



« Ensemble plutôt que seuls »



# Programme d'activités 2024 Pour Séniors de 65 ans et +



## Informations importantes sur le programme d'activités :

- Les activités sont réservées aux habitants de Courroux-Courcelon.
- Délai d'inscription : vendredi 05 avril 2024.
- Les inscriptions ne seront pas confirmées, toutes les indications figurent dans le programme.
- La plupart des activités sont gratuites. Une participation financière est demandée pour 5 activités, à régler au moyen du bulletin ci-joint, ou par virement sur l'IBAN : CH88 0900 0000 2500 2508 3.
- Pour la majorité des cours, il est indiqué un nombre maximum de participants. La priorité sera donnée, selon l'ordre d'arrivée des inscriptions. Nous vous recontacterons en cas de cours complet.
- Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas de cours complet ou d'annulation du cours, le remboursement vous sera effectué.
- Informations complémentaires auprès de : Mme Jocelyne Mérat-Diop, 078 705 66 82, [jocelynemeratdiop@courroux.ch](mailto:jocelynemeratdiop@courroux.ch).
- Ce programme est également disponible au guichet de l'administration communale et sur notre site web [www.courroux.ch](http://www.courroux.ch).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans les différentes activités proposées !



## Sommaire

1. Marche
2. Nordic Walking
3. Yoga
4. Qi Gong
5. Gymnastique
6. Atelier ludique sur l'alimentation
7. Être et rester mobile
8. A la découverte de la STEP (Station d'épuration des eaux)
9. Après-midi cinéma 1, 2 et 3
10. Thé dansant
11. Le plaisir de la lecture
12. Jouez avec vos petits-enfants
13. Confection d'arrangements floraux
14. Atelier poterie
15. Initiation douce à l'informatique
16. Après-midi rencontres
17. Atelier pour explorer ses propres souhaits concernant sa fin de vie (Directives anticipées)



## 1. Marche

Animateurs :	MM. Denis Jolidon et Ben Said
Dates :	lundis à quinzaine 19.08, 02.09, 16.09, 30.09, 14.10, 28.10
Cours 1 :	13h15 – 14h45
Cours 2 :	15h00 – 16h30
Lieu de départ :	Stand de tir de Courroux
Nombre maximum de participants :	25
Description :	Marche

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 1. Marche

- Cours 1 : 13h15 – 14h15
- Cours 2 : 15h00 – 16h30
- Cours 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 2. Nordic Walking

Animateurs :	MM. Denis Jolidon et Ben Said
Dates :	lundis à quinzaine 29.04, 13.05, 27.05, 03.06, 17.06, 01.07
Cours 1 :	13h15 – 14h45
Cours 2 :	15h00 – 16h30
Lieu de départ :	Complexe sportif de Courroux
Nombre maximum de participants :	25
Description :	Nordic Walking

La marche nordique nous vient de Finlande. Sa pratique consiste à marcher en s'aidant de bâtons spécialement conçus pour sa discipline. Cette pratique sollicite une grande partie des muscles du corps du marcheur. Se munir de bâtons.

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 2. Nordic Walking

- Cours 1 : 13h15 – 14h15
- Cours 2 : 15h00 – 16h30
- Cours 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 3. Yoga

Animatrice :	Mme Sophie Moine
Dates et heure :	vendredis 16h15 – 17h15
Cours 1 :	31.05, 07.06, 14.06, 21.06, 28.06, 05.07
Cours 2 :	23.08, 30.08, 06.09, 13.09, 27.09, 04.10
Lieu :	Salle Trait d'Union – Courroux
Prix :	CHF 10.- pour 6 séances
Nombre maximum de participants :	20
Description :	Yoga

La pratique du yoga consiste à un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Une tenue vestimentaire confortable pour pratiquer les mouvements. Le yoga peut se pratiquer pieds nus, en chaussettes anti-glisse ou avec des savates de rythmique. Prendre avec soi une natte ou un tapis de yoga, éventuellement une couverture pour la relaxation.

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas de cours complet ou d'annulation du cours, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ .....

Je m'inscris à l'activité 3. Yoga

- Cours 1 : mai à juillet
- Cours 2 : août à octobre
- Cours 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 4. Qi Gong

Animatrice :	Mme Carine Vuilliomenet
Dates et heure :	mercredis 09h30 – 10h45
Cours 1 :	08.05, 15.05, 22.05, 29.05, 05.06, 12.06
Cours 2 :	30.10, 06.11, 13.11, 20.11, 27.11, 04.12
Lieu :	Salle Trait d'Union – Courroux
Prix :	CHF 20.- pour 6 séances
Nombre maximum de participants :	15
Description :	Qi Gong

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide donc chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire. Il incite à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Une tenue souple avec un pull que l'on peu enlever ; pieds nus, en chaussettes anti-glisse ou savates rythmiques. Pas de basquettes, sauf si le cours est donné à l'extérieur, natte ou tapis de yoga conseillé.

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas de cours complet ou d'annulation du cours, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ .....

Je m'inscris à l'activité 4. Qi Gong

- Cours 1 : mai à juin
- Cours 2 : octobre à décembre
- Cours 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 5. Cours de gymnastique

Organisateur : Pro Senectute

Dates et heure : mercredis 15h00 – 16h00  
dès le 21.08.2024  
toutes les semaines excepté durant les vacances scolaires

Lieu : Salle Trait d'Union – Courroux

Nombre maximum de participants : 25

Prix : CHF 100.- pour l'année complète

Description : Gymnastique

Tenue adaptée.

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas de cours complet ou d'annulation du cours, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 5. Cours de gymnastique

Nom ..... Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....





## 6. Atelier ludique sur l'alimentation

Animatrice : Mme Florianne Chételat – Fondation O2

Horaire : 14h00 – 16h00

Atelier 1 : mardi 04.06.2024

Atelier 2 : Vendredi 11.10.2024

Lieu : Salle Trait d'Union – Courroux

Nombre maximum de participants : 15

Description : Atelier ludique sur l'alimentation

**Se munir de son téléphone portable.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ .....

Je m'inscris à l'activité 6. Atelier ludique sur l'alimentation

- Atelier 1 : mardi 04.06.2024
- Atelier 2 : vendredi 11.10.2024
- Atelier 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 7. Être et rester mobile

Animateur : ATE (association transports et environnement) en collaboration avec les CFF, MobiJU et la Police Cantonale

Date et heure : Mardi 22.10.2024 de 13h30 à 17h30

Lieu : Salle Trait d'Union – Courroux, puis déplacement avec MobiJU à la gare de Delémont

Description : Être et rester mobile

### Se munir de son téléphone portable

Objectif du cours :

- Connaître l'utilisation et les possibilités offertes par les automates à billets
- Connaître le fonctionnement de la communauté tarifaire locale
- Connaître les nouvelles lois sur la circulation routière et les astuces pour des déplacements sûrs
- Recevoir un aperçu global des autres aspects liés à la mobilité (santé, sécurité, marche à pied, vélo)

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 7. Être et rester mobile

Je suis au bénéfice d'un abonnement demi-tarif

Je suis au bénéfice d'un autre titre de transport. Si oui, lequel : .....

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 8. À la découverte de la STEP (Station d'Épuration des Eaux)

Animateurs :	Collaborateurs de la STEP
Dates et heure :	Mardi 21.05.2024 10h00 – 11h30 Mardi 18.06.2024 10h00 – 11h30 Mardi 20.08.2024 10h00 – 11h30
Lieu :	STEP – Bois du Treuil 4 – 2805 Soyhières
Rendez-vous :	à 09h30 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun
Nombre maximum de participants :	20 par visite
Description :	À la découverte de la STEP

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 8. À la découverte de la STEP

Visite du 21.05.2024

Visite du 18.06.2024

Visite du 20.08.2024

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 9. Après-midi cinéma 1

Dates et heure : Lundi 06.05.2024 14h00 – 16h30

Lieu : Cinémont Delémont

Rendez-vous : à 13h15 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun à pied  
à 13h30 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun en voiture

Prix : CHF 5.-

### Description :

#### « Chasse gardée » le lundi 06.05.2024

De Antonin Furlon, Frédéric Forestier | Par Antonin Furlon

Avec Didier Bourdon, Hakim Jemili, Camille Lou

Dans un village sans histoire, une maison de rêve en pleine nature est à vendre. Pour Simon et Adelaïde, à l'étroit dans leur appartement parisien avec leurs deux enfants, c'est l'occasion idéale de faire le grand saut et de quitter l'enfer de la ville. Mais le rêve se transforme rapidement en cauchemar quand ils réalisent que leurs si sympathiques voisins utilisent leur jardin... comme terrain de chasse ! Entre voisins, la guerre est déclarée et tous les coups (bas) sont permis !

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas d'annulation de la projection, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 9. Après-midi cinéma 1

Projection du 06.05.2024 « Chasse gardée »

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 9. Après-midi cinéma 2

Dates et heure : Lundi 07.10.2024 14h00 – 16h30

Lieu : Cinémont Delémont

Rendez-vous : à 13h15 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun à pied  
à 13h30 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun en voiture

Prix : CHF 5.-

### Description :

#### « Intouchables » le lundi 07.10.2024

De Eric Toledano, Olivier Nakache | Par Eric Toledano, Olivier Nakache

Avec François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny

A la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison. Bref la personne la moins adaptée pour le job. Ensemble ils vont faire cohabiter Vivaldi et Earth Wind and Fire, le verbe et la vanne, les costumes et les bas de survêtement... Deux univers vont se télescoper, s'approprier, pour donner naissance à une amitié aussi dingue, drôle et forte qu'inattendue, une relation unique qui fera des étincelles et qui les rendra... Intouchables.

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas d'annulation de la projection, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 9. Après-midi cinéma 2

Projection du 07.10.2024 Intouchables

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 9. Après-midi cinéma 3

Dates et heure : Lundi 09.12.2024 14h00 – 16h30

Lieu : Cinémont Delémont

Rendez-vous : à 13h15 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun à pied  
à 13h30 à la Place des Mouleurs, pour un déplacement en commun en voiture

Prix : CHF 5.-

### Description :

#### « Maison de retraite » le lundi 09.12.2024

De Thomas Gilou | Par Catherine Diamant, Kev Adams

Avec Kev Adams, Gérard Depardieu, Daniel Prévost

Afin d'éviter la case prison, Milann, 30 ans, est contraint d'effectuer 300 heures de travaux d'intérêt général dans une maison de retraite, Les Mimosas. Ses premières semaines sont un véritable enfer ! Mais il se fait rapidement adopté par les retraités, en particulier par une bande de 7 inséparables qui lui apprennent, chacun à leur manière, leur vision de la vie. Au fil des semaines, Milann découvre que l'établissement profite de la vulnérabilité de ses pensionnaires pour les arnaquer. Il décide alors d'organiser une grande évasion, mais il n'est pas au bout de ses peines...

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas d'annulation de la projection, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ .....

Je m'inscris à l'activité 9. Après-midi cinéma 3

Projection du 09.12.2024 « Maison de retraite »

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 10. Thé dansant

Animateur : M. Francis Lachat

Dates : Vendredi 24.05.2024  
Vendredi 15.11.2024

Horaire : 14h00 – 17h00

Lieu : Salle Trait d'Union – Courroux

Description : Thé dansant

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 10. Thé dansant

Thé dansant du vendredi 24.05.2024

Thé dansant du vendredi 15.11.2024

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 11. Le plaisir de la lecture

Animateurs :	Mme Christine Buchwalder et M. Nicolas Burkhardt
Dates :	Mercredi 1x par mois 22.05, 19.06, 18.09, 23.10, 20.11, 18.12
Atelier 1 :	14h00 – 15h30
Atelier 2 :	15h45 – 17h15
Lieu :	Bureau communal – Salle Colliard
Nombre maximum de participants :	10
Description :	Le plaisir de la lecture

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 11. Le plaisir de la lecture

Atelier 1

Atelier 2

Atelier 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....





## 12. Jouez avec vos petits-enfants

Animatrices : Collaboratrices de la ludothèque « Arc-en-Ciel » à Vicques

Horaire : Samedi 09h30 - 11h30

Atelier 1 : 04.05.2024

Atelier 2 : 14.09.2024

Lieu : Ludothèque « Arc-en-Ciel », Rte Principale 32 (sous l'église) à Vicques

Rendez-vous : 09h00 Place des Mouleurs pour un déplacement en commun

Nombre maximum de participants : 7

Description : Jouez avec vos petits-enfants

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 12. Jouez avec vos petits-enfants

- Atelier 1 du 04.05.2024
- Atelier 2 du 14.09.2024
- Atelier 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 13. Confection d'arrangements floraux

Animatrice : Mme Carine Cremona, fleuriste

Dates : Ateliers de printemps :  
• Mercredi 15.05.2024  
• Mercredi 22.05.2024  
Ateliers d'automne :  
• Mercredi 02.10.2024  
• Mercredi 09.10.2024  
Ateliers d'hiver :  
• Mercredi 04.12.2024  
• Mercredi 11.12.2024

Horaire : 14h00 – 16h00

Lieu : Salle Trait d'Union - Courroux

Nombre maximum de participants : 8

Prix : Matériel à charge des participants

Description : Confection d'arrangements floraux

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ .....

Je m'inscris à l'activité 13. Confection d'arrangements floraux

Ateliers de printemps

Mercredi 15.05.2024 ou  Mercredi 22.05.2024

Ateliers d'automne

Mercredi 02.10.2024 ou  Mercredi 09.10.2024

Ateliers d'hiver

Mercredi 04.12.2024 ou  Mercredi 11.12.2024

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 14. Atelier poterie

Animatrice : Mme Carine Vuilliomenet

Dates et heure : Mardis 14h00 – 16h00

Lieu : Galerie Riance – Rue du Général-Guisan 9 - Courroux

Atelier 1 : 03.09, 10.09, 17.09, 24.09, 01.10, 08.10

Atelier 2 : 05.11, 12.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12

Nombre maximum de participants : 6

Prix : CHF 10.- par atelier et matériel à charge des participants

Description : Atelier poterie

**Remboursements : une désinscription ne donne pas droit au remboursement. En cas de cours complet ou d'annulation du cours, le remboursement vous sera effectué.**

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 14. Atelier poterie

Atelier 1 : 03.09, 10.09, 17.09, 24.09, 01.10, 08.10

Atelier 2 : 05.11, 12.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12

Atelier 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 15. Initiation douce à l'informatique

Organisateur :	Avenir Formation
Dates et heure :	Jeudis 14h00 – 16h30
Atelier 1 :	02.05, 16.05, 23.05, 06.06, 13.06, 20.06
Atelier 2 :	22.08, 29.08, 05.09, 12.09, 19.09, 26.09
Atelier 3 :	31.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12
Atelier 4 (2025) :	09.01, 16.01, 23.01, 30.01, 06.02, 13.02
Nombre maximum de participants :	14
Description :	se munir d'ordinateur / smartphone / tablette

Ce cours est particulièrement adapté aux débutants et aux personnes en difficulté avec les smartphones, tablettes, ordinateurs ou autres appareils numériques (TIC). En utilisant des situations de vie courante dans lesquelles les outils numériques deviennent incontournables, le cours permettra aux apprenants d'appivoiser les interfaces et de progresser dans l'exécution des tâches aujourd'hui indispensables. Le cours favorise la découverte et la capacité à s'orienter dans des menus, à identifier des commandes et s'adapter à des outils qui changent fréquemment. Les situations concrètes seront reliées aux domaines suivants :

- Terminaux : utiliser des appareils divers : ordinateur, smartphone, tablette.
- Web : se connecter et naviguer, rechercher, évaluer et enregistrer des informations sur internet, découvrir différents services en ligne.
- Communication : choisir et utiliser des moyens de communication numériques, enregistrer des contacts et les utiliser pour l'envoi de messages.
- Gestion personnelle : utiliser un calendrier, créer des contenus numériques.
- Sécurité et confidentialité : appliquer les règles de sécurité indispensables pour se protéger dans un environnement numérique.

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 15. Initiation douce à l'informatique

- Atelier 1 : 02.05, 16.05, 23.05, 06.06, 13.06, 20.06
- Atelier 2 : 22.08, 29.08, 05.09, 12.09, 19.09, 26.09
- Atelier 3 : 31.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12
- Atelier 4 : 09.01, 16.01, 23.01, 30.01, 06.02, 13.02
- Atelier 1, 2, 3 ou 4 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 16. Après-midi rencontres

Animateurs : Association « Les P'tites visites »

Dates et heure : Jeudi 1 x par mois – 14h00 – 16h30  
16.05, 20.06, 26.09, 31.10, 21.11, 19.12

Lieu : Salle Trait d'Union - Courroux

Description : Après-midi rencontres

Les P'tites Visites ont l'ambition d'être une respiration pour les personnes qui font face à la solitude, quel que soit leur âge et leur situation de vie. L'association est active sur l'ensemble du Jura, au domicile des personnes qui font appel à ses bénévoles ou lors de moments collectifs. A Courroux, les P'tites Visites proposeront des après-midis de rencontre permettant à toutes celles et ceux qui le souhaitent de venir retrouver du monde, jouer aux cartes ou d'autres jeux de société, discuter. En toute simplicité. Une collation sera proposée chaque jeudi.

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ .....

Je m'inscris à l'activité 16. Après-midi rencontres

- Après-midi du 16.05.2024
- Après-midi du 20.06.2024
- Après-midi du 26.09.2024
- Après-midi du 31.10.2024
- Après-midi du 21.11.2024
- Après-midi du 19.12.2024

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....



## 17. Atelier pour explorer ses propres souhaits concernant sa fin de vie (directives anticipées)

Animatrice :	Mme Marie-Josèphe Varin
Dates et heure :	Mardis 14h00 – 16h00
Atelier 1 :	11 & 18.06.2024
Atelier 2 :	22 & 29.11.2024
Lieu :	Salle Trait d'Union - Courroux
Nombre maximum de participants :	8
Description :	Directives anticipées

Rédiger ses directives anticipées : une réflexion pour cibler ce qui donne du sens à sa vie, et à sa fin de vie ! Puis le communiquer à ses proches.

Déroulement : moments théoriques, échanges en groupe et réflexions individuelles, exercices pour réfléchir à ses souhaits pour sa fin de vie, et pour soutenir la rédaction de ses directives anticipées. Mise à disposition du document de base.

Talon d'inscription à retourner au secrétariat communal jusqu'au **vendredi 05.04.2024**

✂ ..... ✂

Je m'inscris à l'activité 17. Atelier pour explorer ses propres souhaits concernant sa fin de vie (directives anticipées)

- Atelier 1 : : 11 & 18.06.2024
- Atelier 2 : 22 & 29.11.2024
- Atelier 1 ou 2 – peu m'importe

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone.....

Date ..... Signature .....