Delémont

Economie | Sociétés locales | Informations utiles

2e édition 2018

Distribué par LA POSTE

P·R·O·I·N·F·O

LIBRAIRIE
PAGE
d'encre
PAPETERIE

Rue des Bats 4

2800 Delémont

Tél. 032 423 23 63

Fax 032 423 23 67

page_d_encre@bluewin.ch

www.page-d-encre.ch

Cuisine
thaïlandaise et asiatique

Rue Albert Schnyder 4, Delémont

Radis Rouge & Piment Vert

Rue Albert-Schnyder 4
2800 Delémont

Réservez au: 032 422 37 41
Facebook: Radis Rouge Piment Vert

Lundi – vendredi 9h – 14h et dès 18h
Samedi dès 18h
Dimanche et jours fériés: fermé

Sommaire

Discours de Bienvenue	2
SOS / Numéros importants	3
Informations sur Delémont	4–5
Écoles	6
Vacances scolaires /Poste	7
Union des Commerçants de Delémont	9
Plan de ville	10
Index	12, 13
Bâtiment / Construction	15–19
Portraits d'entreprises	20
Santé et Bien-être	21–27
Bien manger	29, 30
Associations	31–46
Calendrier	47
Événements	48, 49
Premiers secours	50, 51
Partis politiques	52

Impressum

2e édition 2018

Tirage 7'200 exemplaires

Tous droits réservés.
La reproduction même par extrait est interdite. Cet ouvrage ne peut être reproduit sous aucune forme (photocopie, microfilm ou autres procédés), ni travaillé en employant un système électronique, polycopié ou diffusé, sans consentement écrit de la maison d'édition.

Copyright by Proinfo CH S.A.

Maison d'édition et rédaction Proinfo CH S.A.
Glutz-Blotzheim-Strasse 3, 4500 Soleure
Tél. 032 628 20 00, Fax 032 628 20 10
www.proinfo.ch, edition@proinfo.ch

Images Proinfo

Distribué par la Poste Suisse

Tarifs et documentation voir sur notre site internet

Questions et mutations sont à transmettre directement à la maison d'édition

Durabilité et qualité

Chers annonceurs
Chères lectrices, chers lecteurs

Ces dernières années, nos villes, mais aussi les plus petites communes, ont perdu nombre de leurs commerces pourtant établis de longue date. Beaucoup d'entre eux sont les victimes des modifications structurelles actuelles. Selon un rapport du NZZ (Neue Zürcher Zeitung) de décembre 2017, 5000 commerces ont fermé en Suisse depuis 2010. Les raisons invoquées par les personnes concernées sont souvent la force du franc, le tourisme mercantile dans les pays étrangers limitrophes et la concurrence croissante des boutiques en ligne. «Le commerce de détail sérieux meurt doucement – et personne ne s'en soucie.»

Mais que sont nos villes et nos villages sans un mélange varié de commerces et magasins ? Si nous pouvons tout commander de chez nous, avons-nous encore besoin de petites boutiques ou de petits restaurants? Où trouver encore un contact personnel non numérique et un échange ?

Aujourd'hui, mais aussi à l'avenir, les associations, le plus souvent locales et dont le nombre est estimé à 100 000 en Suisse, jouent un rôle primordial dans le maintien de structures communales intactes et vivantes. Elles fournissent un travail d'intégration, rassemblent les hommes par des intérêts communs et favorisent la vie en communauté et les activités de loisirs.

La présente publication, ainsi que ses collaboratrices et collaborateurs, s'engagent pour le maintien d'un paysage associatif et commercial varié – dans votre commune. Nous ne pouvons pas faire marche arrière sur tout. Mais par le biais de la durabilité, de l'équité, de la créativité et d'un engagement positif, l'économie locale a de l'avenir. «Plus radin, plus malin» appartient au passé. De plus en plus de Suisses recherchent la qualité et sont également prêts à payer un peu plus pour des produits et services locaux durables. Nous y croyons fermement.

PROINFO CH AG
Rolf Schüpfer, directeur

SOS

SOS / Numéros importants

Numéros d'urgence

Police	117
Feu	118
Ambulances	144
Air Glacier	1415
Intoxications	145
La main tendue	143
Ligne d'aide aux enfants et aux jeunes	147
Rega	1414
Secours routiers	140
Médecin de garde	0800 300 033
Dentiste de garde	032 466 34 34
Vétérinaire de garde	032 421 36 36
Pharmacie de garde	032 423 22 32

Commune

www.delemont.ch	032 421 92 19
Affaires sociales, jeunesse, écoles et logement	032 421 91 81
Agence communale AVS	032 421 91 74
Bureau des passeports et des légalisations	032 420 50 00
Cimetière, funérarium	032 422 21 12 079 372 83 11
Contrôle des habitants	032 421 91 00
Contrôle officiel des champignons; en saison	032 421 92 19
Culture et sports	032 421 91 51
Département de la formation de la culture et des sports	032 420 54 00
Département des finances	032 420 55 00
Impôts, cadastre ass. immobilière impots@delemont.ch	032 421 91 31
Mairie, Chancellerie chancellerie@delemont.ch	032 421 92 19
Office communal de l'emploi, chômage	032 421 91 71
Office des véhicules	032 420 71 20
Police du feu, inspection	032 421 92 92
Police locale, objets trouvés	032 422 44 22
Protection civile	032 421 92 19
Poursuites et faillites	032 420 56 60
Services industriels	032 421 92 00
Service financier	032 421 91 36
Transports urbains	032 421 92 92

Santé

Centre d'orientation scolaire et professionnelle, et de psychologie scolaire	032 420 34 70
Centre médicopsychologique, consultations pour adultes	032 420 51 60
Centre médicopsychologique, consultations pour enfants	032 420 51 80
Centre ophtalmique de la Gare	032 423 12 12
Centre ophtalmique du Jura	032 422 00 44
Centre de santé sexuelle et de planning familial	032 422 34 44
Caisse de compensation du Canton du Jura	032 952 11 11
Département de l'économie et de la santé	032 420 52 03
Hôpital du Jura	032 421 21 21

Aide sociale

AA (Alcooliques anonymes) permanence Jura	0848 848 846 079 843 40 43
Ass. jurassienne famille	032 422 81 54
Ass. contre la maltraitance des mineurs	032 466 66 77
Centre de consultation LAVI Aide aux femmes victimes de violence	032 420 81 00
Caritas Jura	032 421 35 60
Croix-Rouge jurassienne	032 465 84 00
Espace Formation Emploi Jura	032 420 91 00
Groupe SIDA Jura	032 423 23 43
Nez rouge	032 423 05 20
Service cantonal de l'action sociale	032 420 51 40
Service communal des affaires sociales, de la jeunesse et du logement	032 421 91 81
Service d'Aide et Soins à domicile (SAS)	032 423 26 94
Service social régional	032 420 72 72

Varia

Aéroport de Berne Belp	031 960 21 11
Aéroport de Genève	0900 571 500
Aéroport de Zurich	0900 909 000
Basel Mulhouse Airport 24h (CHF 1.99/Min)	0900 909 000
Caisse de chômage Unia	0848 421 600
Centre de Renfort d'Incendie et de Secours	032 422 48 14
Cimetière	032 422 21 12
Police cantonale Jura	032 420 65 65
Jura Tourisme	032 432 41 70
Police municipale	032 422 44 22
Service d'accueil extrascolaire	032 422 42 00
Société suisse des employés de commerce, SSEC	032 465 81 50
Syna-Jura, syndicat interprofessionnel	032 421 35 45
Syndicat suisse des services publics, SSP Jura	032 423 28 23
UNIA Transjurane Syndicat	0848 42 16 00

Commune

Canton	Jura (JU)
Code postale	2800
Altitude	414 m
Population (31 décembre 2016)	12’562
Dureté de l’eau	
sur le réseau supérieur	
(au nord de la route de Bâle):	24° f
sur le réseau inférieur	
(au sud de la route de Bâle):	27° f

Hôtel de Ville

Hôtel de Ville
Place de la Liberté 1, 2800 Delémont

Numéro de téléphone:	032 421 92 19
Numéro de fax:	032 421 91 19
Internet:	www.delemont.ch
courrier électr.:	chancellerie@delemont.ch

Heures d’ouverture:
lundi–vendredi 08.00–12.00 h / 14.00–1700 h

Varia

Maison de l’enfance
Avenue de la Gare 15
2800 Delémont
lu–ve 06.30–18.45 h
032 421 88 10

Adoption
Service de la population
1, rue du 24-Septembre
2800 Delémont
032 420 56 80 / 032 420 56 81

Attestations
Contrôle des habitants
Hôtel de Ville
1, rue du 24-Septembre
2800 Delémont
032 421 91 00

Heures d’ouverture
lu–ve 10.00–12.00 h/ 14.00–17.00 h
je 10.00–12.00 h / 14.00–18.00 h
sauf veilles de fêtes (17.00 h)

Attestation de départ
Certificat d’origine pour résidence secondaire
Attestation de séjour
Certificat de bonne vie et mœurs
Attestation de vie
Acte d’origine
Acte de naissance
Acte de mariage
Acte de décès
Certificat de famille
Certificat individuel d’état civil

Agence AVS/AI
L’Agence communale AVS, intermédiaire entre la Caisse de compensation et les habitants
Rue du 23-Juin 13
2800 Delémont
032 421 91 74 ou 73

Bibliothèque municipale
Rue de Fer 13
2800 Delémont
032 421 97 80

Heures d’ouverture
lu, ma, je, ve 14.00–18.00 h
me 10.00–12.00 h

Service de l’enseignement
2, rue du 24-Septembre
2800 Delémont
032 420 54 10

Sections:
Gestion, Enseignement, Intégration, Ressources humaines

Chasse (permis)
Office de l’environnement
Chemin du Bel’Oiseau 12
Case postale 69
2882 Saint-Ursanne
032 420 48 00

Chiens
Association jurassienne de protection des animaux (AJPA)
079 732 09 01

EJCM École Jurassienne et Conservatoire de Musique
La Promenade 6
2800 Delémont 2
032 422 11 35

Églises
Église Catholique St-Marcel
Place de l’Église 3
2800 Delémont
032 421 48 48

Église Réformée évangélique
Rue du Temple 7
2800 Delémont
032 422 20 36

Cimetière, funérarium
Place de l’Étang
Rue de Chêtre 17
032 422 21 12

Varia

Garde d'enfants
Garde d'enfants à domicile
Croix-Rouge suisse
Werkstrasse 18
3084 Wabern
058 400 45 75

Impôts
Service financier
Hôtel de Ville
Place de la Liberté 1
2800 Delémont
032 421 91 36

Bureau des impôts et du cadastre
Hôtel de Ville
Place de la Liberté 1
2800 Delémont
032 421 91 31

Juges et Notaires
Le Château
Case postale 86
2900 Porrentruy 2

Juges civils
Affaires famille et tutelle
032 420 33 55
Poursuites et faillites
032 420 33 54
Autres affaires civiles
032 420 33 86

Conseil de prud'hommes
032 420 33 73/80/85

Tribunal des baux à loyer et à ferme
032 420 33 73/80/85

Chambre des notaires
032 466 18 40

Ludothèque
Ludothèque municipale
Rue des Granges 8
2800 Delémont
032 421 97 85

Marchés et Brocantes
Marché hebdomadaire et Foire mensuelle
032 422 44 22

Brocante: Groupement des Commerçants de la Vieille Ville
Romain Bürki
079 588 75 00

Musée, culture et théâtre
Musée jurassien d'art et d'histoire
Rue du 23-Juin 52
2800 Delémont
032 422 80 77

Centre Culturel Régional de Delémont
Forum Saint-Georges
Route de Bâle 5
Case postale 2047
2800 Delémont
032 422 50 22

Association Centre de la Jeunesse et de la Culture
Cour du Château
Case postale 442
2800 Delémont
079 744 13 73

Passeports
Service de la population
Bureau des passeports
Rue du 24-Septembre 1
2800 Delémont
032 420 50 00

Permis
Construire
Service de l'urbanisme, de l'environnement et des travaux publics
Route de Bâle 1
2800 Delémont
032 421 92 92

Protection
Animaux
Association Jurassienne de Protection des Animaux (AJPA)
Route de France 44
2812 Movelier
079 732 09 01

Protection de la population et sécurité – Protection civile
Rue Ernest Daucourt 1
Case postale 54
2942 Alle
032 420 39 20
Delémont: 032 421 92 19

Transport
Transport urbains delémontains (TUD)
Service de l'urbanisme, de l'environnement et des travaux publics
Route de Bâle 1
2800 Delémont
032 421 92 92

Écoles

École primaire
Direction et secrétariat
Rue du Haut-Fourneau 36
2800 Delémont
032 421 97 00

Horaire Secrétariat
Lu 08.00–11.45 h / 13.30–16.00 h
Ma 08.00–11.45 h / 13.30–16.00 h
Me 08.00–11.45 h / fermé
Je 08.00–11.45 h / 13.30–16.00 h
Ve 08.00–11.45 h / 13.30–16.00 h

École secondaire
Collège de Delémont
Avenue de la Gare 7
2800 Delémont
032 421 00 70

Horaire Secrétariat
Lu 08.00–11.45 h / 13.30–16.00 h
Ma 08.00–11.45 h / 13.30–16.00 h
Me 08.00–11.45 h / fermé
Je 08.00–11.30 h / 13.30–16.00 h
Ve 08.00–1145 h / 13.30–16.00 h

Bâtiments scolaires

Établissements primaires

Arquebusiers
Rue des Arquebusiers 7/9
032 422 70 09
032 422 78 33

Carrières
Rue des Carrières 25
032 422 62 18

Château
Rue du 23-Juin 25
032 421 97 10
Gros-Seuc, r. d. Haut-Fourneau 36
032 421 97 00

Moissons
Rue des Moissons 68
032 422 62 79

Morépont
Rue du 24-Septembre 5
032 423 18 45

Pavillon des Moissons
Rue des Moissons 12
032 422 76 22

Righi
Rue des Pervenches 4
032 422 26 64

Temple
Rue du Temple 31
032 422 14 03

Traversins
Rue des Prairies 15
032 422 60 14

Établissements secondaires

École secondaire
Collège de Delémont
Avenue de la Gare 7
2800 Delémont
032 421 00 70

plus d'informations:
www.jura.ch/DFCS/SEN/Ecole-jurassienne/Ecole-secondaire.html

Écoles professionnelles

École publique professionnelle commerciale
Rue de l'Avenir 33
2800 Delémont
032 420 77 00

École professionnelle artisanale
rue de la Jeunesse 32
2800 Delémont
032 420 75 00

École de Musique

EJCM
École Jurassienne et Conservatoire de Musique
La Promenade 6
2800 Delémont 2
032 422 11 35

Vacances scolaires

Vacances de Noël	Vacances d'hiver	Vacances de Pâques	Vacances d'été	Vacances d'automne
24 décembre 2018 – 04 janvier 2019	18 février 2019 – 22 février 2019	15 avril 2019 – 26 avril 2019	08 juillet 2019 – 16 août 2019	07 octobre 2019 – 18 octobre 2019

Agences postales

Place de la Poste 4
2800 Delémont

Horaires:
lundi au vendredi 08.00–18.15 h
samedi 08.30–12.00 h

Rue Saint-Michel 2, Ville
2800 Delémont

Horaires:
lundi au vendedi 08.00–11.45 h
samedi 08.30–11.00 h

Place de la Gare 11
2800 Delémont

Horaires:
lundi au dimanche 24 h

Tarifs de la poste

Lettres Suisse			Courrier A	Courrier B
Produit	**Format**	**Poids**	**Prix CHF**	**Prix CHF**
Lettre standard	jusqu'au format B5 (25 x 17.6 cm)	1–100 g	1.00	0.85
Midilettre	jusqu'au format B5 (25 x 17.6 cm; Épaisseur de 2 cm)	101–250 g	1.30	1.10
Grande lettre	jusqu'au format B4 (35.3 x 25 cm; Épaisseur de 2 cm)	1–500 g	2.00	1.80
Grande lettre	jusqu'au format B4 (35.3 x 25 cm; Épaisseur de 2 cm)	501–1000 g	4.00	3.60

Colis Suisse		PostPac Economy	PostPac Priority	Express SameDay
Format	**Poids**	**Prix CHF**	**Prix CHF**	**Prix CHF**
Max. 100 x 60 x 60 cm	Jusqu'à 2 kg	7.00	9.00	49.00
Max. 100 x 60 x 60 cm	Jusqu'à 10 kg	9.70	10.70	49.00
Max. 100 x 60 x 60 cm	Jusqu'à 30 kg	20.50	23.00	49.00
Encombrant	Jusqu'à 30 kg	29.00	31.00	49.00

DELÉMONT
CAPITALE COMMERCIALE DU CANTON DU JURA

L'Union des commerçants de Delémont «U.C.D» a été fondée le 22 octobre 1925. Aujourd'hui forte de 135 membres, elle est représentative de la place marchande de la capitale jurassienne.

L'U.C.D. encourage avant tout le commerce local et protège les intérêts communs et individuels de chaque membre, tout en préservant des relations de bonne entente entre ses derniers et les autorités.

Elle est fière de perpétuer, depuis 48 ans, la fête la plus importante de la ville qu'est LA DANSE SUR LA DOUX. Fête commerciale la journée, festive et dansante en soirée, elle est le rendez-vous incontournable des Delémontains et Delémontaines de tous âges. A l'origine en l'honneur de la source du même nom qui jaillit en Vieille Ville, elle se déroule chaque année à fin mai et rassemble des milliers de personnes.

© R. Meier

L'U.C.D. organise également depuis passé 13 ans LE MARCHE DE NOEL de Delémont, qui revient en vieille ville en 2017, après un passage de 7 ans à l'Avenue de la Gare et qui regagne son quartier d'origine. Ce dernier est devenu, au fil des ans, un rendez-vous sympathique et agréable avant les fêtes de fin d'année. Son ambiance est appréciée autant des vendeurs que des chalands qui viennent chaque année plus nombreux.

© M. Montavon

Avec la collaboration de la Municipalité de Delémont et de la Banque Valiant, l'Union des commerçants a mis sur pied la vente de «BON CADEAU DELEMONTAIN» qui sont acceptés par une grande majorité des commerces et des restaurants. La réussite est au rendez-vous, car en quelques années, plus d'un million de francs ont ainsi été dépensé dans la capitale.

L'Union des commerçants organise, depuis 2015, la campagne «JE VIS, J'ACHETE DANS LE JURA» par la distribution de milliers d'autocollants au travers de commerces et de diverses associations afin de sensibiliser les consommateurs au diction «VOS ACHATS SONT NOS EMPLOIS». En conclusion, il faut rappeler que les hommes n'ont jamais été aussi dépendants les uns des autres que dans notre vie moderne. Si certains semblent pourtant l'oublier, rappelons qu'une économie locale permet un développement régional, car l'argent qui reste dans ce circuit de proximité permet à d'autres de travailler et de vivre en paix. En achetant chez les commerçants de la ville, vous contribuez au développement de la cité et au maintien de places de travail.

UNION DES COMMERCANTS
DE LA VILLE DE DELEMONT «U.C.D»
Le Président
Laurent Lab

DELÉMONT
Rue des Voignous
Rue du Mont-Terri
Orphelinat
Chemin des Fontaines
Chemin des Adelles
Rue des Pélerins
des Martins
Rue des Sillons
Rue de la Fenaison
Rue du Vieux-Château
Rue des Champois
Rue du Crêt
Rue des Pins
Rue des Vergers
Rue du Temple
Deux-Rivières
Route du Vorbourg
Rue des Mûriers
Rue de l'
Rue de
Chemin du Creux-de-la-Terre
Rue des Rosées
Rue
Jacques-de-Staal
Jean-
Rue de la Doux
Rue des Elfes
Chemin de la Louvière
Faubourg des Capucins
Meret-Oppenheim
Hôpital du Jura
Place de l'Étang
Rue Saint-Michel
Place de la Foire
Chêtre
Rue du Nord
La Promenade
de l'Hôpital
Rue de la Brasserie
Route de Bâle
Promenade des
Rue des Lilas
Rue du Haut-Fourneau
Rue de la Paix
Rue de l'Avenir
Rue des Pelletiers
Rue de Raimontpierre
Route de Domont
Faubourg des Capucins
Commune de Delémont
Bibliothèque de la Ville Delémont
Rue du 23-Juin
Rue de l'Église
Rue des Moulins
Avenue de la Gare
Gare
Rue de l'Industrie
Centre la Turbine
Rue de l'Avenir
Rue du Progrès
Rue Pervenches
Rue du Colonel Buchwalder
Rue Louis-Vautrey
Rue des Sels
Rue Jean-Prévôt
Rue des Arquebusiers
Rue Sur le Grioux
La Maltiere
Stand
Centre Ouest
Rue Pré-Guillaume
Rue de la Molière
Bellevoie
Rue des Prés
Rue du Jura
Rue Franche
Neuve
Rue des Chappuis
Route de Porrentruy
Rue du Stand
Passage des Ponts
Chemin des Places
Quai de la Sorne
Place de la Gare
Route de Moutier
Gare aux Marchandise
Jardinerie
Route de Distribution Urbaine
Bahnhof Sbb Delsberg
Place de la Régie
Rue de la Mandchourie
Losinger
Rue de la Jeunesse
Rue de la Blancherie
Rue du Stand
Rue de Porrentruy
Route de Porrentruy
Rue Jolimont
Rue de la Golatte
Rue des Sports
Rue de la Blancherie
Park And Rail
Emile-Boéchat
ZONE INDUSTRIELLE C SUD DES VOIES
Halles des Expositions
Rue des Pinsons
Rue du Voirnet
Rue des Fauvettes
Rue des Prairies
Rue des Traversins
Rue Pré-Fleuri
Route de Rossemaison
Rue de la Jeunesse
Chaux
Rue de
Vies-Sainte-Catherine
Promenade du Go-des-Chevaux
18
6
maps4news.com/©HERE

Activités sur place

Maison Chappuis
Garderie – crèche
Chambres d'hôtes
Musée

2805 Soyhières
032 422 01 24
www.maisonchappuis.ch

A

ACCUEIL FAMILIAL DE JOUR

Crèches à domicile
Pont neuf 4, 2800 Delémont
032 420 80 90
www.cadjura.ch P. 25

ACUPUNCTURE

APA Médicale SA
Annino Andrea, Dr méd.
Rue du Stand 41, Delémont
032 423 34 16

ARCHITECTE

Bureau d'architecture Robin Voyame Sàrl
Rue de la Préfecture 6, Delémont
032 422 93 40 / 079 353 57 53
contact@robinvoyame.ch
www.robinvoyame.ch P. 16, 17

ARCHITECTURE

Gaido Architecture Sàrl
Rue Centrale 11, 2740 Moutier
032 536 05 03
info@gaido-architecture.ch
www.gaido-architecture.ch P. 14

ASSURANCE

RU Assurances
Rue des Grands Prés 1
2854 Bassecourt
079 607 13 81
r.ueber@bluewin.ch
www.ru-assurances.ch PC 3

ATELIER DE DANSE

Atelier de danse
Rue Saint-Maurice 30H, Delémont
32 422 94 82
www.jura-danse-joelleprince.com

B

BADMINTON

Badminton Club Delémont
2800 Delémont
info@bcdelemont.ch
www.bcdelemont.ch P. 36

BIEN-ÊTRE / BEAUTÉ

Institut Douc'heure
Rue de Chêtre 20, Delémont
079 305 09 71
info@institutdouc-heure.ch
www.institutdouc-heure.ch
P. 27, PC 3

BIEN-ÊTRE / ÉSOTÉRIQUE

Grand-Duc
Avenue de la Gare 18, Delémont
032 422 65 61
info@granduc.ch
www.granduc.ch

BUREAU D'ÉTUDE

Bureau d'étude Jean Chatelain Sàrl
Rue Saint-Randoald 8
2852 Courtételle
032 423 30 10
info@jean-chatelain.ch
www.jean-chatelain.ch P. 16, 18

C

CARDIOLOGIE

Centre de Cardiologie
Maltière 10, 2800 Delémont
032 552 14 00
cardio-centre@hin.ch
www.cardio-centre.ch

CARRELAGE / CHAPE

Luraschi Carrelage SARL
Rue sur Perrerat 11
2842 Rossemaison
032 422 69 94 / 078 804 97 30
sfalconz@bluewin.ch P. 16

CHAUFFAGE-SANITAIRE

Aquatherm Sàrl
Rue des Champois 15, Delémont
079 128 34 32
aquatherm@mail.ch P. 16

CLUB FAUTEUIL ROULANT

Club Fauteuil Roulant du Jura
Case postale 259, 2800 Delémont
info@cfrjura.ch
www.cfrjura.ch P. 38

CONGRÉGATION / COMMUNAUTÉ

Maison Chappuis
Rte de France 23, 2805 Soyhières
032 422 01 24
info@maisonchappuis.ch
www.maisonchappuis.ch P. 12, 41

COURTIER

RU Assurances
Rue des Grands Prés 14
2854 Bassecourt
079 607 13 81
r.ueber@bluewin.ch
www.ru-assurances.ch PC 3

D

DÉCORATION

Diego Tomaselli
Entreprise de peinture
Rue du Voirnet 68, Delémont
076 397 87 56
d.tomaselli@hotmail.com P. 16

E

ÉCOLE DE DANSE HIP HOP

École de danse Flash Move
Place de la Gare 20, Delémont
079 405 81 05 P. 6

ENCADREMENT

Encadrements O. Balsiger
Moulins 17, Delémont
032 423 17 52

ÉPICERIE FINE ITALIENNE

Aux Bonnes Saveurs
Rue Pré Guillaume 16, Delémont
077 538 19 45
auxbonnessaveurs2800@gmail.com

ÉTABLISSEMENT MEDICO-SOCIAL

Fondation Clair-Logis
Rte de la Mandchourie 15
2800 Delémont
032 422 05 20
www.clair-logis.ch

F

FERMETURE DU BÂTIMENT

Maison du Store SA
Route Communance 4, Delémont
032 422 77 19
info@maisondustore.ch
www.maisondustore.ch P. 16, 20

G

GYNÉCOLOGIE ET OBSTÉTRIQUE

Léchenne Magali, Dr méd.
Rue du Pont-Neuf 4, Delémont
032 423 15 23
secretariat.lopez-lechenne@hin.ch

Lopez Roberto, Dr méd.
Spécialiste FMH
Rue du Pont-Neuf 4, Delémont
032 423 15 23
secretariat.lopez-lechenne@hin.ch

PC Page de couverture

I

INSTITUT

CABI Switzerland
Rue des Grillons 1, Delémont
032 421 48 70
www.cabi.org/switzerland P. 36

J

JUDO

Judo-club Delémont
Rue de la Blancherie 2, Delémont
032 422 22 56
info@judoclub-delemont.ch
www.judoclub-delemont.ch P. 40

L

LIBRAIRIE

Page d'encre
Rue des Bats 4, Delémont
032 423 23 63
page_d_encre@bluewin.ch
www.page-d-encre.ch P.C 2, P. 20

M

MAGASIN VELO

Joliat Cycles
Rue St-Maurie 17, 2852 Courtételle
032 422 94 18
info@joliatcycles.ch
www.joliatcycles.ch P. 25, PC 3

MASSAGE SPORTIF

Docourt Christine
Centre sportif La Blancherie
2800 Delémont
032 422 38 75 / 079 396 26 60
comment.chris@gmail.com
P. 22, 31

MASSOTHÉRAPIE

Passion Aimant
Rue Brûlée 15, 2802 Develier
079 365 95 53
mariejowirz@hotmail.com
P. 22, 26

MÉDECINE INTERNE GÉNÉRALE

Schiff Giulio, Dr méd.
Rue du Dozière 28, Delémont
032 422 87 78
schiff.med@gmail.com

MESOTHERAPIE

APA Médicale SA
Annino Andrea, Dr méd.
Rue du Stand 41, Delémont
032 423 34 16

O

OPHTALMOCHIRURGIE

Centre Ophtalmologique du Jura SA
Place de la Liberté 2, Delémont
032 422 00 44
consultation@cojura.ch
www.cojura.ch

ORDINATEUR REPARATION

Ordi-Service
Service et dépannage
Rue du 23 Juin 22, 2822 Courroux
032 423 18 83
ordi-service@bluewin.ch
www.ordi-service.net

P

PAPETERIE

Page d'encre
Rue des Bats 4, Delémont
032 423 23 63
page_d_encre@bluewin.ch
www.page-d-encre.ch PC 2, P. 20

PAYSAGISME / CRÉATION D'EXTERIEUR

Hamel et Kaech
Rue de la Croix 24, 2822 Courroux
032 422 77 16 / 079 356 60 01
info@hamel-et-kaech.ch
www.hamel-et-kaech.ch P. 16

PEINTURE EXTÉRIEURE / INTÉRIEUR

Diego Tomaselli
Entreprise de peinture
Rue du Voirnet 68, Delémont
076 397 87 56
d.tomaselli@hotmail.com P. 16

PHYSIOTHÉRAPIE

Physio 12
Rue de Moulin 12, Delémont
032 422 25 11
rendez-vous@physio12.ch
P. 24, PC 3

PLATRERIE / PEINTURE

Rémy Bernasconi
Rue Préfet-Comte 18
2852 Courtételle
032 422 59 36
remy@bernasconi-sa.ch
www.bernasconi-sa.ch PC 3

PNEUMOLOGUE

Marque Elisabeth, Dr méd.
Place de la Gare 11, Delémont
032 423 51 51

PORTES DE GARAGES

Girardin Stores Sàrl
Rue de la Rauss 18, 2743 Eschert
032 499 96 67
info@girardinstores.ch
www.girardinstores.ch P.C 3

PSYCHOTHÉRAPIE DÉLÉGUÉE

APA Médicale SA
Annino Andrea, Dr méd.
Rue du Stand 41, Delémont
032 423 34 16

R

RÉFLEXOLOGIE

Docourt Christine
Centre sportif La Blancherie
2800 Delémont
032 422 38 75 / 079 396 26 60
comment.chris@gmail.com
P. 22 , 31

RESTAURANT THAI

Radis rouge & Piment vert
Rue Albert-Schnyder 4, Delémont
032 422 37 41
radisrougepimentvert@gmail.com
P. 28

S

STORE

Maison du Store SA
Route Communance 4, Delémont
032 422 77 19
info@maisondustore.ch
www.maisondustore.ch P. 16, 20

STORES / VOLETS

Girardin Stores Sàrl
Rue de la Rauss 18, 2743 Eschert
032 499 96 67
info@girardinstores.ch
www.girardinstores.ch P.C 3

T

TRAITEMENT D'EAU

WaterDiam Sarl
Route de Moutier 65, Delémont
079 815 74 45
lpu@waterdiam.com P. 19, PC 4

atelier d'architecture

Gaido Architecture Sàrl

une ère nouvelle pour l'architecture...

www.gaido-architecture.ch | +41 32 536 05 03

Bâtiment / Construction

www.maisondustore.ch
MAISON DU STORE
STORES • FENÊTRES • VOLETS ALUMINIUM
VÉRANDAS • PORTES DE GARAGES • PARASOLS
032 422 77 19
DELÉMONT
FINSTRAL®

Aquatherm Sàrl
Chauffage | Sanitaire | Panneaux solaires
2800 Delémont
079 128 34 32
aquatherm@mail.ch

BUREAU D'ARCHITECTURE
ROBIN VOYAME Sàrl
ARCHITECTE HES UTS
Préfecture 6 ▪ 2800 Delémont
Tél/Fax 032 422 93 40
Mobile 079 353 57 53
contact@robinvoyame.ch
www.robinvoyame.ch

PAYSAGISTES
Hamel et Kaech
Courroux
Christophe Hamel
Rue de la Croix 24
2822 COURROUX
www.hamel-et-kaech.ch
info@hamel-et-kaech.ch
Tél 032/ 422.77.16
Natel 079/ 356.60.01
Créations,entretiens de jardins
Pavages, dallages
Places de sports
Biotopes, clôtures

Bureau d'étude
Jean Chatelain
Sàrl
expert CECB
Jean Chatelain
Architecte EPFZ-SIA
St-Randoald 8
2852 Courtételle
tél. 032.423.30.10
info@jean-chatelain.ch
www.jean-chatelain.ch
A
B
C
D
E
F
G
MINERGIE®
Partenaire spécialiste
CECB®
CERTIFICAT ENERGETIQUE CANTONAL DES BATIMENTS

Entreprise de peinture
Diego Tomaselli
Rue du Voirnet 68
2800 Delémont
076 397 87 56
d.tomaselli@hotmail.com

Luraschi
CARRELAGE SARL
Steve Falcoz
Rue sur Perrerat 11
2842 Rossemaison
Tél. 032 422 69 94
Mobile: 078 804 97 30
sfalcoz@bluewin.ch

BUREAU D'ARCHITECTURE

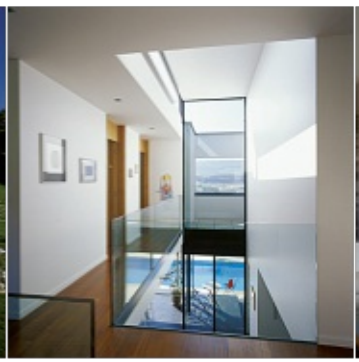
Qui est Robin Voyame?

Architecte renommé et expérimenté dans son domaine oui, mais pas seulement... Cet homme parlant régulièrement l'anglais et l'allemand est un passionné des voyages, à la rencontre des traditions et coutumes locales... Passionné de musique, c'est notamment au cours de ses nombreux voyages en Afrique et dans les îles de l'Océan indien qu'il est devenu joueur expert en percussion africaine. Il a été notamment sollicité pour un projet d'école en Guinée Konakry est a été lauréat d'un concours d'architecture pour un village à Kigali au Rwanda.

Quelles sont ses compétences?

Fort d'une expérience de plus de 20 ans dans le domaine de l'architecture, il a remporté plusieurs prix concours dans sa carrière. Il est notamment à l'origine de nombreux projets innovants, insolites. Dans le domaine de construction, rénovation ou création de bâtiments industriels, médicaux, urbains, bâtiments publics, habitations personnelles, villas, immeubles...il met un point d'honneur à réaliser tous ses projets dans les moindres détails techniques et esthétiques, tel qu'ils avaient été pensés et étudiés au préalable.

Son expérience, son exigence et sa rigueur font de lui un professionnel et un expert certifié hors pair.



Robin Voyame Sàrl – Préfecture 6 – 2800 Delémont – 032 422 93 40 – 079 353 57 53
contact@robinvoyame.ch – www.robinvoyame.ch

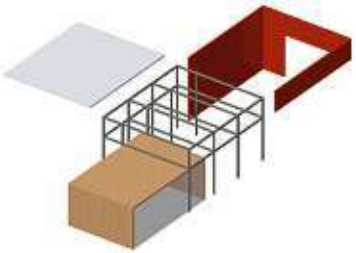
Bureau d'étude
Jean Chatelain
Sàrl

Jean Chatelain
Architecte EPFZ-SIA
Rue St-Randoald 8
2852 Courtételle
tél. 032.423.30.10
natel 076.576.74.57

ENERGY LOFTS

info@jean-chatelain.ch
www.jean-chatelain.ch

Le bureau d'étude Jean Chatelain est actif depuis 1999 dans le canton du Jura. Responsable du bureau et spécialisé dans l'étude de concepts en aménagement du territoire, en constructions neuves et rénovations, Jean Chatelain profite d'une formation à l'école polytechnique fédérale de Zurich, ainsi qu'un master en aménagement du territoire et planification régionale pour proposer des solutions originales et adaptées à chaque situation.



CUBE Energy Loft

Depuis 2003, le bureau développe un concept d'habitation orienté sur les futurs besoins de la société. Produit phare du bureau, Cube Energy Loft répond aux besoins à long terme, plus de 20 exemplaires ont été construits en suisse-romande en 15 ans.
Le bureau d'étude Jean Chatelain met également à votre disposition des services de dessins, d'élaboration d'appels d'offres et de gestion de chantier compatibles avec les marchés publics et les derniers standards en faveur de l'environnement.
Conscients que la rénovation du parc immobilier en Suisse permettra de réduire l'émanation de gaz à effet de serre, le bureau d'étude Jean Chatelain propose des analyses énergétiques sur des bâtiments existants et la création de certificats CECB avec conseil à la rénovation permettant d'obtenir des aides financières cantonales et fédérales.
Pour répondre aux demandes grandissantes sur le territoire romand, le bureau d'étude Jean Chatelain a ouvert une succursale à Concise dans le nord vaudois en 2016.

Lors du premier contact, les conseils sont gratuits et sans engagement.

NEI
NOUVELLE ENTREPRISE INNOVANTE

L'eau sans produit chimique

WaterDiam Sarl, basée à Delémont, est une Nouvelle Entreprise Innovante du Jura spécialisée dans le traitement des eaux grâce à sa technologie DiaClean® innovante et brevetée.

De nombreuses applications allant de la désinfection à la dépollution sont offertes à de nombreux clients allant du particulier aux industriels en passant par le monde académique (https://youtu.be/Xetjmyg0voM).

Forte de plus de 20 ans d'expertise sur le traitement de l'eau, et détentrice de nombreux brevets, WaterDiam Sarl développe, conçoit et fabrique des unités standardisées ou capables de répondre aux besoins particuliers.

Le Diamant au service de l'eau

Nos produits et services

Pour les eaux de baignades, Spa DiaClean® et Pool DiaClean® apportent le meilleur confort de baignade avec une eau régénératrice pour l'épiderme, et s'adaptent sur n'importe quelle installation même exigüe (Spa).

Pour les animaux et les plantes, Sani DiaClean® améliore rendement et qualité de production et évite les campagnes d'antibiotiques.

Pour les scientifiques, WaterDiam a développé des Unités qui permettent une mise en œuvre simple et rapide pour faciliter le travail de laboratoire.

Pour les industriels, les gammes Agrineo® et DiaClean® WWT permettent un dimensionnement sur mesure jusqu'à plusieurs m² d'électrodes.

WaterDiam Sàrl intervient aussi bien auprès d'un réseau de distributeurs international qu'en direct si cela est nécessaire, toujours dans un soucis de proximité et de service de premier plan.

WaterDiam

Le diamant au service de l'eau ...

lpu@waterdiam.com --- +41 (79) 815 7445

Active depuis plus de vingt ans dans la fermeture du bâtiment, la Maison du Store SA est une entreprise qui compte actuellement environ 25 collaborateurs. Elle étend principalement son activité sur l'Arc jurassien mais également sur l'arc lémanique. En effet son siège étant situé à Delémont, une succursale s'est installée sur Yverdon afin d'étendre son savoir-faire ainsi que sa large gamme de produits.
La Maison du Store, offre à ses clients un panel de produits principalement dans la pose de fenêtres en proposant les produits FINSTRAL mais également, pour les budgets plus modestes, la gamme KÖMMERLING. Les deux gammes sont d'excellents produits et répondent aux exigences des conditions climatiques les plus extrêmes que nous rencontrons dans notre pays.
Nous exécutons aussi la pose de store solaire ainsi que la configuration de votre espace de vie extérieur en vous proposant des pergolas bioclimatiques au design épuré et sobre pour habiller votre maison et prolonger vos moments de détente à l'extérieur, même à l'entre saison.
Nous proposons également des portes de garage sectionnelles ou basculantes ainsi que des portes d'entrée sur mesure et à prix avantageux avec l'offre promotionnelle de notre partenaire HORMANN.

Enfin pour conclure, venez nous rendre visite à nos expositions de Delémont et Yverdon ou nous nous ferons un plaisir de vous accueillir et vous faire parvenir nos offres pour vos projets sans aucun engagement.

RENSEIGNEMENTS

Maison du Store SA
Route de la Communance 4, 2800 Delémont
T: 032 422 77 19 / 032 423 28 38
F: 032 422 78 03
info@maisondustore.ch
www.maisondustore.ch

Page d'encre

HISTORIQUE

Créée en 1998 par trois associés de bonne renommée dans le métier, la Librairie Papeterie Page d'encre S.A. est depuis 2014 dirigée par Nicole Brosy. Une solide équipe de 10 collaborateurs motivés et professionnels se charge de satisfaire et de fidéliser sa large clientèle, bien ancrée dans le Jura historique.

PRESTATION DE SERVICES

- Magasin de 350 m²: Librairie généraliste (30'000 livres) et papeterie forte de plus de 10'000 articles.
- Photocopies, reliures, destruction de documents, recherches bibliographiques
- e-reader
- shop on line

LES ENGAGEMENTS DE PAGE D'ENCRE

- Excellent rapport qualité-prix en papeterie et matériel de bureau
- Flexibilité, service de livraison gratuit et sans délai en papeterie
- Participation directe en tant qu'acteur aux nombreuses activités culturelles de la région
- Liens étroits avec le monde littéraire «de proximité» romand
- Pérennisation du commerce par une gestion rigoureuse et proactive
- Perfectionnement constant de l'image positive de partenaire privilégié des institutions, associations et créateurs d'événements dans la région et au-delà.

RENSEIGNEMENTS

Librairie Papeterie Page d'encre S.A.
Rue des Bâts 4, 2800 Delémont
032 423 23 63
page_d_encre@bluewin.ch
www.page-d-encre.ch

Santé et Bien-être

Acupuncture / Mesotherapie / Psychothérapie déléguée

APA Medicale SA 032 423 34 16
Annino Andrea, Dr méd.
Rue du Stand 41, 2800 Delémont

Cardiologie

Centre de Cardiologie 032 552 14 00
Maltière 10, 2800 Delémont
cardio-centre@hin.ch, www.cardio-centre.ch

Gynécologie & Obstétrique

Léchenne Magali, Dr méd. 032 423 15 23
Rue du Pont-Neuf 4, 2800 Delémont
secretariat.lopez-lechenne@hin.ch

Lopez Roberto, Dr méd. 032 423 15 23
Spécialiste FMH
Rue du Pont-Neuf 4, 2800 Delémont
secretariat.lopez-lechenne@hin.ch

Médecine Interne Générale

Schiff Giulio, Dr méd. 032 422 87 78
Rue du Dozière 28, 2800 Delémont
schiff.med@gmail.com

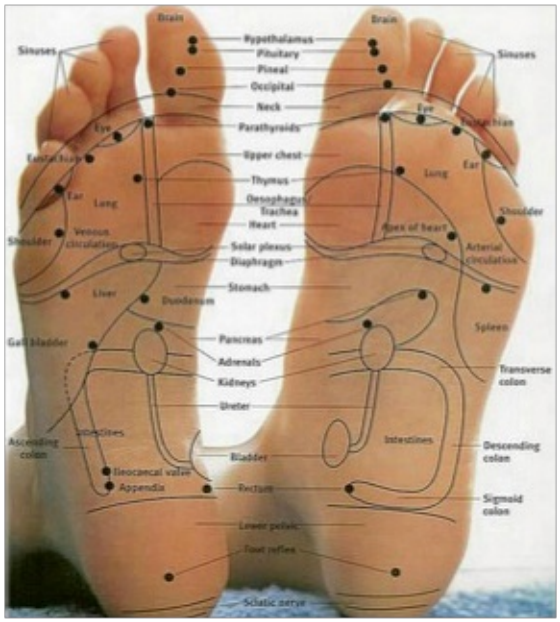
Passion Aimant
Wirz Marie-Josée
Masseuse Professionelle
mariejowirz@hotmail.com
079/365 95 53
Rue Brûlée 15
2802 Develier

Docourt Christine

Docourt Christine
Cabinet de massages

Fort de ses années d'expérience, Christine Docourt vous propose des massages sportifs allant du massage dynamique au massage récupération et rétablissement des fibres musculaires.

Ses connaissances et la maîtrise sur l'anatomie du corps humain lui permettent, également, d'être spécialisée dans la réflexologie.



RENSEIGNEMENTS

Christine Docourt
Centre Sportif, La Blancherie, 2800 Delémont

Route de Caeuve 2, 2900 Porrentruy
079 396 26 20
comment.chris@gmail.com

Ophtalmochirurgie

Centre Ophtalmologique du Jura SA 032 422 00 44
Place de la Liberté 2, 2800 Delémont P.
consultation@cojura.ch, www.cojura.ch

Physiothérapie

Physio 12 032 422 25 11
Rue de Moulin 12, 2800 Delémont
rendez-vous@physio12.ch PC.

Pneumologie

Marque Elisabeth, Dr méd. 032 423 51 51
Place de la Gare 11, 2800 Delémont

Sociétés spécialisées / organisations de patients

Addiction suisse 021 321 29 11
Avenue Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne
info@addictionsuisse.ch, www.addictionsuisse.ch

Alzheimer Suisse Jura 032 886 83 35
Rue du Puits 4, 2800 Delémont
info.ju@alz.cg, www.alz.ch/ju

Association jurassienne des diabétiques 032 422 72 07
Route de l'église 9, 2943 Vendlincourt
assojuradiabete@bluewin.ch, www.diabetejura.ch

Fédération suisse des aveugles et malvoyants 032 435 72 08
Route de Rochefort 6, 2824 Vicques (section Jura)
info@fsa-jura.ch , www.fsa-jura.ch

Ligue pulmonaire jurassienne 032 422 20 12
Place de l'Eglise 7, 2800 Delémont
direction@liguepj.ch
www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-jurassienne

Ligue jurassienne contre le cancer 032 422 20 30
Rue des Moulins 12, 2800 Delémont
info@ljcc.ch, jura.liguecancer.ch

Ligue jurassienne contre le rhumatisme 032 466 63 61
Rue Thurmann 10d, 2900 Porrentruy
info.ju@rheumaliga.ch, www.ligues-rhumatisme.ch/ju

Palliative ch 044 240 16 21
Bubenbergplatz 11, 3011 Berne
info@palliative.ch, www.palliative.ch

Parkinson Suisse 021 729 99 20
Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
info.romandie@parkinson.ch, www.parkinson.ch

Physio12

Physio12 est un nouveau cabinet de physiothérapie à Delémont qui a ouvert ses portes le 1er mars dernier. Situé à la rue des Moulins 12, d'où il tire son petit nom, physio12 a emménagé dans des locaux remis au gout du jour et doté de tous nouveaux équipements. Vous y serez accueillis dans un cadre moderne, lumineux au design épuré, une ambiance aux tons clairs avec une petite touche de couleur très bien choisie.

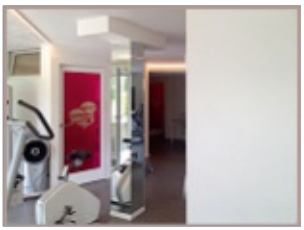
Avec ses 17 années d'expérience à Delémont, Zohra Boubila Binishi a décidé d'ouvrir son propre cabinet de physiothérapie et de massage. Souhaitant réorienter sa carrière professionnelle et travailler dans une ambiance qui lui ressemble davantage, elle a décidé de fonder physio12 sàrl. Aboutissement d'une longue réflexion, c'est avec plaisir qu'elle y travaille aujourd'hui et vous y accueillera demain.

Travaillant en physiothérapie générale, Zohra, affectionne particulièrement l'orthopédie, la rhumatologie, la traumatologie aini que la chirurgie orthopédique. Elle est également reconnue par les assurances complémentaires (ASCA et RME) pour le massage classique, le massage thérapeutique ainsi que pour le drainage lymphatique. Il est également possible de s'occuper de soi lors de séances de gymnastique douce ou de maintien.

Ouvert à toutes et tous, sur rendez-vous, physio12 est désormais à votre service au 032 422 25 11, par mail à rendez-vous@physio12.ch ou directement au cabinet physio12, rue des moulins 12, 2800 Delémont.

RENSEIGNEMENTS

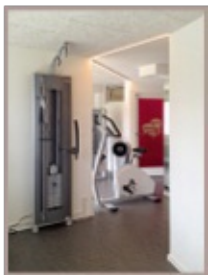
Cabinet physio12
Rue des moulins 12, 2800 Delémont
032 422 25 11
rendez-vous@physio12



- Massage thérapeutique
- Drainage lymphatique

- Gymastique douce
- Gymastique de maintien

- Physiothérapie, rééducation



Crèches à domicile – CAD

Les parents qui décident de confier leurs enfants aux CAD optent pour un placement au domicile d'un-e accueillant-e. Ils bénéficient d'horaires souples: irréguliers, fins de journées, vacances scolaires voir même week-end et jours fériés, selon les disponibilités au sein du réseau. Un espace «Atelier» est également à disposition des enfants qui viennent s'y amuser lors des matinées-rencontre organisées pour les accueillant-e-s, au bureau de Delémont ou dans les locaux des Lutins à Saignelégier.

Un tarif adapté aux revenus, le placement à proximité du lieu de domicile ou du travail et l'encadrement qualifié des coordinatrices, qui veillent également au bon déroulement des placements, viennent compléter cette offre.

Au centre des préoccupations de la structure: «Offrir un accueil de qualité aux enfants âgés de 3 mois à 12 ans, dans un cadre sécure et bienveillant au domicile d'accueillant-e-s dûment formé-e-s et agréé-e-s».

En 2018, plus de 500 familles ont fait confiance et ont choisi ce mode de garde!

RENSEIGNEMENTS

CAD – Accueil familial de jour Jura, Delémont & Franches-Montagnes
Rue du Pont-Neuf 4, 2800 Delémont
032 420 80 90
secr.cad@jura.ch
www.cadjura.ch
Contacts:
- Mme Stadelmann, directrice
- Mme Gedda Meier, coordinatrice

© Roger Meier

Joliat Cycles

Joliat Cycles est le plus grand magasin de vélos du Jura Suisse, plus de 450 m² d'exposition.
Une équipe dynamique est à même de vous conseiller pour un futur achat ou pour vos réparations.
Plus de 300 vélos en stock vous seront proposés dans les marques suivantes:
- E-VTT et E-Urbain Scott, SPECIALIZED, MOUSTACHE, et FLYER
- VTT Scott, Specialized et BMC
- Vélo de route Scott, Specialized et BMC
- Vélo enfant Scott, Specialized et BMC
- Vélo dame Scott BMC et Specialized
- Tandem Tour de Suisse et Moustache
- Charette pour enfant Croozer et Thule (Charriot)
- Accessoire Shimano, SRAM, Vaude, UVEX, GARMIN.
- Vêtements X-Bionic, Specialized et Scott

SERVICE

- Salle dédiée aux études posturales (fitting) avec le système Body Geometry Fit de Specialized. Nous proposons différentes études avec ou sans assistance vidéo. Nous utilisons le système de pression GeBioMized pour voir en direct les pressions sur la selle et les chaussures.
- Détails sous www.joliatcycles.ch ou www.cyclefit.ch
- Unique Shimano Service Center du Jura.

RENSEIGNEMENTS

Joliat Cycles
Rue St-Maurice 17
2852 Courtételle
032 422 94 18
www.joliatcycles.ch

Passion Aimant

Sur rendez-vous

079/365.95.53

Je m'appelle Marie-Josée Wirz

Voici 11 ans que je pratique les massages avec passion. J'ai suivi des formations continues, également en techniques ostéopathique et santé par le toucher. Ma formation de base étant aide-soignante, j'ai naturellement aimé pra-tiquer les massages, et, les personnes d'un certain âge apprécient également ces prestations. En fait tout le monde a le droit de prendre un instant pour se détendre.

Lomi-lomi : massage hawaïen

Ce massage se fait au beurre de karité ou de coco, il s'effectue en profondeur avec les mains et les avant-bras. Il est en relation avec les 4 éléments et il permet de relâcher les tensions musculaires

Rose Thérapie

Cette méthode utilise la force des quartz roses et va contribuer à rétablir l'équilibre émotionnel.et est une grande aide en cas de tensions nerveuse et d'anxiété.

Détox par les pieds

Se détoxiner par les pieds, c'est le pied... Une aide efficace pour éliminer les métaux lourds et polluants divers
Rétablit l'équilibre acido basique

Marie-Josée Wirz – Rue Brûlée 15 – 2802 Develier – 079 365 95 53

Institut Douc'heure

Passionnée de bien-être, Claudine se fera un plaisir de vous accueillir à l'institut Douc'heure situé à quelques pas de la vieille ville de Delémont. De part son ambiance zen et relaxante, vous passerez à l'institut Douc'heure un moment de détente agréable.

Esthéticienne diplômée, Claudine vous fera découvrir l'efficacité de l'endermologie – LPG – anti-âge et minceur. Notre peau, intelligemment stimulée, est capable d'opérer d'incroyables transformations: accélérer la production des substances de jeunesse (collagène, elastine, acide hyaluronique) pour une peau plus ferme et activer le processus de déstockage des cellules graisseuses pour affiner la silhouette.

A découvrir également les huiles essentielles doterra et son massage AromaTouch pour un bien-être unique. La philosophie de l'institut se résume à cette citation connue «Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester».

Institut Douc'heure – Claudine Gobat – Rue de Chêtre 20 – 2800 Delémont
info@institutdouc-heure.ch –www.institutdouc-heure.ch

Cuisine
thaïlandaise et asiatique

Rue Albert Schnyder 4, Delémont

Radis Rouge & Piment Vert

Rue Albert-Schnyder 4
2800 Delémont

Réservez au: 032 422 37 41
Facebook: Radis Rouge Piment Vert

Lundi – vendredi 9h – 14h et dès 18h
Samedi dès 18h
Dimanche et jours fériés: fermé

Bacalhau à brás

INGRÉDIENTS POUR 4–5 PERSONNES

400 g	de morue dessalée
500 g	de frites (allumettes)
2	oignons (coupés en rondelles)
3	gousses d'ail
3 c.à.s.	d'huile d'olive
6	œufs
	sel, poivre, persil (hâché)
	huile d'olive ou huile de friture
	olives noires pour la décoration

PRÉPARATION

- Si vous n'achetez pas la morue déjà dessalée, la faire dessaler depuis la veille, dans beaucoup d'eau.
- Le lendemain, la faire cuire rapidement en cocotte dans de l'eau bouillante pendant environ 10 minutes. La faire égoutter et laisser refroidir un peu. L'émietter ensuite à la main, en prenant bien soin d'en enlever les arêtes et la peau.
- Dans une cocotte, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive; lorsque les oignons sont transparents, ajouter la morue et la laisser bien absorber l'huile.
- Ajouter les frites (allumettes *), saler, poivrer et bien mélanger le tout. N'hésitez pas à mélanger régulièrement afin que la préparation ne colle pas au fond de la cocotte.
- Rectifiez le sel avant d'ajouter les œufs battus en omelette, salés et poivrés.
- Mélanger soigneusement à l'aide d'une cuillère en bois et laisser cuire à feu doux pendant quelques minutes jusqu'à la consistance voulue.
- Rajouter le persil ciselé en petits morceaux, parsemer d'olives noires et servir la morue immédiatement, accompagnée d'une salade verte.

Bien manger

Ravioles aux orties et son jus

Pâte

INGRÉDIENTS

400 g	de farine
200 g	d'oeuf (1 oeuf = env. 55 g)
60 ml	d'eau
1 pincée	de sel
80 g	de dorure

RÉALISATION

- Mélanger tous les ingrédients, pétrir jusqu'à la bonne consistance et filmer.
- Laisser reposer la pâte.

Farce

INGRÉDIENTS

160 g	de feuilles d'ortie
80 g	d'échalote
120 g	de mascarpone
20 g	de pignon
1 pincée	de sel et de poivre

RÉALISATION

- Blanchir les orties et bien les égoutter, réserver l'eau de cuisson.
- Hacher au couteau.
- Hacher l'échalote.
- Mélanger orties, échalote, mascarpone, pignon haché, sel et poivre.
- Façonner les ravioles et les cuire 5 minutes dans l'eau bouillante.

Jus d'herbes

INGRÉDIENTS

400 ml	d'eau de cuisson
	Mélange d'herbes (persil, cerfeuil,…)
40 ml	de crème

RÉALISATION

- Mixer les herbes au mixer avec le jus d'ortie.
- Passer au chinois, crémer, assaisonner.

Associations

Docourt Christine

CABINET DE MASSAGES

Massage sportif | classic (également pose de tape)
Réflexologie plantaire
Massage bougies et huiles essentielles au choix
Uniquement sur rendez-vous. Possibilité de se déplacer.

Centre Sportif | La Blancherie | 2800 Delémont
Route de Cæuve 2 | 2900 Porrentruy | 079 396 26 60
comment.chris@gmail.com

A

A. V. I. S. (don du sang)

AKDJ – deejays academy
www.akdj.org

Amicale des Ivoiriens du Jura
www.aijura.ch

Amicale des sapeurspompiers

Amicale diagonale Delémont

Amis de la Nature
www.an-delemont.ch

Amitié Brésil-Suisse

APLDJ
www.apldj.ch P. 34

Aquario-Club Delémont
www.arcat.ch

ASLOCA – TransJura
www.asloca.ch

Ass. cantonale des Samaritains
www.asbjbj.ch

Ass. cerebral Jura
www.cerebral-jura.ch

Ass. Conte & Doc'
www.contecies.com
www.moisdudoc.com P. 35

Ass. culturelle latino-américaine du Jura

Ass. de capoeira de CeCaC Jura

Ass. de la culture et solidarité d'Anatolie-Jura

Ass. de la tête du puits de mine
www.atpm.ch

Ass. de parents d'élèves de Delémont et environs
www.apede.ch

Ass. des parents d'élèves espagnols

Ass. Delémont Blues Club

Ass. delémontaine des enseignants amateurs de sport

Ass. des amis du Patchwork Festivals
www.patchwork-festival.ch P.

Ass. des Angolais de Suisse

Ass. des guides de Delémont et environs
www.juratourisme.ch/fr/decouvertes/visites-de-villes.3540/visite-guidee-delemont.1514.html

Ass. du ballet de l'Ambre
www.balletdelambre.ch

Ass. jurassienne de patchwork

Ass. jurassienne de protection des animaux
www.ajpa-jura.ch

Ass. jurassienne des dentelières
www.dentelle-jura.ch

Ass. jurassienne des insuffisants rénaux

Ass. Lire et Ecrire Jura
www.lire-et-ecrire.ch

Ass. Nouvelles Créations – ANC
www.a-n-c.info P. 35

Ass. pour la promotion de la lecture
www.juralecture.ch

Ass. pour les Artistes Réunis – APAR
P.

Ass. Pro Juventute P.

Ass. pugliese

Ass. solidarité Amazonie
www.fusam.org

Ass. Temps Liés
www.temps-lies.ch

Ass. travailleurs espagnols en Suisse

Ass. Trognon
www.trognon.ch

Ass. Vieille Ville Delémont

Atelier 76

Atelier de danse Joëlle Prince
www.jura-danse-joelleprince.com

Atelier Théâtre «Tête de Pioche»

AVIVO
www.avivointerjura.ch

B

Badminton Club P. 36
www.bcdelemont.wordpress.com

Bowling Club Delémont

C

Canoë-club Jura
www.slalom-de-goumois.org

Capoeira Angola Do Jura
www.capoeira-angola-do-jura.jimdo.com

Cave à jazz Musiù – Ass Oui! Monsieur
www.musiu.ch

CCRD – Forum Saint-Georges
www.ccrd.ch

Centre culturel Alevi du Jura

Centre suisse du CABI
www.cabi.org/switzerland P. 36

Cercle de bridge du Jura

Cercle d'échecs Delémont
www.cechecsjura.ch

Chœur de chambre jurassien
www.choeurdechambreju.com

Chorale de l'amicale des fribourgeois Delémont et env.

Cinéma La Grange
www.cinelagrange.ch P. 37

Circosphère
www.circosphere.ch P. 37

CJC – Centre de la jeunesse et de la culture
www.sasdelemont.ch

Club Alpin, section Raimeux

Club Alpin Suisse Delémont
www.cas-delemont.ch

Club Fauteuil Roulant du Jura
www.cfrjura.ch

Club de minigolf
www.minigolfdelemont.ch

Club de natation
www.cnd.ch

Club de plongée sous-marine La Bulle
www.clublabulle.ch

Club de tennis de table
www.cttdelemont.ch

Club de tir à l'arc

Club Fauteuil roulant Jura
www.cfrjura.ch P. 38

Club littéraire jurassien CLJ

Club philatélique Delémont et environs
www.cpde.ch P. 38

Club sportif cheminots

Colonia libera italiana del Jura

Compagnie MiMesis

Confrérie des jardiniers
www.lesjardins.ch

Cours de miracles
www.coursdemiracles.ch

Crea'Move Delémont
www.creamove-delemont.ch

Croix-Rouge jurassienne
www.croix-rouge-jura.ch

D

Danse! – Ass. jurassienne pour la danse contemporaine
www.danse-ajdc.ch

Delémont Athlétisme
www.delemontathletisme.ch

DIS NO
www.disno.ch P. 39

E

Écho du Vorbourg groupe de cor des Alpes

École de danse Inès Meury Bertaiola
www.danse-jura.ch

École de Judo – Jiu-Jitsu
www.ej-amweg.ch

Ensemble vocal Tourdion
www.tourdion.ch

Errance (groupe folklorique)

Extrapol
www.extrapol.ch

F

Fanfare Municipale

Fanfare Union Instrumentale
www.fanfareuid.ch

Fédération Romande des consommateur
www.frc.ch

Fémina Gym

FICD
www.ficd.ch

Fragile Jura
www.fragile.ch

G

Galiza Celta Delémont

Gastrojura
www.gastrojura.ch

GNOM'N CO
www.gnom.org

Groupe cardio-vasculaire

Groupe Nicaragua 2800 Delémont
www.groupe-nica.ch

Groupe scout Notre-Dame de la Route
www.scout-notredame.ch P. 39

Groupe scout Saint-Michel
www.scout-stmichel.ch P. 39

Groupement corporatif de football

Groupement des commerçants de la Vieille Ville – GCVD

Gym Parents-Enfants

Gym-Dames

H

Hockey-Club Delémont-Vallée, mouvement juniors
www.hcdelemontvallee.ch

I

Inter Basket Club Delémont
www.ibcd.ch

Irrire

J

Jeune chambre internationale
www.jced.ch

JeunesParents
www.jeunesparents.ch P. 40

Jeunesses portugaises

Judo-club Delémont
www.judoclub-delemont.ch P. 40

Juragai
www.juragai.ch JuraJapan

K

Karaté, Shin-Tai Karaté Do
www.stkd.ch

L

La lanterne magique Delémont
www.delemont.lanterne-magique.org

Le temps des cerises
www.letempsdescerises-concerts.ch

Les amis des oiseaux La Fauvette

Les Funambules – théâtre amateur
www.funambules.ch

Ligue pulmonaire jurassienne
www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-jurassienne

Ludosphère

M

Maison Chappuis
www.maisonchappuis.ch P. 12, 41

Marché artisanal de Delémont

Militia Jurae (combat médiéval)

Mission catholique espagnole et portugaise

Missione cattolica italiana

Moto-Club jurassien
www.mcjurassien.ch

Mouvement autonomiste jurassien

Mouvement delémontain pour la musique et les arts
www.secretfires.net/mdma P. 42

Mouvement populaire des familles, section Jura
www.mpf-ch.org

Musique des lumières
www.musiquedeslumieres.ch

O

Open Air Cinéma

Orchestre de la ville de Delémont
www. orchestre-ville-delemont.ch

P

Parkour Club
www.parkourclubdelemont.sitew.com

Patchwork Festival
www.patchwork-festival.ch P. 42

Patinage artistique
www.pad-delemont.ch

Pro Juventute Arc jurassien P. 43

Pro Senectute Arc jurassien P. 43
www.arcjurassien.prosenectute.ch

Pro Ticino

Procap, section de Delémont

S

Samaritains Delémont Ville
www.samaritains.ch

SEPOD – Société d'écologie et de protection des oiseaux

Sexy-Clique
www.clique-delemont.ch

Ski-Club Delémont
www.scdelemont.ch

Smile 4life
www.smile-4life.ch

Société d'arboriculture de Delémont et environs

Société de carnaval
www.carnaval-delemont.ch P. 44

Société de cavalerie de Delémont et environs
www.scde.ch

Société de chant Sainte-Cécile

Société de développement et d'embellissement

Société de radio-diffusion et de télévision
www.rtsr.ch

Société de tir de la Ville de Delémont

Société française de bienfaisance de Delémont et env.
www.sfdelemont.ch

Société jurassienne d'émulation
www.sje.ch

Société mycologique
www.myco-delemont.org P. 44

Squash Club Jura

Société suisse de sauvetage, séction Delémont
www.sss.ch/delemont

Stella-Gym

S.T.I.M – Société des transports des imaginaires mécaniques
www.stim.ch P. 45

Street Workout Delémont

Swiss Wrestling Zone
www.catchzone.ch

Syndicat d'initiative de la région de Delémont
www.sird.ch

T

Tchoukball Club Delémont
www.tchoukballdelemont.ch

Tennis Club Delémont
www.tc-delemont.ch P. 45

Tennis-Club La Croisée
www.lacroisee-sport.ch

Trompes de chasse Saint-Hubert
www.trompesdechasse.ch

U

Union des commerçants
www.uniondescommercants.ch

Union Jura Rugby
www.unionjurarugby.jimdo.com

Université populaire
www.upjurasienne.ch

V

Vélo Club 80
www.veloclub80.ch

Vélo-Club Olympia Delémont – MegaBike

Volley-Ball Club Delémont
www.vbcdelemont.ch

VTT Club Jura
www.vttclubjura.ch

W

WWF Jura
www.wwf-ju.ch

Z

Zonta Club
www.zonta.ch P. 46

APLDJ

Nous avons créé l'association pour les démunis jurassiens il y maintenant 8 ans. Ceci afin de faire profiter les personnes en difficultés financière des aliments encore consommables et jetés par les magasins. Plus de 500'000 personnes sont dans le besoin en Suisse.

Chacun peut venir sans besoin de se justifier

Distribution de la marchandise :
Tous les jeudis 19h30 à 20h00
Tous les samedis 18h15 à 18h45

Nous sommes cruellement en manque de bénévoles et serions très heureux d'avoir un peu de renfort.. Je vous propose de visiter notre site apldj.ch ou de prendre contact 032 422 80 39 afin que nous puissions vous donner toutes les informations nécessaires.

RENSEIGNEMENTS

Rémy et Marie-Josée Wirz
Rue Brûlée 15, 2802 Develier
032/422.80.39
www. apldj.ch

Ass. Conte & Doc'

Un vivier d'événements transfrontaliers

Créée en septembre 2017, l'association Conte & Doc' est chargée de mettre en place et de coordonner les festivals transfrontaliers Conte & Compagnies et Le Mois du film documentaire dans le canton du Jura et dans le Jura bernois. L'association a pour but de mettre en place de valoriser la dimension transfrontalière et de pérenniser les échanges et collaborations entre la région jurassienne et le Territoire de Belfort; de renforcer la coopération culturelle transfrontalière et interrégionale; de mettre en place une offre artistique et culturelle riche et variée qui rayonne dans toute la région concernée, en étroite collaboration avec le Territoire de Belfort; d'enrichir la culture cantonale et interrégionale en valorisant les créations jurassiennes et d'offrir aux publics des spectacles et projections de qualité.

L'association est fière de présenter un bilan positif de la 10ème édition de Conte & Compagnies. L'enthousiasme du public traduit par plus de 50 % représentations faisant salle comble. L'association a présenté en novembre 2018 la 11ème édition du Mois du film documentaire. Réunies autour du thème des sciences, 23 films étaient proposés dans la région jurassienne.

RENSEIGNEMENTS

Marion Jobin, coordinatrice
Pré-Guillaume 11, Delémont
078 779 46 10
marion-jobin@hotmail.com
www.contescies.com / www.moisdudoc.com

Ass. Nouvelles Créations – ANC

L'Association Nouvelles Créations (ANC) a été crée en 2006 et compte une vingtaine de membres provenant de toute la suisse. L'association a pour but d'encourager les créations musicales et multidisciplinaires ainsi que la diffusion de ces œuvres. L'association a pour but de favoriser l'accès à la culture pour tous. Les manifestations qu'elle organise ont un prix d'entrée le plus bas possible.

En 2019, l'ANC organise plusieurs concerts à Fribourg où musique de répertoire et créations vont s'entremêler afin de mieux faire apprécier leurs qualités. Tous les renseignements se trouvent sur notre site internet.

FONDATION

2006

PRÉSIDENTE

Nicolas Schaffter

RENSEIGNEMENTS

info@a-n-c.info
www.a-n-c.info

Badminton Club de Delémont

Le Badminton Club de Delémont compte une cinquantaine de membres et comprend une équipe interclub qui évolue en 4ème ligue. Les entraînements ont lieu lundi et jeudi soir de 20h à 22h dans la salle de l'école de culture générale, rue St-Michel 12, 2800 Delémont. Le mercredi soir est réservé aux licenciés. Le club met tout en œuvre pour que chaque joueur-se ait un maximum de plaisir à pratiquer ce merveilleux sport.
Le BCD organise également différentes activités tout au long de l'année, telles que pique-nique ou sortie à Bâle aux «Badminton Swiss Open». À noter également, le traditionnel tournoi populaire annuel où il est possible de jouer en double messieurs/dames dans deux catégories bien distinctes, à savoir «à la cool» ou «à la gagne». Tournoi à ne pas manquer ouvert à toutes et à tous dès 16 ans.

Si le badminton vous tente, n'hésitez donc pas à venir taper quelques volants avec nous!
Pour de plus amples renseignements, visitez notre site internet ou envoyez un mail. Vous pouvez également nous suivre sur Facebook.

RENSEIGNEMENTS
info@bcdelemont.ch
www.bcdelemont.ch
www.facebook.com/bcdelemont

Centre Suisse du CABI

Histoire
Etabli en 1948 au bord du lac de Zurich dans la région de Feldmeilen, le Centre Suisse du CABI a déménagé en 1958 à Delémont. Il occupe depuis 1963 un bâtiment construit à son intention sur les hauts de Delémont. Connu sous diverses appellations, telles que la «maison des mouches» ou «maison des abeilles», le nom de CABI correspond à «Centre for Agriculture and Biosciences International». Le Centre Suisse de CABI fait partie de CAB International, une organisation inter-gouvernementale à but non lucratif dont la maison-mère se trouve au Royaume-Uni.

Activités
Le CABI Suisse est un centre de compétences en lutte biologique contre les espèces envahissantes (plantes et insectes). Les projets de lutte biologique concernent surtout des espèces européennes ou asiatiques devenues problématiques en Amérique du Nord. Le CABI Suisse participe également à des programmes de recherche suisses, européens et internationaux en environnement et sur l'analyse des risques, et l'impact des invasions biologiques ainsi qu'à des projets pour le développement.
Le CABI Suisse collabore avec de nombreuses institutions et universités partout dans le monde. A ce titre, le CABI encadre et supervise des thèses de doctorats et travaux de Master en collaboration avec nos partenaires universitaires. A ce jour, une centaine d'étudiant-e-s ont effectué une partie de leur formation pratique universitaire dans notre Centre. Nous accueillons également chaque année une quinzaine d'étudiants comme stagiaires, principalement dans le domaine de la lutte biologique. Depuis 2015 nous proposons une formation post-grade en gestion intégrée des cultures en collaboration avec l'Université de Neuchâtel et avec le soutien du Canton du Jura.
L'afflux constant d'étudiants du monde entier font du Centre Suisse de CABI une vraie institution internationale. En 2016, le Centre comptait 26 nationalités différentes.

Visite
Veuillez noter qu'une visite est organisée chaque année au début du mois de juin par l'Université populaire jurassienne.

RENSEIGNEMENTS
CABI Switzerland
Rue des Grillons 1, Delémont
032 421 48 70

Europe-CH@cabi.org
www.cabi.org/switzerland

Cinéma La Grange

Situé au coeur de la vieille ville de Delémont, le cinéma La Grange a une tradition de cinéma de qualité depuis son ouverture en octobre 1981.

La société coopérative du cinéma La Grange a été créée lors de la fermeture du cinéma Apollo afin de maintenir une deuxième salle en ville de Delémont.

D'une capacité de 101 places, le cinéma La Grange est équipé de projecteurs 35mm ainsi que numérique 2 et 3D.

RENSEIGNEMENTS

Société coopérative du cinéma La Grange
Case postale 2056, 2800 Delémont 2
Tél. cinéma 032 422 11 29
Tél. bureau 032 422 70 94
info@cinelagrange.ch

Circosphère

Circosphère: Centre des arts du cirque de Delémont

Une école de cirque, lieu d'entraînement, de répétition, de création et de formation pour les artistes et étudiants du cirque au coeur du jura.

Circosphère est une école de cirque où enfants et adultes viennent s'initier et se perfectionner dans un cadre ludique et sérieux. L'école propose une formation pour les disciplines de l'acrobatie, du trampoline, du jonglage, de la clownerie, du trapèze, du tissu, du cerceau, du fil, de la magie, du monocycle, de l'équilibre, de la contorsion, du main à main, et de la danse.

Parallèlement, Circosphère propose stages, cours extrascolaires, passeports vacances, ateliers destinés aux enseignants, ateliers d'initiation destinés aux écoles, ateliers pour enfants handicapés et adolescents en difficultés, cours privés etc... Ainsi, chaque année plus de 400 jeunes découvrent les arts du cirque dans le centre des arts du cirque deDelémont.

RENSEIGNEMENTS

Circosphère: centre des arts du cirque de Delémont
Rue St-Michel, 5 – Case postale 2115 – 2800 Delémont 2
078 846 81 60
info@circosphere.ch
www.circosphere.ch

Club Fauteuil Roulant du Jura

Buts
Le CFR Jura est un club social et sportif qui dynamise ses activités telles que:

Basketball

Handbike

Tennis de table

Tennis

Nous privilégions l'intégration et les contacts sociaux en permettant à tous, personnes handicapées ou non, de participer à nos diverses sorties de notre vie associative.

EMAIL
info@cfrjura.ch

SITE WEB
www.cfrjura.ch

RENSEIGNEMENTS
Club Fauteuil Roulant du Jura
Case postale 259
2800 Delémont

Club philatélique de Delémont et env.

Le Club philatélique de Delémont et environs (CPDE), plus que centenaire, se porte bien! La vie du Club s'organise principalement avec:

- des réunions mensuelles «achats-vente-échanges» au cours desquelles les membres ont l'occasion de développer leurs collections
- des réunions de formation couplées à des conférences internes par des philatélistes confirmés
- une bourse-exposition annuelle en ville de Delémont
- des visites d'expositions nationales dans lesquelles plusieurs de nos membres concourent régulièrement
- de la formation de jeunes (section juniors)

La bibliothèque à disposition est également riche d'ouvrages spécialisés et de catalogues. Un but important du CPDE consiste à défendre les intérêts de ses membres contre les abus auxquels ils peuvent être confrontés. Aujourd'hui les pièges et autres falsifications sont nombreux. Si l'on n'est pas correctement renseigné, cela peut coûter très cher. N'hésitez pas à demander votre adhésion.

FONDATION
30.03.1911

PRÉSIDENT
Dr. Roberto Lopez

MEMBRES
60

LOCAL
Rest. de la Poste, Glovelier

RENSEIGNEMENTS
CPDE
Case postale 232, Delémont 1
secretariat@cpde.ch
www.cpde.ch

DIS NO

Idées et motifs

DIS NO est une association à but non lucratif ayant pour mission de prévenir la maltraitance et les abus sexuels envers les enfants. Elle est active dans toute la Suisse romande.

Depuis 2014 DIS NO s'adresse à tout adulte (homme ou femme) ou adolescent(e) éprouvant des fantasmes sexuels envers des enfants mais n'ayant jamais commis d'actes d'ordre sexuel sur un enfant.

Le but de cette démarche novatrice, soutenue par l'OFAS et plusieurs cantons, est de contribuer à une diminution du nombre d'enfants victimes en offrant une aide accessible à un public jusqu'à aujourd'hui peu considéré.

Activités:

DIS NO offre gratuitement aux personnes concernées ainsi qu'à leur entourage une écoute active, du soutien, de l'information et une orientation vers des thérapeutes spécialisés prêts à les aider.

Faire le pas de demander de l'aide n'est pas facile: il est possible de contacter DIS NO anonymement.

FONDATION
1995

PRÉSIDENTE
Nathalie Guiffault

MEMBRES
131

RENSEIGNEMENTS
Association DIS NO
Rte Clos-Donroux 1, 1870 Monthey
0840 740 640 (8 centimes/min.)
aide@disno.ch
www.disno.ch

Groupes scout Saint-Michel et Notre-Dame de la Route et

Scouts St-Michel Delémont

Découvrir de nouveaux horizons avec les scouts de Delémont

Chaque samedi, le scoutisme offre à vos enfants la possibilité de grandir et de s'épanouir au contact de la nature. Les jeunes scout·e·s apprennent à vivre en communauté dans un cadre naturel et amical, rythmé par des échanges autour du feu, des éclats de rire et des bananes au chocolat. Partager avec d'autres enfants leur permet de nouer de nouvelles amitiés et leur ouvre un chemin rempli d'aventures.

Venez nous rencontrer chaque samedi à la maison scoute, sur les hauteurs de Delémont.

Pour plus d'informations et pour connaître la date de la prochaine réunion n'hésitez pas à visiter nos sites internet et à nous contacter par le formulaire de contact que vous y trouvez.

RENSEIGNEMENTS
Pour les filles: www.scout-notredame.ch
Pour les garçons: www.scout-stmichel.ch.

JeunesParents

Idées et motifs
JeunesParents est une association fondée en 2003 et reconnue d'utilité publique qui s'adresse aux parents adolescents et jeunes adultes. La mission de l'association est de permettre de bonnes conditions à cette parentalité et de soutenir la formation des jeunes parents concernés.

Prestations
- rencontres, réseaux d'amitié
- soutien à la formation: élaboration du projet de formation et recherche de soutiens financiers si nécessaires
- informations diverses et conseil social

FONDATION
2003

PRÉSIDENTE
Alba Eggs

MEMBRES
55

RENSEIGNEMENTS
JeunesParents
Bd. de Pérolles 8, 1700 Fribourg
077 474 73 37 (aussi whatsapp)
contactjeunesparents.ch
www.jeunesparents.ch

Judo-club Delémont

Le Judo-club Delémont met a disposition des moniteurs formés et une expérience de plus de 60 ans.

Nous proposons des sports de combat contribuant au développement global de l'enfant. Les compétences motrices, psychiques et sociales sont enseignées spécifiquement pour les enfants. Lors des entraînements les enfants apprennent à prendre leurs responsabilités et à respecter leurs partenaires.

Les arts-Martiaux sont des disciplines sportives particulièrement variées. Se mesurer de manière ludique avec un partenaire renforce la musculature, active la circulation sanguine et améliore la coordination. De plus ce sont des disciplines sportives qui s'adressent à toutes les catégories d'âge et proposent de nombreux avantages aux adultes qui s'y intéressent.

En plus des bénéfices physiques et du plaisir, les Budokas gagnent également en assurance dans leur vie de tous les jours grâce à un vaste éventail du sport de combat, allant des katas jusqu'à l'apprentissage préventif des techniques de chute.

FONDATION
1953

PRÉSIDENT
Nicolas Beutler

LOCAL
Rue de la Blancherie 2, Delémont

RENSEIGNEMENTS
Judo-club Delémont
Rue de la Blancherie 2, Delémont
032 422 22 56
www.judoclub-delemont.ch

Maison Chappuis

Maison Chappuis
Soyhières (JU)

Une longue tradition d'accueil fait vivre notre Maison, ancienne Auberge de la Croix Blanche, située autrefois sur l'axe principal Paris-Suisse. Joséphine de Beauharnais, le Roi de Prusse et tant d'autres personnalités y ont été hébergés. Mais surtout, elle est le berceau de la Vénérable Mère Marie de Sales Chappuis; en son souvenir, en 1893, la propriété est acquise par la Congrégation des Sœurs Oblates de St-François de Sales. Dès 1905, elle ouvre ses portes aux bambins du village, «afin que les mamans puissent aider leur mari aux travaux des champs». Pendant 120 ans, les religieuses s'y adonnent à l'éducation et à l'étude du français, offrant des cours ménagers, de commerce et de culture générale à de nombreuses élèves allophones.

La Communauté des Sœurs Oblates de St-François de Sales se fait une joie de vous accueillir et de vous partager ses trésors de famille. Soyez tous les bienvenus !

Aujourd'hui, **elle s'est adaptée aux besoins du temps** :

- **La Garderie Ste Léonie** offre ses locaux spacieux et son merveilleux jardin aux enfants de toute la région. Dans une ambiance familiale, grâce à des activités préscolaires et une approche bilingue, ils peuvent y grandir, se développer, apprendre à partager et à s'émerveiller. Ouverte toute la journée, la Garderie se veut spécialement flexible en s'adaptant aux horaires des parents.
- **De jolies chambres**, à des prix abordables, accueillent étudiantes, stagiaires ou pèlerins en passage dans le Jura. Grâce aux repas pris en commun, chacun peut participer à une vie communautaire sympathique. Il est possible aussi de profiter du silence de la chapelle ou de partager des moments de prières avec la communauté des sœurs.
- **Un musée** permet de découvrir la vie de la Vénérable Mère Chappuis, mais aussi l'histoire du Jura des 250 dernières années, racontée par les habitants des lieux.

RENSEIGNEMENTS

Maison Chappuis
Route de France 23, 2805 Soyhières
032 422 01 24
info@maisonchappuis.ch
www.maisonchappuis.ch

MDMA

Mouvement Delémontain pour la Musique et les Arts

«Une belle bande de copains qui chantent comme des bourrins, c'est pour moi la plus belle patrie.» D. Gerber

Fondé par un collectif hétéroclite d'artistes et d'intellectuels jurassiens, le MDMA a pour ambition d'œuvrer pour l'émulation culturelle en Vieille-Ville de Delémont et dans tout l'Evêché de Bâle.

Nos activités s'étendent des conférences-débats aux jass au cochon végétariens, en passant par quelques concerts intimistes.

La diversité de notre public nous a sensibilisé aux difficultés occasionnées par le handicap, qu'il soit physique ou mental, et c'est pourquoi nous veillons à ce que toutes et tous soient bien accueillis chez nous.

Mais le MDMA, c'est également une société locale, fière de son ancrage delémontain. Nous profitons ainsi de cette brochure pour remercier les autorités locales du soutien indéfectible apporté au fil des années.

FONDATION
2015

PRÉSIDENT
Louis-Guillaume Meier

MEMBRES
100

LOCAL
MDMA Bookhouse

RENSEIGNEMENTS
Patrick Monnin
Rue du Pont-Neuf 4, Delémont
076 472 52 04

Patchwork Festival

Le Patchwork Festival a pour ambition d'être une vitrine de la création actuelle et de s'insérer dans le paysage culturel jurassien en tant que festival incontournable, original, populaire, ouvert et proche.

Le Patchwork Festival existe depuis 2010. Notre association a pour but d'encourager les créations musicales et multidisciplinaires, ainsi que la diffusion de ces œuvres. L'association a pour but de favoriser l'accès à la culture pour tous. Les manifestations qu'elle organise ont un prix d'entrée le plus bas possible.
Pour la saison 18/19, nous organisons des ateliers d'improvisation chaque premier samedi du mois, suivis d'un concert et d'un repas. Notre but est de donner la possibilité à tout le monde de se familiariser avec les différentes approches de l'improvisation et de mieux apprécier cette musique pleine d'émotions et de découvertes.
Nous organisions également le Patchwork Festival qui avait lieu cette année du 23 au 25 novembre au Forum St-Georges de Delémont. Au programme: Libération – les années folles, qui vous a fait revivre cette époque exubérante avec des chansons et les premières notes de jazz arrivées en Europe. Jura en Scène, projet original où tout le monde était invité à participer à son élaboration.

© Sylvie Muller

FONDATION
2010

PRÉSIDENTE
Monique Probst

RENSEIGNEMENTS
Monique Probst
079 353 43 73
info@patchwork-festival.ch
www.patchwork-festival.ch

Pro Juventute Arc jurassien

Pour soutenir les enfants, les jeunes et leurs familles dans votre région

Pro Juventute Arc jurassien est une association à but non lucratif. Grâce à nos groupes locaux composés de plusieurs bénévoles, l'association œuvre sur le terrain afin d'apporter son soutien aux enfants, aux jeunes et aux familles dans le besoin. A travers différents fonds, elle crée et soutient également des projets collectifs profitant à la jeunesse de la région.

L'égalité des chances est essentielle!

Un enfant ou un jeune doit pouvoir s'épanouir et participer à la vie sociale et culturelle sans distinction du milieu dont il est issu. L'association Pro Juventute Arc jurassien a pour but d'aider au développement harmonieux des enfants et des jeunes de sa région. Elle leur offre divers projets d'activités et d'animations adaptées.
Pro Juventute Arc jurassien fonctionne essentiellement grâce à plus d'une centaine de bénévoles. Véritable richesse pour l'association, ils proviennent de différents milieux comme l'enseignement, l'éducation, les milieux du social ou de la santé, mais aussi du monde économique et juridique. Proche de la problématique des enfants et des jeunes, Pro Juventute Arc jurassien est un interlocuteur significatif dans le domaine de la jeunesse.

RENSEIGNEMENTS

Pro Juventute Arc jurassien
Yannick Boillod, secrétaire général
Rue des Sablons 48, 2000 Neuchâtel
032 724 46 45
info@proju-arc.ch

Pro Senectute Arc jurassien

Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute Arc Jurassien est une Fondation de droit privé au service des personnes âgées de l'Arc jurassien (Jura bernois, Jura et Neuchâtel). Notre institution est reconnue d'utilité publique.
Nous proposons aux seniors des prestations qui leur permettent de vivre leur vieillesse dans la dignité, tout en restant actifs et intégrés dans la société.
Par nos diverses prestations, nous poursuivons notre mission qui est de:

- défendre les intérêts des seniors
- prendre en compte leurs besoins
- valoriser leurs compétences

Vous êtes en retraite ou en pré-retraite? Alors toutes ces prestations sont pour vous: livraison de repas à domicile, gymnastique à domicile, soutien administratif, cours d'informatique, consultation sociale, activités créatives, visites à domicile, cours de sport, tables d'hôtes, séjours.

RENSEIGNEMENTS

Pro Senectute Arc Jurassien
Rue du Puits 4, 2800 Delémont
032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.arcjurassien.prosenectute.ch
Facebook: Pro Senectute Arc Jurassien

Société de Carnaval

La société de Carnaval organise chaque année du Dimanche au Mardi Gras les festivités carnavalesques en ville de Delémont, celles-ci comprennent le Grand Cortège du Dimanche lors duquel défilent une vingtaine de chars ainsi qu'une dizaine de Guggen, le Bal des Vieilles du lundi soir avec son traditionnel concours de masques et costumes, le tout animé par un orchestre et pour finir le Cortège des enfants du Mardi Gras.

La société possède aussi son journal satirique nommé «Le Pierrot» ainsi que son local des costumes où il est possible d'en louer toute l'année, en dehors des vacances scolaires. Ce dernier se trouve à la Maison du Carnaval, sise Route de Porrentruy 18.

Si toi aussi tu as envie de t'investir en tant que bénévole ou même en tant que membre du comité, renseignes-toi à info@carnaval-delemont.ch.

PRÉSIDENT	RENSEIGNEMENTS
Yann Beuret	info@carnaval-delemont.ch

Société Mycologique de Delémont et env.

Idées et motifs
Étude et détermination des champignons, dans le but principal de les protéger et, de manière annexe, de reconnaître les espèces comestibles et surtout les espèces toxiques. Notre rôle n'est pas directement le contrôle des champignons, mais la plupart des contrôleurs officiels font partie de la SMD.

Activités
- Séances de détermination (lundi soir, en saison) avec une documentation très complète à disposition (plus de 300 ouvrages), ainsi que du matériel d'observation (loupe binoculaire et microscope) et surtout l'aide de mycologues expérimentés.
- Présentations et projections en début de saison.
- Cours pour débutants.
- Excursions dans le terrain. Sorties et pique-nique.
- Expositions (toutes les années paires)

FONDATION	RENSEIGNEMENTS
15.03.1961	Bernard Beuret Tuilerie 7, 2852 Courtételle 032 422 03 45 bernard.beuret@bluewin.ch ou mycodelemont@gmail.com www.myco-delemont.org
PRÉSIDENT	
Bernard Beuret	
MEMBRES	
env. 40	
LOCAL	
Rue de Chêtre 36, Delémont	

S.T.I.M.

L'association à but non lucratif S.T.I.M. (Société des Transports des Imaginaires Mécaniques) s'est formée dans le but d'organiser des jeux de rôle Grandeur Nature (GN) dans des univers uchroniques, principalement inspirés du XIXe siècle. Un GN est un jeu de rôle qui permet d'incarner des personnages dans le but d'interagir physiquement avec d'autres personnages dans un univers fictif

L'idée de créer ce type de jeu de rôle était en gestation depuis 2008, sous l'impulsion de la passion du jeu d'une part et de l'engouement pour le steampunk d'autre part.

Mettre sur pied de tels événements représente un défi formidable pour la quinzaine de passionnés que forment la S.T.I.M.

Scénario, logistique, décors, sécurité, recherche des sponsors, costumes, promotion et intendance sont parmi les nombreuses facettes de ce type d'événement.

Prochain Jeu : Pluie Noire, 19–21 Juillet 2019 au Noirmont, sur inscription. A découvrir sur notre site : www.STIM.ch

FONDATION
2010

PRÉSIDENT
Raphaël Vuillaume

MEMBRES
16

RENSEIGNEMENTS
Rue des Chardonnerets 8,
Delémont
info@stim.ch
www.STIM.ch

Tennis Club Delémont

Vous avez toujours voulu vous essayer au tennis? Vous avez envie de taper des balles dans une ambiance sympa? Alors le TC Delémont est fait pour vous! Notre club, idéalement situé à côté de la piscine et du stade de la Blancherie, dispose de 5 terrains en terre battue synthétique.

Le TC Delémont existe depuis de nombreuses années et a toujours a cœur de satisfaire ses membres. Ainsi, cette année, nous avons refait nos 5 terrains pour passer de la terre battue à la terre battue synthétique. Cette nouvelle surface, quasiment semblable à de la terre battue originale, permet de prolonger la saison et de jouer presque immédiatement après la pluie. Venez essayer, vous ne serez pas déçu!

Nos prestations :

- 5 courts extérieurs en terre battue synthétique
- Location de terrains aux non-membres
- École de tennis (adultes et enfants)
- Événements (tournoi de double, tournoi déguisé, ...)
- Compétition (Interclubs actifs et juniors, Championnats jurassiens...)
- Espace détente et restaurant-buvette
- Table de ping-pong et place de jeu
- Éclairage nocturne
- Cadre agréable
- Ambiance sympathique

N'hésitez pas à nous contacter, nous nous réjouissons de vous accueillir!

PRÉSIDENTE
Fanny Meier

RENSEIGNEMENTS
Tennis Club Delémont
Vies Ste-Catherine 16, 2800 Delémont
079 315 53 35
tennisdelemont@gmail.com
www.tc-delemont.ch

Zonta Club Delémont

Le Zonta Club Delémont est un Club service féminin collaborant à l'amélioration du statut juridique, économique et professionnel de la femme.
Le Club attribue chaque année une vingtaine de bourses à des femmes de la région, en formation ou réinsertion professionnelle. Le Zonta remet aussi un prix de 5'000 francs tous les deux ans à une femme pionnière et entrepreneuse.
A Delémont, le Zonta Club s'investit également dans les manifestations populaires comme La Danse sur la Doux, le Rose Day, le marché de Noël et anime ses stands avec des produits maison ou des sacs vintage fort prisés. L'argent récolté est destiné à alimenter le fonds des bourses.
D'autres actions comme la participation à la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes rythment également la vie des Zontiennes, à Delémont et dans les autres districts.

RENSEIGNEMENTS
www.zonta.ch et www.zonta.org

Calendrier 2019

Janvier 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

Février 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

Mars 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

Avril 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juillet 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

Août 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

Septembre 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Octobre 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Novembre 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Décembre 2019

sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Jours fériés légaux 2019

1er janvier Nouvel An | **2 janvier** Saint Berchtold | **19 avril** Vendredi Saint | **22 avril** Lundi de Pâques | **1 mai** Fête de travail
30 mai Ascension | **10 juin** Lundi de Pentecôte | **20 juin** Fête-Dieu
1er août Fête nationale | **15 août** Assomption

Jours fériés légaux 2018

15 septembre Jeûne fédéral |
1er novembre La Toussaint | **2 novembre** Les Trépassés
6 décembre Saint Nicolas | **8 décembre** Immaculée Conception
25 décembre Noël

Événements nationaux 2019

SKI-WELTCUP ADELBODEN
www.weltcup-adelboden.ch/pdf/WorldCupAdelboden_Info_f.pdf
12/13 janvier 19

LAUBERHORN-SKIRENNEN
www.lauberhorn.com/fr
18/20 janvier 19

SWISS MOTO
www.swiss-moto.ch/fr-CH
21–24 fevrier 19

GENEVA INT. MOTOR SHOW
www.gims.swiss/fr
7–17 mars 19

BASLER FASNACHT
www.fasnacht.ch
11–14 mars 19

GIARDINA
www.giardina.ch
13–17 mars 19

BASELWORLD
www.baselworld.com/fr-CH
21–26 mars 19

OLDTIMER- U. TEILEMARKT
Forum Fribourg
www.oldtimer-teilemarkt.ch
23/24 mars 19

INK DAYS ZÜRICH
www.ink-days.ch/nc/fr
5–7 avril 19

SNOWPENAIR
www.snowpenair.ch
6 avril 2019

ZERMATT UNPLUGGED
www.zermatt-unplugged.ch
9–13 avril 19

BEA
www.bea-messe.ch
26 avril–5 mai 19

GREENFIELD INTERLAKEN
www.greenfieldfestival.ch
13–15 juin 19

ART BASEL
www.artbasel.com
13–16 juin 19

ST. GALLEN
www.openairsg.ch
27–30 juin 19

MONTREUX JAZZ FESTIVAL
www.montreuxjazzfestival.comf/fr
29 juin–15 juillet 19

FRAUENFELD
www.openair-frauenfeld.ch
11–13 juillet 19

BASLER TATTOO
www.baseltattoo.ch
12–20 juillet 19

GURTEN BERN
www.gurtenfestival.ch
17–20 juillet 19

SWISS OPEN GSTAAD
www.swissopengstaad.ch
20–28 juillet 19

PALÉO FESTIVAL NYON
www.paleo.ch
23–28 juillet 19

ROCK OZ ARÈNES AVENCHES
www.rockozarenes.com
14–18 août 19

RENDEZ-VOUS AM BUNDESPLATZ
www.rendezvousbundesplatz.ch/fr
19 octobre–24 novembre 19

SWISS INDOORS
www.swissindoorsbasel.ch/fr-fr
20–28 octobre 18

SUISSE CARAVAN SALON
www.suissecaravansalon.ch/fr
25–29 octobre 18

FOIRE D'AUTOMNE DE BÂLE
www.basel.com/fr/Foire-d-automne-de-Bale
27 octobre–11 novembre 18

WORLD EDUCATION DAYS
Int. Bildungsmesse, Bern
www.worlddidac-bern.com/fr
7–9 novembre 18

IGEHO
Salon international de l'hôtellerie, de la gastronomie, des repas à l'emporter et du secteur «Care»
www.igeho.ch/fr-CH
16–20 novembre 19

BERNER ZIBELEMÄRIT
www.bern.com/de/aktuelles-events/veranstaltungen/detail/zibelemaerit-zwiebelmarkt
26 novembre 18

Foire
Sport
Concert en plein air
Culture

Événements régionaux 2019

MERCREDIS MATIN

Marché hebdomadaire sur la place Roland-Béguelin de 7h à 12h

SAMEDIS MATIN

Marché hebdomadaire à la rue de l'Hôpital de 7h à 12h
Fruits et légumes, produits du terroir, poisson

FOIRE MENSUELLE

Un mercredi par mois de mars à octobre, à la rue de l'Hôpital de 8h à 18h

BROCANTES

Le dernier samedi du mois, d'avril à septembre sur la place Roland-Béguelin de 8h à 12h

19–21 2019

Pluie Noire
S.T.I.M.
Noirmont

6 DÉCEMBRE 2019

Cortège de Saint Nicolas
Association Vieille Ville
La Gare jusqu'à la Cour du Château en vieille ville
Départ 17 h

Découvrez toutes les manifestations sur www.delemont.ch/fr/Tourisme-culture-et-loisirs/Agenda/Agenda-par-date.html

Premiers secours – comment se comporter en cas d'urgence ?

N° 112
Urgence

6 points qui peuvent sauver des vies lorsque vous devez appeler les secours – tout d'abord, **gardez votre calme**, pour pouvoir donner des informations les plus précises possible sur les points suivants:

1. **QUI appelle?** Donnez votre nom et prénom
2. **QUE s'est-il passé?** Type d'incident (accident de la circulation, incendie, cambriolage, agression, intoxication, etc.**)**
3. **QUAND cela est-il arrivé?** Le moment où l'incident est survenu
4. **OÙ cela est-il arrivé?** Le lieu où l'incident est survenu
5. **COMBIEN de personnes concernées?** Adultes, enfants
6. **AUTRES DÉTAILS!** D'autres informations importantes (blessures, situation sur place, substance ingérée en cas d'intoxication, âge et poids du patient, etc.)

Il convient de se remémorer régulièrement ces points et les démarches à suivre en temps opportun, afin de réussir à garder son sang-froid en cas d'urgence. Peu y parviennent!!!!

N° 144
AVC/infarctus

En cas d'AVC, chaque minute compte ! Ces quatre points vous permettent de déterminer avec une grande fiabilité s'il s'agit réellement d'un AVC.

1. Demandez à la personne de sourire – elle pourrait n'y arriver qu'avec une moitié de son visage, l'autre moitié pouvant rester immobile.
2. Demandez à la personne de dire une phrase toute simple, comme «aujourd'hui il fait très beau». La prononciation peut être aléatoire, voire «floue».
3. Demandez à la personne de lever ses deux bras – elle peut ne pas y parvenir, ou bien seulement à moitié.
4. Demandez à la personne de tirer la langue – si celle-ci est courbée ou se tord d'un côté à l'autre, cela indique également qu'il s'agit d'un AVC!

Il convient donc de réagir rapidement !

1. Appelez immédiatement le **144**.
2. Ouvrez les vêtements serrés et soulevez le buste du patient, demandez des médicaments.
3. Placez les patients inconscients en position latérale de sécurité, contrôlez le pouls et la respiration.
4. Si le patient ne respire plus, couchez-le à plat sur le dos et entamez les mesures de réanimation: bouche à nez avec 2 expirations (libérer les voies respiratoires, soulever le menton), 30 compressions de poitrine, à répéter jusqu'à l'arrivée des secours.

N° 118
Incendie

1. **ALERTER**
   Où se situe l'incendie? Qu'est-ce qui brûle?

2. **SECOURIR**
   Secourir les personnes, fermer les portes, ne pas allumer la lumière

3. **ÉTEINDRE**
   Lutter contre le feu avec tous les moyens à disposition

Informez-vous au préalable!!
Vous avez un extincteur chez vous? C'est bien. Mais savez-vous l'utiliser?
Un extincteur dans la cage d'escalier, une couverture anti-feu à portée de main dans la cuisine, éventuellement un poste d'incendie dans le garage – les propriétaires et locataires prévoyants ont pris leurs dispositions en cas d'incendie. L'utilisation rapide de dispositifs d'extinction simples permet souvent d'éviter la propagation d'incendies et les dégâts coûteux qui vont avec. Mais l'achat d'un extincteur ne suffit pas. Il est au moins aussi important de connaître son utilisation appropriée et de se comporter de façon adéquate en cas d'incendie.

N° 145
Intoxications

1. **QUI**? Âge, poids, sexe de la personne intoxiqué
2. **QUOI?** Description précise de la substance ingérée
3. **COMBIEN?** Quantité de substance ingérée
4. **QUAND**? Moment exact ou estimatif de l'ingestion
5. **AUTRES INFORMATIONS?** Premiers symptômes tels que vomissements, toux, spasmes, etc.

Après ingestion
Uniquement lorsque le patient est conscient:
- lui donner à boire 1–2 dl d'eau, de thé ou de sirop (en cas de substances corrosives jusqu'à 30 minutes maximum après ingestion, en cas de substances moussantes, une gorgée seulement)

Après inhalation
- garantir une aération suffisante; attention en cas de pièces fermées, silos et fosses => le sauveteur ne doit pas se mettre lui-même en danger!

Après contact avec la peau
- ôter rapidement les vêtements souillés
- rincer abondamment à l'eau courante les parties de la peau contaminées
- si la peau n'est pas attaquée, la laver ensuite au savon et à l'eau

Après contact avec les yeux
- rincer immédiatement l'œil concerné au moins 10 minutes à l'eau courante en maintenant les paupières bien ouvertes

Partis politiques

Les Verts Jurassiens

Rue de Fer 4, 2800 Delémont
info@verts-jura.ch
www.verts-jura.ch

PCSI Jura

Thomas Schaffter, président
Rue du Fahy 5, 2900 Porrentruy
info@pcsi.ch
www.pcsi.ch

PDC Jura

Préfecture 1, 2800 Delémont
032 422 80 20
info@pdcjura.ch
www.pdcjura.ch

Parti Evangélique Jura

C.P. 711, 2800 Delémont 1
079 435 80 82
info@pev-ju.ch
www.pev-ju.ch

Parti Libéral Radical Jura

Secrétariat général
Case postale 788 - 2800 Delémont 1
plrj@plrj.ch
www.plrj.ch

Parti ouvrier et populaire jurassien
9, rue de Fer
Case postale 2208, 2800 Delémont
032 951 26 32
info@popjura.ch
www.popjura ch

Parti Socialiste Jurassien

38, Rue du Nord, 2800 Delémont
032 422 40 94
psj@bluewin.ch
www.psju.ch

UDC Jura

Secrétariat général
Case postale 88, 2822 Courroux
info@udc-ju.ch
www.udc-ju.ch

joliatcycles.ch

SCOTT I SPECIALIZED
BMC I FLYER I MOUSTACHE

rue St-Maurice 17 | 2852 Courtételle
032 422 94 18 | info@joliatcycles.ch

Robert Uebersax
Conseiller en assurances

+41 (0) 79 607 13 81
r.ueber@bluewin.ch
www.ru.assurances.ch
Rue des Grands Prés 14
CH - 2854 Bassecourt

DEPUIS 1972

REMYBERNASCONISA
entreprise spécialisée en plâtrerie et peinture

PEINTURE > TAPISSERIE > PLÂTRERIE > STAFF
ISOLATION > DÉCORATION > RÉNOVATION
SABLAGE MOBILE > MAGASIN > COLORISME
GESTION DES TRAVAUX > CONCEPTS

RÉMY BERNASCONI SA | Rue Préfet-Comte 18 | 2852 Courtételle
032 422 59 36 | www.bernasconi-sa.ch

Menuiserie
Girardin Stores Sàrl
Réparation / Vente
2743 Eschert

Nuno Figueiredo
032/499.96.67
info@girardinstores.ch
www.girardinstores.ch

- STORES
- VOLETS
- MOUSTIQUAIRES
- STORES TOILES
- GARDE-CORPS
- PORTES DE GARAGE

Entreprise de peinture

Diego Tomaselli

Rue du Voirnet 68
2800 Delémont

076 397 87 56

d.tomaselli@hotmail.com

physio12
Zohra Boubila Binishi
Physiothérapeute
Rue des Moulins 12, 2800 Delémont
032 422 25 11, rendez-vous@physio12.ch

Institut Douc'heure
Claudine Gobat
Rue de Chêtre 20, 2800 Delémont
079 305 09 71
info@institutdouc-heure.ch
www.institutdouc-heure.ch
Soins visage
endermologie et phytomer
Soins du corps
endermologie
Massages du corps
Epilations

WaterDiam

Le diamant au service de l'eau

Baignade

Agro-alimentaire

Aquarium

Tel. 079 815 74 45 • lpu@waterdiam.com