sur le programme Word sur votre ordinateur portable.

**Objectifs** Etre capable d'utiliser le logiciel bureautique de base pour assurer les tâches courantes.

**Prérequis** Connaissances de base en informatique.

**Dates** 6 mardis du 12 avril au 17 mai 2016 de 19h à 21h

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

**Prix** Fr. 150.- + Fr. 5.- de support de cours (Fr. 20.- livre facultatif)

Nous recherchons **responsable local/e** pour **Sorvilier, Court, Pontenet, Tavannes et Loveresse**

Renseignements au secrétariat – 032 493 35 50

## Nature / Environnement

### 40755 Cueillir et cuisiner les champignons

Gerber Jean-Claude et Gobat Marlyse, contrôleur officiel des champignons et 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 1er septembre de 19h30 à 21h30 théorie, le samedi 5 septembre de 9h à 12h pratique et le samedi 12 septembre 2015 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 Court

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

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

### 40756 Les animaux sauvages de nos forêts

Confrérie St-Hubert du Grand-Val, René Kaenzig

**Contenu** Recherche d'indices de présence et observation d'animaux sauvages indigènes.

**Date** Samedi 5 septembre 2015 de 6h à 15h

**Lieu** Gare , 2746 Crémises

**Prix** Fr. 20.-

**Rens. et inscriptions :** Silvie Eichenberger, 032 499 97 18 / cornet@upjurassienne.ch

### 40784 Le Gore Virat

Cavallin Roberto

**Contenu** Balade avec explications sur l'histoire des différents sentiers, l'importance de l'eau du Gore Virat , les endroits de captage, les endroits insolites à découvrir. Pique-nique autour d'un feu. Trois heures de marche, par tous les temps.

**Date** Samedi 19 septembre 2015 de 9h15 à env. 16h15

**Lieu** Parking du Gore Virat, sur le chemin de Raimeux, 2747 Corcelles

**Prix** Fr. 20.-

**Rens. et inscriptions :** Silvie Eichenberger, 032 499 97 18 / cornet@upjurassienne.ch

---

---

## ASSEMBLEE GENERALE UP MOUTIER

Judi 17 mars 2016 à 19h

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

---

---

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

## 40757 Jouons avec le feu

Thiel Noé, accompagnateur en montagne

**Contenu** Au commencement, il y a eu une étincelle, puis la fumée, et enfin les flammes... Le feu comme fil rouge, il nous permet de nous rassembler autour d'un foyer chaleureux. Il agit comme une force explosive et apaisante, un élément fédérateur. Découvrir plusieurs façons d'allumer un feu sans briquet pour y confectionner un repas. Pendant que les uns surveillent le feu, les autres préparent une torche. Les flammes laissent peu à peu la place aux braises, charbon et cendres.

**Date** Dimanche 11 octobre 2015 de 14h à 18h

**Lieu** Blanche Fontaine, parking, alt. 558 m

**Prix** Fr. 45.- + entre Fr. 20.- et Fr. 27.- pour la nourriture et la paraffine selon le nombre de participants

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

## 40758 Bivouac hivernal

Thiel Noé, accompagnateur en montagne

**Contenu** Une nuitée en forêt c'est une nuit pas comme les autres, une envie d'aventure et de plaisir simple, laisser les pantoufles et les cabanes surpeuplées aux autres. Le guide vous aidera à choisir votre matériel pour le bivouac et vous emmènera en raquettes pour la construction du camp puis préparation en commun du repas.

**Date** Samedi 5 décembre de 10h au dimanche 6 décembre 2015 à 16h

**Lieu** Lieu en fonction des conditions d'enneigement

**Prix** Fr. 105.- pers. si 4 pers, Fr. 100.- pers. si 5 pers, Fr. 95.- pers. si 6 pers, Fr. 90.- pers. si 7 pers

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

## 40759 Taille des arbustes ornementaux

Gyger Gaëtan

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

**Date** Samedi 5 mars 2016 de 9h à 12h

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

**Prix** Fr. 33.-

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

**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

CCP-25-10007-3

## Nature / Environnement

### 40834 Genèse géologique de l'arc jurassien

Gobat Julien

**Contenu** Familiarisation de la formation de la chaîne jurassienne, des mouvements dans la croûte terrestre, des structures des couches sédimentaires et des fossiles. Une journée d'excursion pour mettre en pratique les connaissances acquises.

**Dates** Les vendredis 15 et 22 avril 2016 de 18h à 20h et samedi 23 avril 2016 de 9h à 16h

**Lieux** Grandval, école primaire pour la théorie, Moutier, pour la sortie

**Prix** Fr. 110.-

**Rens. et inscriptions :** Silvie Eichenberger, 032 499 97 18 / cornet@upjurassienne.ch

## Santé / Bien-être / Beauté

### 40761 Luminothérapie

Salzmänn Daniel, pharmacien

**Contenu** Quels sont le rôle et l'influence de la lumière dans la synchronisation de nos horloges biologiques ? Comment bénéficier de la luminothérapie pour notre santé et notre bien-être ?

**Date** Lundi 2 novembre 2015 de 20h à 21h30

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

**Prix** Fr. 15.-

**Atelier du coeur**

**Viviane Glück**  
**2735 Champoz**

**Ecriture automatique**  
**Communication animale**  
**Soulage vos douleurs**  
**et celles de vos animaux**

079 / 254 23 31  
info@atelierducoeur.ch  
www.atelierducoeur.ch

## 40762 Maquillage

Piquerez Catherine, esthéticienne

<b>Contenu</b>	Savoir utiliser des produits de maquillage et se maquiller.
<b>Dates</b>	Les mercredis 18 novembre et 2 décembre 2015 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

## 40818 Automassage en lien avec les 5 éléments de la médecine chinoise (bois, feu, terre, métal, eau)

Sandra Jaques, naturopathe

<b>Contenu</b>	Introduction théorique à la médecine, automassage de tout le corps : tapotage, brossage, étirements des méridiens, massage des organes (surtout digestifs), méditation guidée en lien avec les 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau). Le but de ce cours est de découvrir de nouveaux outils pratiques pour l'automassage, ainsi que quelques notions théoriques sur la médecine chinoise.
<b>Date</b>	Samedi 28 novembre 2015 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Lieu</b>	Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 60.- + Fr. 5.- de support de cours

## 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 acquérir de la confiance en soi.
<b>Dates</b>	<b>40763</b> , samedi 28 novembre 2015 de 9h à 17h <b>40764</b> , samedi 6 février 2016 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



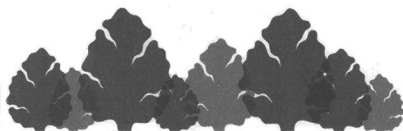
***Votre santé au centre  
de notre attention.***

  
hôpital du jura bernois

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



## Santé / Bien-être / Beauté

### 40765 Création d'un baume

Henchoz Mélanie, phyto-aromathérapeute

**Contenu** Créer votre propre baume avec différentes macération de plantes et huiles essentielles. Le matériel sera mis à disposition pour créer un baume de soin pour les articulations, soin hivernal, crevasse....

**Date** Mercredi 9 décembre 2015 de 18h à 21h

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

**Prix** Fr. 35.- + Fr. 20.- de support de cours

### 40766 Féminin sacré

Henchoz Mélanie, phyto-aromathérapeute

**Contenu** Dès premières règles à la ménopause, la femme suit un cycle sacré. Le sujet est malheureusement si souvent tabou en Occident que le côté sacré de la féminité se trouve délaissé voire rejeté. Pendant cette soirée vous découvrirez le regard que portent les Orientaux sur le cycle sacré de la femme. La soirée se finira par une méditation pour renouer avec votre part de féminité. Réservé aux femmes.

**Date** Mardi 15 décembre 2015 de 19h30 à 21h30

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

**Prix** Fr. 25.-

### 40785 Massage sportif

Zahno Oriet Catherine, masseuse sportive

**Contenu** Initiation au massage sportif. Quels massages pour la préparation et récupération de l'effort ? L'alimentation du sportif sera abordée.

**Dates** 4 lundis du 11 avril du 2 mai 2015 de 19h30 à 21h30

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

**Prix** Fr. 80.- + Fr. 15.- pour le supports de cours

## Mouvement / Danse / Sport

### Yoga

Annaheim Katrin, enseignante de yoga

**Contenu** 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.

**Dates** **40786**, 6 mardis du 18 août au 29 septembre 2015 de 19h à 20h15, Fr. 90.-

**40787**, 8 mardis du 20 octobre au 15 décembre 2015 de 19h à 20h15, Fr. 120.-

**40788**, 9 mardis du 5 janvier au 22 mars 2016 de 19h à 20h15, Fr. 135.-

**40789**, 10 mardis 19 avril au 28 juin 2016 de 19h à 20h15, Fr. 150.-

**Lieu** Salle Ka - Yoga - Piscine Orval, 2735 Bévillard

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



## Abdo-fessiers

Gonzalez Cristina, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Renforcement musculaire du haut et du bas du corps.
<b>Dates et prix</b>	<b>40794</b> , 14 mercredis du 19 août au 2 décembre 2015 de 19h à 20h, Fr. 140.- <b>40795</b> , 22 mercredis du 6 janvier au 22 juin 2016 de 19h à 20h, Fr. 220.-
<b>Lieu</b>	Salle Bleue - Halle de gymnastique, chemin de la Halle 2, 2735 Bévillard
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Colette Hurter, 032 492 27 06 / colette.h@bluewin.ch</b>

## Yoga

Annaheim Katrin, enseignante de yoga

<b>Contenu</b>	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.
<b>Dates et prix</b>	<b>40790</b> , 7 jeudis du 20 août au 1er octobre 2015 de 9h30 à 10h45, Fr. 105.- <b>40791</b> , 9 jeudis du 22 octobre au 17 décembre 2015 de 9h30 à 10h45, Fr. 135.- <b>40792</b> , 11 jeudis du 7 janvier au 24 mars 2016 de 9h30 à 10h45, Fr. 165.- <b>40793</b> , 11 jeudis du 14 avril au 30 juin 2016 de 9h30 à 10h45, Fr. 165.-
<b>Lieu</b>	Salle communale - Route de Châindon, en-dessus caserne des pompiers de la Birse, 2732 Reconvilier
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Viviane Glück, 079 254 23 31 / viviane.gluck@anotta</b>

## Bodysculpt en matinée

Gonzalez Cristina, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Renforcement musculaire du haut et du bas du corps.
<b>Dates et prix</b>	<b>40798</b> , 14 vendredis du 21 août au 4 décembre 2015 de 9h30 à 10h30, Fr. 140.- <b>40799</b> , 20 vendredis du 8 janvier au 24 juin 2016 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>Colette Hurter, 032 492 27 06 / colette.h@bluewin.ch</b>

## Gym abdo-fessiers et stretching

Hennin Maude, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Renforcement musculaire.
<b>Dates et prix</b>	<b>40796</b> , 16 vendredis du 21 août au 18 décembre 2015 de 9h à 10h, Fr. 160.- <b>40797</b> , 20 vendredis du 8 janvier au 1er juillet 2016 de 9h à 10h, Fr. 200.-
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

## Mouvement / Danse / Sport

### Méthode Pilates débutant – moyen

Faivre Sandrine, monitrice diplômée

**Contenu** Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.

**Dates et prix** **40767**, 14 lundis du 31 août du 14 décembre 2015 de 17h30 à 18h30, Fr. 154.-

**40768**, 11 lundis du 4 janvier au 21 mars 2016 de 17h30 à 18h30, Fr. 121.-

**40769**, 11 lundis du 11 avril au 27 juin 2016 de 17h30 à 18h30, Fr. 121.-

**Lieu** Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

### 40770 Méthode Pilates moyen- avancé

Faivre Sandrine, monitrice diplômée

**Contenu** Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.

**Dates et prix** **40770**, 14 mercredis du 2 septembre au 16 décembre 2015 de 17h30 à 18h30, Fr. 154.-

**40771**, 11 mercredis du 6 janvier au 23 mars 2016 de 17h30 à 18h30, Fr. 121.-

**40772**, 12 mercredis du 13 avril au 29 juin 2016 de 17h30 à 18h30, Fr. 132.-

**Lieu** Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

**365 jours.**

**9 vitamines.**

**Une banque.**

*Bien volontiers!*

 **B E K B | B C B E**

*L'espace d'une vie.*

## Tennis

Annicchiarico Léo, professeur de tennis

<b>Contenu</b>	Perfectionnement de la technique. Limité à 4 personnes.
<b>Dates et prix</b>	<b>40823</b> , 5 mercredis du 2 septembre au 30 septembre de 19h à 20h, Fr. 110.- <b>40824</b> , 12 mercredis du 13 avril au 29 juin 2016 de 19h à 20h, Fr. 264.-
<b>Lieu</b>	Tennis Club Moutier - Tennis extérieur à côté de la piscine, 2740 Moutier

## 40800 Gymstick

Faivre Sandrine, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	La gymstick est faite d'un drôle de bâton (stick) dont les extrémités sont reliées à des élastiques. Pour ce faire, l'ensemble des exercices mise sur la résistance de l'élastique pour maintenir les muscles en contraction permanente. Cours pour tonifier le corps.
<b>Dates</b>	5 jeudis du 3 septembre au 1er octobre 2015 de 19h à 20h
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 55.-

## Aqua gym

Simonin Nadia, monitrice d'aquagym certifiée

<b>Contenu</b>	Gymnastique aquatique en bassin profond.
<b>Dates et prix</b>	<b>40801</b> , 11 mercredis du 9 septembre au 2 décembre 2015 de 18h30 à 19h15, Fr. 99.- <b>40802</b> , 10 mercredis du 13 janvier au 23 mars 2016 de 18h30 à 19h15, Fr. 90.- <b>40803</b> , 9 mercredis du 13 avril au 15 juin 2016 de 18h30 à 19h15, Fr. 81.- + entrées piscine
<b>Lieu</b>	Piscine Orval - 2735 Bévillard
<b>Rens. et inscriptions</b>	: Colette Hurter, 032 492 27 06 / colette.h@bluewin.ch

Nous recherchons **responsable local/e** pour **Sorvilier, Court, Pontenet, Tavannes et Loveresse**

Renseignements au secrétariat – 032 493 35 50

Faites plaisir en offrant un

*Bon cadeau*

Renseignements auprès de notre secrétariat au 032/493.35.50

## Mouvement / Danse / Sport

### Yoga Derviche

Hirtzlin Regula, monitrice de yoga

- Contenu** 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.
- Dates et prix** **40804**, 12 mardis du 15 septembre au 15 décembre 2015 de 18h15 à 19h30, Fr. 165.-  
**40805**, 11 mardis du 5 janvier au 22 mars 2016 de 18h15 à 19h30, Fr. 155.-
- Lieu** Pavillon des Oeuches - rue des Oeuches 61, à côté du local des samaritains, 2740 Moutier

### Yoga Derviche

Hirtzlin Regula, monitrice de yoga

- Contenu** 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.
- Dates et prix** **40806**, 12 jeudis du 17 septembre au 17 décembre 2015 de 9h à 10h15, Fr. 165.-  
**40807**, 11 jeudis du 7 janvier au 24 mars 2016 de 9h à 10h15, Fr. 155.-
- Lieu** Pavillon des Oeuches - rue des Oeuches 61, à côté du local des samaritains, 2740 Moutier

### Stretching postural

Faivre Sandrine, instructrice IFAS

- Contenu** Travail progressif. 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. Relaxation et bien-être sont les maîtres mots pour décrire cette activité destinée à tous les niveaux de pratique.
- Dates et prix** **40773**, 9 mardis du 20 octobre au 15 décembre 2015 de 20h à 21h, Fr. 99.-  
**40774**, 11 mardis du 5 janvier au 22 mars 2016 de 20h à 21h, Fr. 121.-  
**40775**, 12 mardis du 12 avril au 28 juin 2016 de 20h à 21h, Fr. 132.-
- Lieu** Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

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

## 40836 Qi Gong Taoïste 2

Cattin Christiane, diplômée de Qi Gong et énergétique chinoise

**Contenu** Gymnastique douce chinoise, à la portée de tous, basée sur la MTC : tout geste, lent et répété, a un effet direct sur sa santé. Détente et vitalité à la fois ! Un nettoyage profond des poumons, système respiratoire et immunitaire, plus de rhume !

**Dates** 5 jeudis du 22 octobre au 19 novembre 2015 de 17h à 18h15

**Prix** Fr. 70.-

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

## 40835 Qi Gong Taoïste 1

Cattin Christiane, diplômée de Qi Gong et énergétique chinoise

**Contenu** Renforcer la santé par des automassages, mouvements assis, lents, debouts, marches, postures statiques et méditation. Développe la concentration, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

**Dates** 5 vendredis du 23 octobre au 20 novembre 2015 de 8h à 9h

**Prix** Fr. 70.-

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

## Méthode Pilates débutant – moyen

Faivre Sandrine, monitrice diplômée

**Contenu** Travail des muscles de maintien, par le renforcement et l'étirement, pour l'amélioration de la posture et de la mobilité.

**Dates et prix** **40831**, 9 vendredis du 23 octobre au 18 décembre 2015 de 8h à 9h, Fr. 99.-

**40832**, 10 vendredis du 8 janvier au 18 mars 2016 de 8h à 9h, Fr. 110.-

**40833**, 11 vendredis du 15 avril au 1<sup>er</sup> juillet 2016 de 8h à 9h, Fr. 121.-

**Lieu** Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

## 40776 KangaStyle

Faivre Sandrine, monitrice diplômée

**Contenu** La méthode d'entraînement sur un mini-trampoline a été élaborée afin d'obtenir des résultats physiques en se divertissant en toute sécurité. Les avantages sont nombreux, ce même pour une personne sans compétences particulières.

**Dates** 5 lundis du 26 octobre au 23 novembre 2015 de 20h à 21h

**Lieu** Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 55.-

## Mouvement / Danse / Sport

### Viniyoga

Kohler Edith, enseignante Viniyoga en formation

<b>Contenu</b>	Postures, petits enchaînements et attention particulière portée à la respiration. Il apporte souplesse et force, amplitude articulaire accrue, équilibre physique et psychique, concentration et détente.
<b>Dates et prix</b>	<b>40819</b> , 8 lundis du 26 octobre au 14 décembre 2015 de 18h30 à 19h30, Fr. 88.- <b>40820</b> , 11 lundis du 4 janvier au 21 mars 2016 de 18h30 à 19h30, Fr. 121.-
<b>Lieu</b>	Maison Prévôtoise, salle 1, av. de la Liberté 5, 2740 Moutier

### 40822 Danse country

Fleury Estelle

<b>Contenu</b>	Country dance et Line Dance.
<b>Dates</b>	6 lundis du 26 octobre au 30 novembre 2015 de 20h à 21h30
<b>Lieu</b>	Aula - Ecole secondaire, 2732 Reconvilier
<b>Prix</b>	Fr. 108.- + Fr. 5.- pour le CD (facultatif)
<b>Rens. et inscriptions</b>	<b>Viviane Glück, 079 254 23 31 / viviane.gluck@anotta</b>

### 40808 Bosu

Faivre Sandrine, instructrice IFAS

<b>Contenu</b>	Un entraînement complet avec le Bosu, un ballon constitué d'une plateforme rigide et d'une demie sphère souple. Exercices de stabilité, cardiovasculaire et musculaire.
<b>Dates</b>	5 jeudis du 29 octobre au 26 novembre 2015 de 19h à 20h
<b>Lieu</b>	Salle Plak'Art - Rue de l'Hôtel-de-Ville 3, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 55.-

### Tennis pour adulte débutant

Schenk Pascal, Tennis Avenir

<b>Contenu</b>	Théorie et pratique. Limité à 4 personnes.
<b>Dates</b>	<b>40809</b> , 6 mercredis du 29 octobre au 3 décembre 2015 de 20h à 21h <b>40810</b> , 6 mercredis du 17 février au 23 mars 2016 de 20h à 21h
<b>Lieu</b>	Tennis de l'Avenir - rue de l'Avenir 1, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr.132.-

### Danses latines

Nuñez Garcia Leonardo, chorégraphe

<b>Contenu</b>	Bachata, merengue, salsa pour les adeptes de rythmes latino. Avec ce cours, vous découvrez et apprenez à danser les danses latino-américaines.
<b>Dates</b>	<b>40830</b> , 5 mardis du 10 novembre au 8 décembre 2015 de 19h à 20h <b>40812</b> , 5 mardis du 5 janvier au 2 février 2016 de 19h à 20h
<b>Lieu</b>	Aula - Ecole secondaire, rue du Collège 1, 2740 Moutier
<b>Prix</b>	Fr. 60.-

### 40837 Qi Gong Taoïste 3

Cattin Christiane, diplômée de Qi Gong et énergétique chinoise

**Contenu** Gymnastique douce chinoise, à la portée de tous, basée sur la MTC : tout geste, lent et répété, a un effet direct sur sa santé. La marche consciente, pouvoir marcher longtemps sans fatigue : meilleure circulation dans les jambes, pas de fatigue printanière mais dynamisme.

**Dates** 5 jeudis du 18 février au 17 mars 2016 de 17h à 18h15

**Prix** Fr. 70.-

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

### 40839 Qi Gong Taoïste 4

Cattin Christiane, diplômée de Qi Gong et énergétique chinoise

**Contenu** Gymnastique douce chinoise, à la portée de tous, basée sur la MTC : tout geste, lent et répété, a un effet direct sur sa santé. Renforcement du système digestif, mincir, affiner taille et abdomen.

**Dates** 5 jeudis du 14 avril au 19 mai 2016 de 17h à 18h15

**Prix** Fr. 70.-

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

### 40813 Aqua gym en plein air

Vogt Kataryna

**Contenu** Gymnastique aquatique.

**Dates** 7 mercredis du 18 mai au 29 juin 2016 de 8h45 à 9h30

**Lieu** Piscine municipale - Chemin de la Piscine 4, 2740 Moutier

**Prix** Fr. 63.-

### Autres sections du Jura bernois

#### 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

#### Aperçu de quelques nouveautés

Gérer les relations qui posent problème - Abeilles et fleurs: une histoire d'amour - Les plantes sauvages comestibles - Découverte de nos rapaces nocturnes - Lithothérapie - Initiation à la peinture sur porcelaine - Initiation au scrapbooking américain.

---

#### UP de La Neuveville et du plateau de Diesse

c/o Christophe Schälchli

Blanche-Eglise 5

2520 La Neuveville

**Tél**: 032 751 50 81 – **Courriel**: laneuveville@upjurassienne.ch



**Les cinq éléments sont une tradition mondiale basée sur les quatre éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air, auxquels s'ajoute un cinquième élément. Selon l'approche occidentale ou orientale, il peut s'agir du vide, de l'espace, de l'éther (constituant des astres). Ces éléments sont également en rapport avec les cycles et manifestations de la nature, la santé.**

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

### **SECTION DE PORRENTRU Y**

- Conférences « Saisons et santé, un lien par les 4 éléments », 4 mardis les 1er septembre, 24 novembre 2015, 23 février, 31 mai 2016
- Découvrir en famille l'énergie de la pierre et de l'eau : création d'une mandala dans la nature. Mercredi 14 octobre
- Cuisine ayurvédique, samedi 24 octobre 2015, samedi 19 mars 2016
- Yoga et énergie de saison. 5 sessions de 3 séances,
- Astrologique psychologique - découverte : 5 mercredis dès le 4 novembre 2015
- Visite d'atelier d'un ferronnier d'art en préparation

### **SECTION DELEMONT**

- Visite guidée du laboratoire souterrain Mont Terri, samedi 24 octobre 2015 à 9 h 30
- Visite guidée de la balade de Séprais, sculptures : samedi 19 septembre 2015
- Le pain au feu de bois : mardi 19 janvier 2016 à 19 h
- Soudage à l'arc électrique : 4 jeudis du 14 avril au 12 mai 2016 de 19 h à 21 h

### **SECTION ERGUEL-TRAMELAN**

- A la découverte des champignons à Sonvilier le 12 septembre
- Conférence : Le VORTEX d'énergie, méditation active à Sonvilier le 17 septembre
- Poterie – modelage à Tramelan dès le 19 octobre
- Balade sur le sentier du fer de Lajoux le 7 novembre
- La litho thérapie : découvrir les pierres semi-précieuses à Sonvilier le 19 mai 2016
- Découverte des tourbières à Tramelan le 21 mai 2016

### **SECTION DE MOUTIER**

- Le Gore Virat, samedi 19 septembre 2015
- Cuisine ayurvédique, samedi 28 novembre 2015 de 10h à 14h, Moutier
- Jouons avec le feu, dimanche 11 octobre 2015, dans la nature
- Cuisine ayurvédique, samedi 28 novembre 2015 de 10h à 14h, Moutier
- Automassage en lien avec les 5 éléments de la médecine chinoise, Moutier
- Genèse géologique de l'arc jurassien, le 15, 22 et 23 avril 2016
- Fabriquer un grill de table, samedi 7 mai 2016 de 10h à 15h, Les Ecorcheresses

## SECTION FRANCHES-MONTAGNES

- Un ressourcement hors du monde et du temps
- Visite dans la vallée de la Sorne, samedi 19 septembre 2015
- Les champignons, samedi 10 octobre 2015

## Sections du Jura

### UP des Franches-Montagnes

c/o Marie-Claire Gogniat  
Les Oeuches 1 d  
2714 Les Genevez

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

#### Aperçu de quelques nouveautés

Photo animalière – peinture intuitive - écharpe tricotée sur les bras – couleurs utilisés dans les thérapies.

---

### 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 **Fax** : 032 422 51 52 **Courriel** : [delemont@upjurassienne.ch](mailto:delemont@upjurassienne.ch)

#### Aperçu de quelques nouveautés en 2015-2016:

Découverte de la spagyrie - Dessin fantastique et méditatif - Utilisation de Facebook pour débutant - PowerPoint pour débutant - Tout en musique (parent-enfant) – Aïkido - Secrets de famille : que dire, que taire ? - Cours de soudage à l'arc électrique (électrodes et MAG) - Stratégie d'apprentissage PNL. Comment font les élèves brillants pour apprendre rapidement ?

---

### UP de Porrentruy

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

**Permanence téléphonique** : lu, ma, je, ve 09h-12h

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

Conférences : Alain Valterio, l'Education parentale - Lytta Basset, Oser la bienveillance - Rosette Poletti, La paix du cœur - Cycle de conférences bouddhistes par Kelsang Jikyob

Cours : Peindre son autoportrait – Contraception naturelle – Prévenir les risques cardiovasculaire chez la femme dès 50 ans –Astrologie psychologique – Horloges d'un jour parent-enfant; réaliser sa montre pendule - Massage au bol japonais – La santé et les 4 éléments ; un lien étroit – Tir sportif – Dessin fantastique et méditatif à l'encre de chine – Réduire la consommation de viande et rester en bonne santé – Danse orientale – Bilan de compétences

## **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 vœux des communes. Près de 6'000 documents se trouvent dans chaque véhicule. Le Bibliobus propose **près 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. Chaque année, près de 4'500 nouveautés sont ajoutées à la collection. Il est possible de s'inscrire en tout temps dans les véhicules. Chaque abonné-e peut emprunter et restituer les documents dans n'importe quelle commune desservie. Un service de réservation permet d'accéder à 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 de livres et de multimédias**, les possibilités de réservation ou encore les lieux de stationnement du Bibliobus dans votre localité ? Toutes les informations se trouvent sur notre site [www.bibliobus.ch](http://www.bibliobus.ch). Suivez également notre actualité sur notre page Facebook : [www.facebook.com/BibliobusUP](http://www.facebook.com/BibliobusUP).

Bibliobus de l'UP jurassienne  
Rue de Chêtré 36, Case postale 2038  
2800 Delémont

**Tél** : 032 421 40 10 (du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h00)

**Fax** : 032 421 40 19

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

## **Secrétariat central de l'UP jurassienne**

Rue Centrale 55, CP 1030, 2740 Moutier 1, tél : 032 492 29 29, Fax : 032 492 32 23, courriel : [info@upjurassienne.ch](mailto:info@upjurassienne.ch)

**Demandez notre programme de cours de langues.** Certifiés eduQua, les cours de langues sont organisés pour l'ensemble du canton du Jura et du Jura bernois par le Secrétariat central de l'UP jurassienne sis à Moutier. Ils sont généralement répartis sur 2 semestres et adaptés à tous les niveaux. Notre offre comprend des cours de :

- Découvertes, standards ou axés sur des compétences spécifiques;
- De préparation à différents diplômes reconnus sur le plan européen;
- Sur mesure pour entreprises et institutions.

Dans les localités de Delémont, La Neuveville, Malleray, Moutier, Porrentruy, St-Imier, Saignelégier, Tavannes, Tramelan et dans les langues suivantes :

Allemand, suisse allemand, anglais, arabe, chinois, espagnol, français, italien, portugais, russe.

## Donateurs et annonceurs 2015 :

- Atelier du cœur
- Banque Raiffeisen
- Banque Cantonale Bernoise
- Baertschi Jean SA
- Blanchisserie
- Cano Transport Sàrl
- Elwin
- Frac
- Girardin F.
- Gobat P. SA
- Hauser A. SA
- Hofmann O.
- Home les Aliziers
- Hôpital du Jura bernois
- La Mobilière Suisse Assurance
- La Torsade
- Pressor

Champoz  
Moutier  
Moutier  
Crémines  
Moutier  
Court  
Belprahon  
Bienne  
Grandval  
Moutier  
Moutier  
Reconvilier  
Crémines  
Moutier  
Moutier  
Malleray  
Moutier

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

---

### ASSEMBLEE GENERALE UP MOUTIER

Jeudi 17 mars 2016 à 19h

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

---



## 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.



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

**CCP-25-10007-3**



**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

### Responsables locales

**Le Cornet** Silvie Eichenberger, tél. 032 499 97 18, [cornet@upjurassienne.ch](mailto:cornet@upjurassienne.ch)  
**Malleray-Bévilard** Colette Hurter, tél. 032 492 27 06, [colette.h@bluewin.ch](mailto:colette.h@bluewin.ch)  
**Reconvilier** Vivane Glück, tél. 079 254 23 31, [viviane.gluck@anotta.ch](mailto:viviane.gluck@anotta.ch)  
**Souboz** Irène Bickel, tél. 079 430 09 78, [info@leshotas.ch](mailto:info@leshotas.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'inscrits au(x) cours suivant(s) :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

J'ai pris connaissance des conditions générales.

Signature:

# ZÉRO ÉMISSION CO<sub>2</sub>

UNE ENTREPRISE DE DÉMOCRATIE MEDIA HOLDING

6, route de Courroux  
**2800 Delémont**  
Tél. +41 (0)32 421 19 19  
27, rue du Midi  
**2740 Moutier**  
Tél. +41 (0)32 494 64 00  
[www.pressor.ch](http://www.pressor.ch)

Grâce à ses équipements de dernière génération, Pressor innove et renforce son action en faveur de la protection de l'environnement.

Nos produits sont désormais imprimés au moyen d'encre sans solvant selon un procédé novateur de séchage ne générant aucune émission de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>).

**PRESSOR**   
CENTRE D'IMPRESSION ET D'ARTS GRAPHIQUES



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