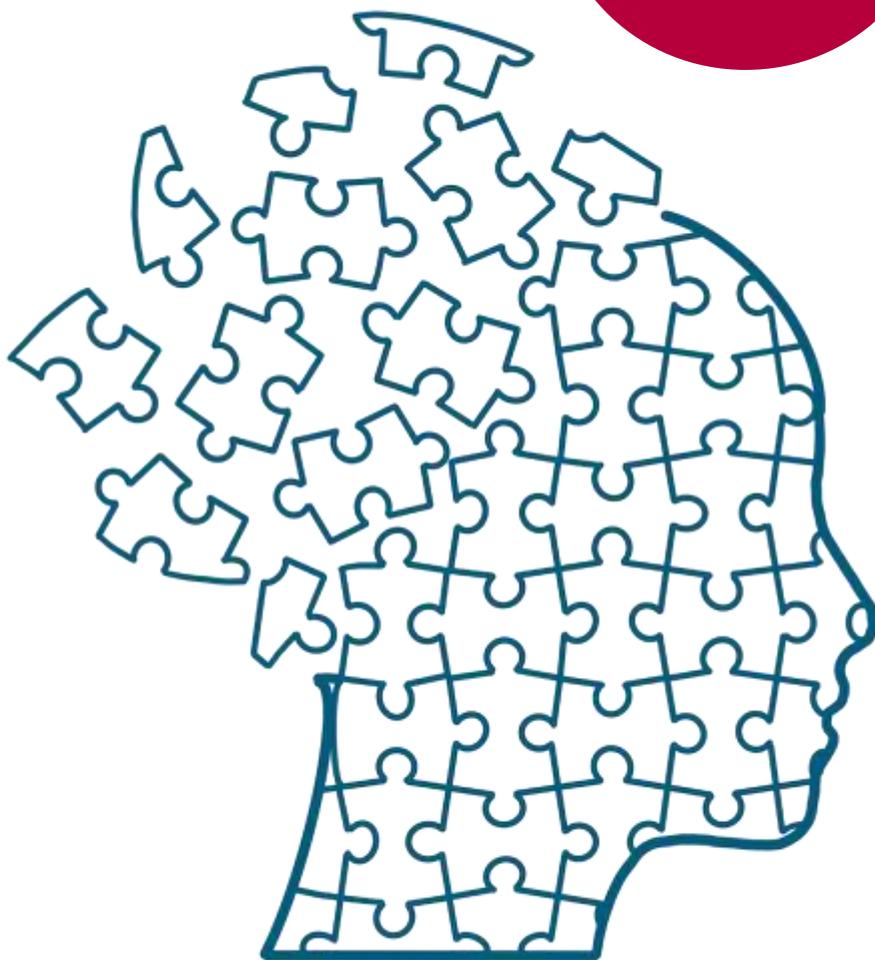


pro infirmis

Centre de formation
continue
Jura

Programme
de cours
2025



Informations générales

Responsable

Julie Soranzo

julie.soranzo@proinfirmis.ch
058 775 33 56

« En tant que nouvelle responsable du Centre de formation continue, j'ai le plaisir de vous présenter le programme 2025. Je me réjouis de vous rencontrer, de développer cette prestation et d'échanger avec vous sur vos idées et vos expériences. »

Adresse

Pro Infirmis Jura-Neuchâtel
Centre de formation continue
Rue du Puits 6
Case postale 307
2800 Delémont
058 775 33 50
june@proinfirmis.ch



www.proinfirmis.ch

Quelques changements et nouveautés...

- ✓ Vous tenez dans les mains le nouveau programme de l'année 2025 du Centre de formation continue.
- ✓ Tous les cours sont ouverts à toutes et tous dans le but de favoriser l'inclusion.
- ✓ Les tarifs connaissent une augmentation :
 - CHF 12.00 / heure de formation pour les personnes à l'AI et à l'AVS
 - CHF 15.00 / heure de formation pour les autres personnes
- ✓ Les lieux de cours peuvent être modifiés selon la provenance géographique des participants.
- ✓ Les inscriptions peuvent se faire à tout moment en ligne : www.cdfc-ju.ch ou par le biais des talons d'inscription en dernières pages.
- ✓ Même si les délais d'inscription sont passés, appelez-nous. Il reste peut-être une place.

Le Centre de formation continue

Pro Infirmis Jura

Vous pouvez participer aux cours à partir de 18 ans.

Ces cours s'adressent à toutes les personnes **avec ou sans** handicap.

Dans les cours, vous apprenez/développez :

- ✓ de nouveaux thèmes qui vous plaisent ;
- ✓ à votre propre rythme ;
- ✓ en petits groupes ;
- ✓ des compétences que vous pouvez utiliser dans la vie de tous les jours

Mais aussi :

- ✓ vous devenez plus autonome
- ✓ vous rencontrez de nouvelles personnes
- ✓ vous pouvez proposer des idées pour de nouveaux cours

Pictogrammes

Sur chaque descriptif de cours, vous retrouvez ces pictogrammes. Ils permettent de catégoriser les cours et de faciliter votre choix. En un clin d'œil, vous pouvez voir le domaine du cours.

	Vie autonome
	Nature et animaux
	Cuisine
	Musique
	Arts créatifs
	Sport et mouvement
	Bien-être

Devenez membre ou...

Soutenez le Club de formation continue

En vous inscrivant au Club de formation continue, vous soutenez les activités proposées et bénéficiez de rabais pour tous les cours du programme 2025 ainsi que pour les événements du Club :

- Sortie du Club de formation continue en mars 2025
Inscription jusqu'au 28 février 2025
- Soirée en cabane en mai 2025
Inscription jusqu'au 30 avril 2025
- Balade en calèche en mai 2025
Inscription jusqu'au 20 avril 2025
- Soirée DJ en juin 2025
Aucune inscription nécessaire

Vous pouvez également montrer votre soutien par votre contribution financière qui aidera à maintenir les différentes activités du Centre de formation continue.

Merci

Pour tout renseignement, contactez-nous !



COURS ANNUELS	Page
Basket	8
Chant, mouvement, danse & théâtre	9

COURS (1^{er} semestre)	Page
Je gagne de l'autonomie	10
Visite d'une ville suisse	11
Permaculture	12
Les essentiels de la nutrition	13
J'évite les dangers du feu	14
Alors, on joue ensemble ?	15
À la découverte de l'Art	16

COURS (2e semestre)	Page
Je gagne de l'autonomie	17
Weekend en cabane	18
J'apprends à évoluer parmi les animaux	19
Les essentiels de la cuisine	20
Premiers soins au quotidien	21
Les méthodes de relaxation	22
Macramé	23
Multisports	24

COURS 1

Glovelier



Formatrice

Natascha Chételat

Monitrice Sport

Handicap

Lieu

Halle de

gymnastique

Rue des Ecoles 12

2855 Glovelier

Prix

CHF 436.- / an

Délai d'inscription

8 décembre 2024

Basket

Vous apprenez à dribbler, tirer et jouer en équipe tout en vous amusant. C'est l'occasion de bouger et de rencontrer de nouvelles personnes mais surtout de passer un bon moment. Peu importe votre niveau, tout le monde est le bienvenu.

En 2026 :

Jeux Nationaux

Tournoi Special Olympics

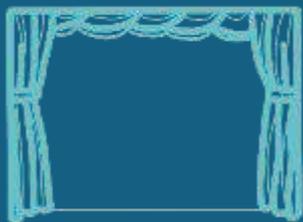


Jeudis	17h45 - 19h15			
Janvier	9	16	23	30
Février	6	13	20	
Mars	6	13	20	27
Avril	3	10	17	
Mai	8	15	22	
Juin	5	12	26	

2^e semestre le 4 septembre 2025

COURS 2

Delémont



Formatrice

Emilia Catalfamo
Comédienne-conteuse

Lieu

Espace Loisirs
Rue du Puits 4
2800 Delémont

Prix brut (an) 650.-

Participation 150.-

Fonds internes

Prix net annuel

CHF 500.-

Délai d'inscription

8 décembre 2024

Chant, mouvement, danse & théâtre

Vous aimez chanter, danser,
jouer la comédie et bouger dans
le rythme ?

Vous voulez faire partie du
prochain spectacle ?

Avec vos formatrices, vous allez
apprendre à bien utiliser votre
corps, votre voix, à retenir des
textes et à bouger en rythme.

Spectacle en automne 2025



Mardis	17h30 - 20h00			
Février	4	11	18	
Mars	4	11	18	25
Avril	1	8	15	
Mai	6	13	20	27
Juin	3	10	17	24

2^e semestre le 19 août 2025

COURS 3

Delémont



Formatrice

Sabine Luterbacher
Assistante sociale

Lieu

Pro Infirmis
Rue du Puits 6
2800 Delémont

Prix

CHF 360.- / semestre

Délai d'inscription

8 décembre 2024

Je gagne de l'autonomie

Vous souhaitez apprendre à être plus autonome et développer des compétences ?

Pas à pas, vous apprenez tout ce qui est important pour vivre dans son propre appartement et dans notre société.

Ce cours vous aide à progresser sur les thèmes suivants :

- Transports / déplacements
- Ménage
- Hygiène personnelle
- Gestion financière



Lundis	17h30 - 19h30				
Janvier	13	20	27		
Février	3	10	17		
Mars	3	10	17	24	31
Avril	7	14			
Mai	5	12			

2^e semestre le 18 août 2025

COURS 4

Porrentruy



Formatrice

Marlène Bilat

Lieu

Centre paroissial
Rue du Temple 17
2900 Porrentruy

Prix

CHF 125.-

+ prix voyage/repas

Délai d'inscription

9 février 2025

Visite d'une ville suisse

Ce cours vous propose de découvrir la ville de votre choix ! Vous faites le programme des visites de la ville.

Vous préparez le trajet et les horaires. Après 3 séances de préparation, vous partez en excursion.

Toute une journée dans la ville de votre choix, une expérience à ne pas manquer !

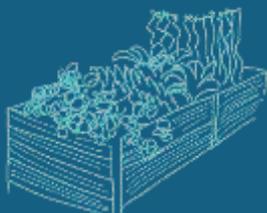
Excursion – samedi 7 juin 2025



Lundis	17h30 – 19h00
Mars	24
Mai	5 26

COURS 5

Delémont



Formateur

Gérard Rais

Lieu

Pro Infirmis

Rue du Puits 6

2800 Delémont

Prix

CHF 80.-

Délai d'inscription

6 avril 2025

Permaculture

Venez participer à un cours de permaculture et construisez avec nous un grand bac de plantation commun !

Ensemble, vous allez faire de la construction, planter des graines et apprendre à les faire pousser. C'est l'occasion d'apprendre toutes les étapes, de la création du bac à la récolte, tout en prenant soin de la nature.



Lundis	17h30 - 19h00		
Mai	12	19	26
Juin	2		

COURS 6

Delémont



Formateur

Léonard Asséo
Cuisinier

Lieu

Pro Infirmis
Rue du Puits 6
2800 Delémont

Prix

CHF 120.-

Délai d'inscription

8 décembre 2024

Les essentiels de la nutrition

Rejoignez notre cours de nutrition pour apprendre à mieux manger et vous sentir en forme. Nous vous expliquons quels aliments choisir pour rester en bonne santé.

Vous découvrez des idées de repas faciles à préparer et des conseils pour avoir plus d'énergie chaque jour.



Mercredis	17h30 - 19h00		
Janvier	15	22	29
Février	5	12	

COURS 7

Delémont



Formateurs

Michael Werder

Commandant

Stéphane Schmid

Instructeur

Lieu

Centre de Renfort
d'Incendie et de
Secours Delémont
Rue Saint-Michel 10
2800 Delémont

Prix

CHF 150.-

Délai d'inscription

26 janvier 2025

J'évite les dangers du feu

Rejoignez-nous pour un cours avec des pompiers ! Vous apprenez à vous mettre en sécurité en cas d'incendie.

Découvrez des astuces pratiques et comment réagir en cas d'urgence. Vous réalisez des exercices pratiques en compagnie de pompiers professionnels.



Mercredis	17h30 – 19h00			
Mars	5	12	19	26
Avril	2			

COURS 8

Delémont



Formatrice

Chloé Nicolet

Lieu

Espace Loisirs

Rue du Puits 4

2800 Delémont

Prix

CHF 120.-

Délai d'inscription

28 février 2025

Alors, on joue ensemble ?

Vous avez envie de :

- Mieux connaître les jeux de société et en découvrir de nouveaux
- Apprendre à jouer
- Faire des jeux en équipe
- Passer un bon moment dans la bonne humeur
- Créer des liens d'amitié
- Découvrir la Ludothèque

Ce cours est pour vous.



Mercredis	18h00 – 20h00		
Avril	9	16	
Mai	7	14	21

COURS 9

Delémont



Entité formatrice

L'Atelier20

Lieu

Espace Loisirs
Rue du Puits 4
2800 Delémont

Prix

CHF 110.-

Inclus le matériel

Délai d'inscription

23 mars 2025

À la découverte de l'Art

En participant à ce cours, vous explorez différentes formes d'art, comme la peinture et le dessin sous toutes leurs formes. En suivant des étapes, vous créez un fond, une forme, des textures et harmoniser le tout.

Amusez-vous à créer vos propres œuvres et à exprimer votre imagination. C'est l'occasion de rencontrer d'autres passionnés et de partager vos idées.

Laissez libre cours à votre créativité !



Judis	17h30 - 19h00		
Mai	8	15	22
Juin	5		

COURS 10

Delémont



Formatrice

Sabine Luterbacher
Assistante sociale

Lieu

Pro Infirmis
Rue du Puits 6
2800 Delémont

Prix

CHF 360.- / semestre

Délai d'inscription

29 juin 2025

Je gagne de l'autonomie

Vous souhaitez apprendre à être plus autonome et développer des compétences ?

Pas à pas, vous apprenez tout ce qui est important pour vivre dans son propre appartement et dans notre société.

Ce cours vous aide à progresser sur les thèmes suivants :

- Loisirs et vie sociale
- Vie affective
- Moyens de communication
- Gestion du temps



Lundis	17h30 - 19h30				
Août	18	25			
Septembre	1	8	15	22	29
Octobre	20	27			
Novembre	3	10	17	24	
Décembre	1	8			

COURS 11

Vallée



Formateur

Gérald Fringeli

Ingénieur forestier

Animateur Eveil Vert

Lieu

Espace Loisirs

Rue du Puits 4

2800 Delémont

Prix

CHF 250.-

Délai d'inscription

29 juin 2025

Week-end en cabane

Vivre dans la nature tout un week-end !

Une expérience à ne pas manquer.

Vous vous installez dans votre campement dans une cabane forestière.

Vous préparez vos repas et passez une soirée autour du feu.

Vous apprenez à connaître la forêt et découvrir de nouvelles activités.

Date du week-end :

6 et 7 septembre 2025



Mardi et jeudi	17h40 - 19h10
-----------------------	----------------------

Août	19	28
------	----	----

COURS 12

Porrentruy



Formateur

Gabriel Schenk

Lieu

La Ferme du

Bonheur

Pont d'Able 3

2900 Porrentruy

Prix

CHF 70.-

Délai d'inscription

13 juillet 2025

J'apprends à évoluer parmi les animaux de la Ferme du Bonheur

Vous voulez passer du temps avec les animaux de la ferme et mieux les comprendre ?

Rejoignez notre cours ! Vous découvrirez comment interagir avec les animaux tout en apprenant comment prendre soin d'eux. Une expérience enrichissante, amusante et pleine de découvertes vous attend.



Jeudis	17h30 - 18h30
Août	28
Septembre	4 11 18 25

COURS 13

Delémont



Formatrice

Monica Péteut

Lieu

Pro Infirmis

Rue du Puits 6

2800 Delémont

Prix

CHF 110.-

Inclus matériel

Délai d'inscription

7 septembre 2025

Les essentiels de la cuisine

Dans ce cours, vous découvrez des techniques simples pour préparer des plats délicieux au quotidien. Vous repartez avec des bases de l'utilisation d'ustensiles et comprenez où et comment acheter vos aliments. Mais aussi, vous cuisinez et dégustez.

C'est le moment de se lancer en cuisine, les fourneaux attendent !



Mercredis	17h30 – 19h00		
Octobre	22	29	
Novembre	5	12	19

COURS 14

Porrentruy



Entité formatrice

Fondation

RéaJura Cœur

Lieu

Centre paroissial

Rue du Temple 17

2900 Porrentruy

Prix

CHF 150.-

Délai d'inscription

11 septembre 2025

Premiers soins au quotidien

Vous souhaitez savoir comment réagir en cas d'accident à la maison ou ailleurs ? Dans notre cours, vous apprenez les gestes nécessaires pour vous mettre en sécurité et vous soigner.

Venez vous former pour être prêt à aider les autres en cas de besoin !



Mardis	17h30 - 19h00
---------------	----------------------

Octobre	28
---------	----

Novembre	4	11	18	25
----------	---	----	----	----

COURS 15

Porrentruy



Formatrice

Sultan Manis-Balcin

Lieu

Centre paroissial
Rue du Temple 17
2900 Porrentruy

Prix

CHF 72.-

Délai d'inscription

10 août 2025

Les méthodes de relaxation

Vous avez besoin de vous détendre ? Dans ce cours, vous apprenez des techniques simples pour calmer votre esprit et relaxer votre corps, comme la respiration, la méditation et bien plus encore. C'est l'occasion idéale pour prendre soin de vous et retrouver votre calme au quotidien.

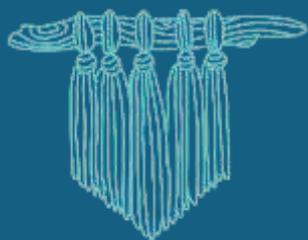


Mardis	17h30 – 19h00
---------------	----------------------

Septembre	9	16	23	30
-----------	---	----	----	----

COURS 16

Delémont



Formatrice

Prisca Gerber

Lieu

Atelier macramé

Rte de Bâle 151

2800 Delémont

Prix

CHF 95.-

Inclus le matériel

Délai d'inscription

13 juillet 2025

Macramé

Découvrez l'art du macramé et apprenez à créer de jolis décorations en nouant des fils.

Pas besoin d'expérience, tout est simple et amusant. Laissez parler votre créativité et repartez avec vos créations.

Venez vous initier au macramé dans une ambiance détendue.



Mercredis	17h30 - 19h00	
Août	20	27
Septembre	3	10

COURS 17

Ajoie



Formatrice

Cécile Lovis

Monitrice Sport

Handicap

Lieu

Halle de
gymnastique à
définir

Prix

CHF 120.-

Délai d'inscription

3 août 2025

Multisports

Participez à notre cours pour bouger tout en s'amusant ! Que vous soyez débutant ou habitué, vous pourrez explorer et pratiquer plusieurs sports.

Un moment idéal pour vous dépenser, s'amuser et rencontrer d'autres personnes.

Venez découvrir de nouvelles activités dans une ambiance conviviale et dynamique !



Mercredis	17h30 - 19h30		
------------------	----------------------	--	--

Septembre	17	24	
-----------	----	----	--

Octobre	1	22	29
---------	---	----	----



Responsable

Julie Soranzo

julie.soranzo@proinfirmis.ch

058 775 33 56

Lieu

Espace Loisirs

Rue du Puits 4

2800 Delémont

Marché des cours

C'est plus motivant de choisir ses cours par soi-même !

Au Marché des cours, le **jeudi 20 novembre 2025**, vous rencontrez les formatrices et formateurs, les assistantes et les assistants du nouveau programme.

Vous pouvez poser vos questions.

Vous pouvez déjà vous inscrire aux cours pour l'année 2026 !

Jeudi	17h00 - 20h00
Novembre	20



Responsable

Julie Soranzo

julie.soranzo@proinfirmis.ch

058 775 33 56

Lieu

Espace Loisirs

Rue du Puits 4

2800 Delémont

Remise des attestations

Vous êtes inscrit-e à un ou plusieurs cours de ce programme 2025.

Vous avez montré votre envie d'apprendre et vous avez travaillé.

Le **mercredi 10 décembre 2025**, lors de la cérémonie des attestations de cours :

- ✓ vous recevez les félicitations des personnes présentes
- ✓ vous savourez un moment de fête
- ✓ vous recevez une attestation pour chacun des cours suivis

Mercredi	18h00 – 20h00
-----------------	----------------------

Décembre	10
----------	----

Conditions générales

Cours

Nous vous informons volontiers sur tous les cours. Si le cours est trop cher pour vous, n'hésitez pas à nous contacter au 058 775 33 50.

Vous voulez vous inscrire à un cours ?

Veillez remplir le talon d'inscription et nous l'envoyer. En vous inscrivant, vous vous engagez à venir au cours. Inscrivez-vous rapidement pour être sûr-e d'avoir une place. Les personnes qui s'inscrivent en dernier ne pourront peut-être pas participer au cours.

Vous recevez une confirmation d'inscription avec des informations détaillées quelques semaines avant le début du cours.

Assurance

Vérifiez si vous avez toutes les assurances nécessaires ou demandez à votre personne de référence de le faire. Les assurances sont de la responsabilité des participants.

Vous voulez annuler votre inscription ou un cours ?

En cas d'annulation, aucun remboursement ne sera effectué sauf :

- 1) Annulation plus d'un mois avant le début du cours, remboursement à 90%
- 2) Annulation moins d'un mois avant le début du cours, remboursement à 70%
- 3) Après le début du cours, sur présentation d'un certificat médical, remboursement au prorata temporis mais au maximum 70%

Lieux des cours – Transports

Nous n'organisons pas les déplacements pour aller aux cours. C'est vous ou votre personne de référence qui devez organiser le transport. Malheureusement, certains locaux ne sont pas accessibles en fauteuil roulant. Si vous utilisez un fauteuil roulant ou avez besoin d'aide spécifique lié à votre handicap, écrivez-le sur le talon d'inscription.

Nous vous remettrons la liste des participants du cours choisi. Ceux qui le souhaitent pourront s'organiser entre eux pour les déplacements.

Reconnaissance des formations

Les attestations sont remises lors de la fête de clôture prévue à la fin des cours. Les institutions acceptent de reconnaître certaines formations comme temps de travail. Il est important de présenter une demande aux responsables des ateliers avant de s'inscrire.

Photos et vidéos

Des photos et vidéos sont prises lors de manifestations ou de cours. Les personnes qui ne souhaitent pas être photographiées ou qui ne veulent pas que leur image soit éventuellement diffusée sont priées de bien vouloir nous en faire part.

INSCRIPTIONS		Cours 1 ^{er} semestre / annuels
Nom	Prénom	
Rue		
Localité		
Téléphone	Natel	
E-mail		
Date de naissance		
N°AVS		
Je suis au bénéfice de l'AI ou AVS <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non		

J'ai besoin d'une attention ou d'un accompagnement particulier en fonction de mon handicap : oui non

Si oui, précisez lesquels :

.....

.....

X	N°	Cours
	1	Basket
	2	Chant, mouvement, danse & théâtre
	3	Je gagne de l'autonomie
	4	Visite d'une ville suisse
	5	Permaculture
	6	Les essentiels de la nutrition
	7	J'évite les dangers du feu
	8	Alors, on joue ensemble ?
	9	À la découverte de l'Art



Pro Infirmis Jura-Neuchâtel
Centre de formation continue
Rue du Puits 6
Case postale 307
2800 Delémont

INSCRIPTIONS		Cours 2 ^e semestre
Nom	Prénom	
Rue		
Localité		
Téléphone	Natel	
E-mail		
Date de naissance		
N°AVS		
Je suis au bénéfice de l'AI ou AVS <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non		

J'ai besoin d'une attention ou d'un accompagnement particulier en fonction de mon handicap : oui non

Si oui, précisez lesquels :

.....

.....

.....

X	N°	Cours
	10	Je gagne de l'autonomie
	11	Weekend en cabane
	12	J'apprends à évoluer parmi les animaux de la Ferme du Bonheur
	13	Les essentiels de la cuisine
	14	Premiers soins au quotidien
	15	Les méthodes de relaxation
	16	Macramé
	17	Multisports



Pro Infirmis Jura-Neuchâtel
Centre de formation continue
Rue du Puits 6
Case postale 307
2800 Delémont

INSCRIPTIONS		Événements du Club CFC	
Nom		Prénom	
Rue			
Localité			
Téléphone		Natel	
E-mail			
Date de naissance			
N°AVS			
Je suis au bénéfice de l'AI ou AVS <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non			

J'ai besoin d'une attention ou d'un accompagnement particulier en fonction de mon handicap : oui non

Si oui, précisez lesquels :

.....

.....

X	Événement
	Sortie du Club du CFC
	Soirée en cabane
	Balade en calèche



Pro Infirmis Jura-Neuchâtel
Centre de formation continue
Rue du Puits 6
Case postale 307
2800 Delémont