

No 34 - MAI 2026

# AVIVO

Section interjurassienne



Ajoie



Delémont



Franches-Montagnes



Moutier



# Assemblée générale

du 22 avril 2026



## Les points marquants

- Ouverture de la séance par la chorale de l'AVIVO.
- Procès-verbal du 15.4.25 accepté.
- Comptes acceptés avec un déficit de CHF. 6'000.-.
- Acceptation d'une **hausse de la cotisation de CHF 5.-**.
- Adoption du budget 2026.
- Nomination de **Rogelaine Jardin** en tant que **présidente d'honneur** pour son fort engagement au sein de l'AVIVO interjurassienne.
- Approbation d'un nouveau membre au comité, **Mme Danielle Vernier**, Undervelier.
- Accueil au comité de **MM. Pascal Branchen**, Fontenais et de **M. Pascal Bedin** Delémont. Leur nomination sera confirmée lors de la prochaine assemblée générale.
- Programme d'activités 2026 : en plus des actions habituelles, la réflexion portera sur les **idées novatrices** ainsi que sur le **recrutement** de nouveaux membres. Le soutien de tous est requis.

\*\*\*\*\*

## **BRAVO !**

**48 participants au match aux cartes du 25 mars**

Nombre de participants à augmenter pour le loto du 23 septembre !



# À la croisée des chemins

---

Force est de constater que depuis quelques années, l'AVIVO Interjura, mais aussi les autres sections font face à une érosion de leur effectif. Qui dit perte de membres dit perte de cotisations et diminution financière notable.

Avec moins, nous nous efforçons de faire aussi bien !

Les activités récréatives demeurent, mais organisées de manière différente et parfois moins attractives ou plus onéreuses pour les participants.

Ceci sans oublier les positions d'ordre politico-sociales de l'AVIVO ! Pensez à la 13e rente pour laquelle nous avons fait un gros effort dans la campagne !

Cette diminution provient surtout du vieillissement de la population, de décès, de la perte d'intérêts des futurs ou jeunes retraités.

Notre effectif jurassien ne cesse de diminuer et, malgré nos efforts, nous n'arrivons pas à inverser la tendance.

Notre comité AVIVO Interjura s'étiole aussi et le recrutement est difficile à effectuer.

Nous constatons également que plusieurs villes jurassiennes fondent des conseils de seniors comme à Moutier, Delémont et prochainement à Porrentruy dont l'appellation est « Seniors en mouvement ».

La concurrence vient également de Pro Senectute, l'université du 3ème âge ou encore l'université populaire.

Il me semble important de dire que tous ces organismes ne sont pas concurrents mais complémentaires car leurs buts ou offres de prestations sont différentes.

Effectivement, nous trouvons également des liens communs comme, par exemple, l'aide pour la déclaration d'impôts, la randonnée, le vélo, les loisirs, la formation, le sport et la détente en général.

Cependant, cette érosion de membres nous préoccupe et demeure actuellement notre plus grand sujet de réflexion.

Comment augmenter nos effectifs, être plus attractif, maintenir une bonne harmonie avec les autres organismes et éviter les doublons ? Nous avons un urgent besoin de chacune et chacun.

Sachez que vous, membres actuels, vous êtes notre base solide d'information et de recrutement pour l'AVIVO Interjura.

Pour votre information, nous récompensons, par des bons d'achat, pour chaque nouvel adhérent. Merci de le faire savoir dans votre entourage !

Bel été à toutes et tous !

Olivier Daucourt  
Président AVIVO Interjura  
Porrentruy, avril 2026

# Juste pour rire !



Un mec complètement bourré vient sonner avec insistance chez des gens en pleine nuit.

L'homme de la maison se lève et demande furieux :

- Qu'est-ce que tu veux ?

L'autre lui répond :

-Viens me pousser !!! Il faut que tu viennes me pousser !!!!

Excédé le propriétaire de la maison lui dit :

-Je ne te connais pas, et, en plus, il est 4 heures du matin; tu me réveilles pour me dire de te pousser et j'en ai pas envie, alors dégage d'ici et ne me dérange plus !!!

De retour dans la chambre, il se remet au lit, mais sa femme qui a tout entendu, le sermonne :

-Quand même tu exagères, cela t'est déjà arrivé d'être en panne la nuit, tu aurais pu le pousser ce pauvre type!

- Ouais, mais il fait froid et en plus il est bourré !!!

- Raison de plus pour l'aider, il ne va pas y parvenir tout seul. Non ?

Vraiment, je ne te reconnais pas, je suis très déçue de ton attitude !!!

Son mari, pris de remords, se rhabille et descend. Il ouvre la porte et crie :

-Hé mec !!! C'est d'accord, je me suis habillé exprès pour venir te pousser !!! Tu es où ?

Et le mec bourré répond :

-Là, sur la balançoire !!!!!!!!



# Une enfant

un divin cristal aux facettes rayonnantes



J'ai maintenant 20 mois. Je marche allègrement. La parole peut attendre. Pour l'instant, les mots papa, maman et les gestes de la main ou les hochements de la tête suffisent. Je ne peux pas tout faire en même temps, marcher et parler !

Tout le monde me comprend. Mes yeux, mes sourires sont des atouts infailibles.

Les paroles de mes aînés n'ont plus de secret pour moi, mais ils ne s'en rendent pas toujours compte.

Vous voulez des exemples ?

Grand-papa, pour l'instant « papa », en sait quelque chose !

Il arrive à la maison... Mon réflexe immédiat est de lui apporter ses pantoufles avec un regard et un sourire dignes de lumière cristalline.

Ceci pour lui faire comprendre qu'il doit rester. Une fois équipé, je lui tends les bras d'une façon dont j'ai le secret : regard malicieux et geste franc et décidé.

Impossible pour lui de se soustraire à ma volonté, celle de me prendre dans ses bras.

Le chien du voisin aboie, le soleil pointe son nez, des feuilles tremblent sous la brise, le camion de la voierie s'arrête devant la maison, tant de prétextes pour moi de manifester ma volonté de sortir.

Vite, je vais chercher mes souliers de marche et ceux de mon grand-papa. J'aime marcher d'un bon pas devant lui. Quand une belle flaque d'eau se présente, je me retourne, le regarde avec un sourire inquisiteur et...

Il a vite compris mon désir et me dissuade aus-

sitôt. Parfois, l'air de rien, il marche dedans et m'observe. En guise de réponse, je bouge ma tête de gauche à droite pour lui signifier sa sottise.

De retour à la maison, même fatiguée de cette longue marche, je refuse d'aller me reposer. Grand-maman, bienveillante, tente, par quelques mots, de me convaincre de faire une petite sieste. Elle me pose dans mon lit. C'est le moment pour moi de manifester mon refus par moult pleurs.

Mes yeux enjôleurs fixent grand-papa afin d'estimer son avis sur le dilemme : sieste ou non ? A fond de moi, je sais qu'il viendra à mon secours et me prendra entre ses bras.

Vous pensez que cela suffit à battre en retraite ? C'est mal connaître ce magicien !

Près de ma couche se trouve une sorte de chaise-longue inclinée munie d'une couverture épaisse.

Grand-papa me saisit, me prend dans ses bras, m'étend sur son corps et se met à chanter un air que j'aime bien... « *ah les crococo, les crocodiles* ».

Tout d'abord à voix haute et de plus en plus « chuchotante ».

Je n'y tiens plus. Je ferme les yeux et je m'en dors profondément.

Grand-maman est contente, même si sa tentative a échoué et, grand-papa, lui aussi, profite d'un repos bien mérité !

rj

# Giorgio Pardini

Nouvellement élu comme délégué de la FARES au Conseil des aîné·e·s (CSA)

---

Lorsque l'on est financièrement limité à un âge avancé, on perd plus que de l'argent : on perd la participation sociale, l'autodétermination et souvent aussi la dignité. La baisse des rentes n'est pas une fatalité ; elle est le résultat de décisions politiques.

Depuis de nombreuses années, je m'engage, dans des fonctions syndicales et politiques, pour les droits des retraitées et des retraités. Non par nostalgie, mais par conviction : une société révèle son véritable caractère à la manière dont elle traite celles et ceux qui ont travaillé et contribué toute leur vie. C'est pourquoi je souhaite m'engager au sein du Conseil suisse des aîné·e·s.

Aujourd'hui, près d'une personne sur cinq en Suisse a plus de 65 ans. Les retraitées et retraités ne constituent pas un groupe marginal, mais un pilier essentiel de notre société. Pourtant, ils sont souvent ignorés sur le plan politique – en particulier en ce qui concerne les revenus. Contrairement aux gros titres répandus, la majorité des personnes à la retraite ne vit pas dans l'abondance, mais avec des inquiétudes financières toujours plus grandes.



La réalité est dure : au cours des vingt dernières années, l'inflation, la baisse des taux de conversion et l'absence de compensation du renchérissement ont fortement affaibli les rentes. Les rentes des caisses de pension sont aujourd'hui nettement plus basses qu'autrefois, et les rentes globales de vieillesse issues de l'AVS et de la LPP ont diminué en termes réels. L'objectif d'autrefois d'une rente de vieillesse représentant environ 70 % du dernier salaire net est depuis longtemps devenu inaccessible pour beaucoup.

Lorsque la rente est insuffisante, il faut renoncer – non seulement à la consom-

mation, mais aussi aux contacts sociaux, aux activités culturelles et souvent même aux soins de santé. La précarité financière conduit à l'isolement, à la pauvreté et à la solitude. Il ne s'agit pas d'un échec individuel, mais d'un déséquilibre politique.

Je suis convaincu : de bonnes rentes ne sont pas un privilège, mais une condition

indispensable à la dignité et à la participation sociale à un âge avancé. Au sein du Conseil des aîné-e-s, je souhaite mettre mon expérience au service de cette cause et me battre pour que la voix des retraitées et des retraités soit entendue – clairement, solidairement et de manière incontournable.

# Cours UP

Plantes, cueillettes et cuisine



## La cueillette sauvage et cinq plantes incontournables

Jeu. 14.05.2026 De 14h00 à 17h00 Delémont CH 37.50

## Cueillette et cuisine de plantes sauvages comestibles

Sam. 30.05.2026 De 08h30 à 14h00 Porrentruy CHF 70.-

## Epices d'ici et d'ailleurs

Sam 23.05.2026 De 14h00 à 17h00 Delémont CH 37.50.-



## Cueillette, explications botaniques et cuisine sur le feu

Sam 06.06.26 De 9h30 à 14h00 Delémont CH 56.-

Partez pour une marche lente et attentive à travers la nature, où chaque pas devient une invitation à la découverte. Au fil de la balade, nous cueillerons diverses plantes sauvages. Promenade sensorielle se conclura dans un lieu bucolique, autour d'un petit feu convivial. Ensemble, nous cuisinerons simplement en découvrant des saveurs authentiques et naturelles. Une expérience conviviale, gourmande et respectueuse de l'environnement.



## DESRIPTIF DU LIEUX

Une escapade aux **Pléiades**, c'est un bol d'air frais à **1'348 m d'altitude**. De là-haut, le lac Léman paraît infini.

Au départ de Vevey et via Blonay, le **train à crémaillère** grimpe lentement en épousant les courbes du paysage.

Le temps d'apprécier la vue et de prendre quelques photos jusqu'à rejoindre le **restaurant des Pléiades** et de profiter du panorama à couper le souffle allant des Alpes au Jura.



## HORAIRE DU TRAIN À CRÉMAILLÈRE

Ligne Vevey - Blonay - Les Pléiades

Arrêts	Aller	Retour
Vevey	10h05	16h25
Blonay	10h23	16h08
Les Pléiades	10h39	15h44



## LES RENDEZ-VOUS DU COEUR

DE  
**CAROL RICH**

AUX PLÉIADES - VD

.....

Transport en car aller et retour depuis toute la Suisse romande





# PARADIS DES SOURCES

SANS CHANGER DE SALLE, VOUS POURREZ  
MANGER AU RYTHME DE LA REVUE, DANS  
UNE AMBIANCE MUSIC-HALL.

Menu :

Terrine du chef au poisson et sa sauce homardine  
Tournedos de veau sauce foie gras, gnocchi de semoule, panier de légumes  
dessert du paradis

1 verre de framboisine, 1 verre de pinot blanc

1 verre de bourgogne rouge

½ eau de source, 1 café



**MERCREDI 24 JUIN 2026**

L'HORAIRE DE DÉPART VOUS SERA COMMUNIQUER  
APRÈS L'INSCRIPTION

**Prix par personne : membre CHF 95.00 et non-membre CHF 105.00**

**Inscription au moyen de la carte jointe au bulletin Avivo,  
délai de réponse 1er juin 2026**

# Concours

Qu'est-ce qui se cache derrière ce rébus ?



Envoyez vos réponses sur carte postale, à Roger Jardin, Montchaibeux 6, 2800 Delémont, jusqu'au 29 mai 2026.

La réponse au concours du bulletin no 33 était

**L'abbaye de Lucelle**  
**Huile sur toile. François-Ignace Tavanne (1728-1811)**

Félicitations aux gagnant-e-s du concours du bulletin No 33

M. Ronald Ochs, Bellevue 8, 2832 Rebeuvelier (CHF 30.-)

M. Dominique Milani, Vieille-Eglise 10, 2830 Courrendlin (CHF 20.-)

Mme Rose-Marie Odiet, Clairval 140, 2807 Pleigne (CHF 10.-)

# Pique-nique

Samedi 29 août

**Samedi 29 août,**  
Pique-nique - Cabane  
forestière de Coeuve –  
Dès 11 h. – Instruments  
de musique bienvenus !



## INTERNET DE L'AVIVO

Visitez notre site :

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

Adresse électronique :

[avivointerjurassien@gmail.com](mailto:avivointerjurassien@gmail.com)

## IMPRESSUM

Editeur : AVIVO interjurassienne

Rédaction : Roger Jardin

Tirage : 1'300 exemplaires

Maquette et mise en page :

Roger Jardin et  
Imprimerie Cattin Sàrl

Impression : Imprimerie Cattin Sàrl,  
Bassecourt

## Catherine Excursions

Catherine Chappuis  
Rte principale 57  
CH-2824 Vicques  
+41 (0)79 735 68 94

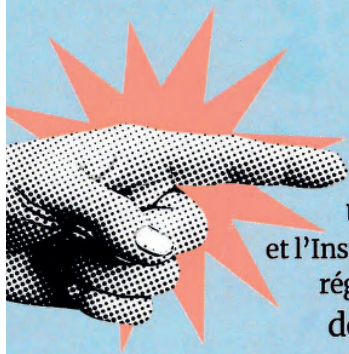
[info@catherine-excursions.ch](mailto:info@catherine-excursions.ch)



# LA RYTHMIQUE SENIORS

## C'EST...

- \* Une approche vivante et ludique qui stimule l'équilibre, la coordination, l'attention et la mémoire.
- \* Bien plus qu'une activité physique: elle développe la musicalité, l'imagination et favorise la détente.
- \* Pratiquée en rythme et en musique, elle offre un espace chaleureux pour bouger et partager un moment convivial.
- \* Elle associe équilibre, marche et coordination, tout en stimulant l'attention et la mémoire.
- \* L'enseignant improvise au piano en adaptant la musique aux mouvements et aux aptitudes du groupe.
- \* Aucun prérequis n'est nécessaire : chacun.e avance à son rythme !



## LE SAVIEZ-VOUS?

Une étude scientifique menée par les HUG et l'Institut Jaques-Dalcroze a démontré que la pratique régulière de la rythmique permet, entre autres, de réduire de 50% le risque de chutes dès 6 mois de pratique !

Des bénéfices concrets, ressentis au quotidien !



Ecole Jurassienne  
et Conservatoire  
de Musique

# **RYTHMIQUE SENIORS**

**SELON JAKES-DALCROZE**

**CULTIVER SON ÉQUILIBRE EN MUSIQUE  
BOUGER AVEC PLAISIR  
GARDER LE RYTHME...**

**....POUR AVANCER SEREINEMENT AU QUOTIDIEN !**

**Cours à Delémont  
et à Porrentruy**

**Ouverts à toutes et tous dès 60 ans**

**Infos et inscriptions:  
032 422 11 35  
ou [secretariat@ejcm.ch](mailto:secretariat@ejcm.ch)**

# Avivo

Votre association a besoin de vous



## ...le comité a un urgent besoin de **2 membres !**

*Pour tout savoir sur l'AVIVO interjurassienne,  
consultez notre site [avivointerjura.ch](http://avivointerjura.ch) !*

L'unique imprimerie de Haute-Sorne

Une équipe  
d'imprimeurs  
et une technologie  
de pointe  
à votre service



Dos-chez-Mérat 40 • 2854 Bassecour

# Le temps des cerises

---

Quand nous chanterons, le temps des cerises  
Et gai rossignol et merle moqueur  
Seront tous en fête.  
Les belles auront la folie en tête  
Et les amoureux du soleil au coeur  
Quand nous chanterons, le temps des cerises  
Sifflera bien mieux le merle moqueur.  
Mais il est bien court le temps des cerises  
Où l'on s'en va deux cueillir en rêvant  
Des pendants d'oreilles,  
Cerises d'amour aux robes pareilles  
Tombant sous la feuille en gouttes de sang.  
Mais il est bien court le temps des cerises  
Pendant de corail qu'on cueille en rêvant.  
Quand vous en serez au temps des cerises  
Si vous avez peur des chagrins d'amour  
Evitez les belles!  
Moi qui ne crains pas les peines cruelles  
Je ne vivrai point sans souffrir un jour.  
Quand vous en serez au temps des cerises  
Vous aurez aussi des peines d'amour.  
J'aimerai toujours le temps des cerises  
C'est de ce temps-là que je garde au coeur  
Une plaie ouverte.  
Et Dame Fortune en m'étant offerte  
Ne pourra jamais fermer ma douleur,  
J'aimerai toujours le temps des cerises  
Et le souvenir que je garde au coeur.





# EMMANUEL PETERMANN

HORTICULTEUR - PAYSAGISTE


Création et aménagement paysager  
Entretien de jardins et espaces verts  
Plantation de fleurs, arbres et arbustes  
Conseils personnalisés pour sublimer votre espace

## Découvrez nos produits :

Plantes fleuries, arbres et arbustes  
Plantons de légumes et aromatiques  
Terreux, engrais et conseils d'experts


Venez nous rendre visite à la Rue des Grands-Prés 160 à Bassecourt

## La jardinerie

 032 426 52 80

 horticulture.epp@gmail.com

## Emmanuel Petermann

 079 295 84 24

 petermann.emmanuel@gmail.com