



# Seniors

à Delémont

**PRESTATIONS**  
et **ACTIVITÉS**





# SOMMAIRE

## SE DIVERTIR

Associations et institutions .....	6
Communautés religieuses .....	8
Activités sportives et physiques.....	9
Bénévolat .....	10

## SE FORMER ET S'INFORMER

Conférences .....	14
Se former aux outils informatiques .....	15

## SE SENTIR BIEN CHEZ SOI

Prévention Santé.....	18
Aides au maintien à domicile .....	18
Établissements médico-sociaux (EMS).....	22
Appartements protégés .....	24

## SE DÉPLACER

Transports publics.....	28
Transports adaptés .....	29

## SE FAIRE AIDER

Santé .....	32
Soutien aux proches aidants.....	34
Soutien social et administratif.....	36

## NUMÉROS UTILES

39

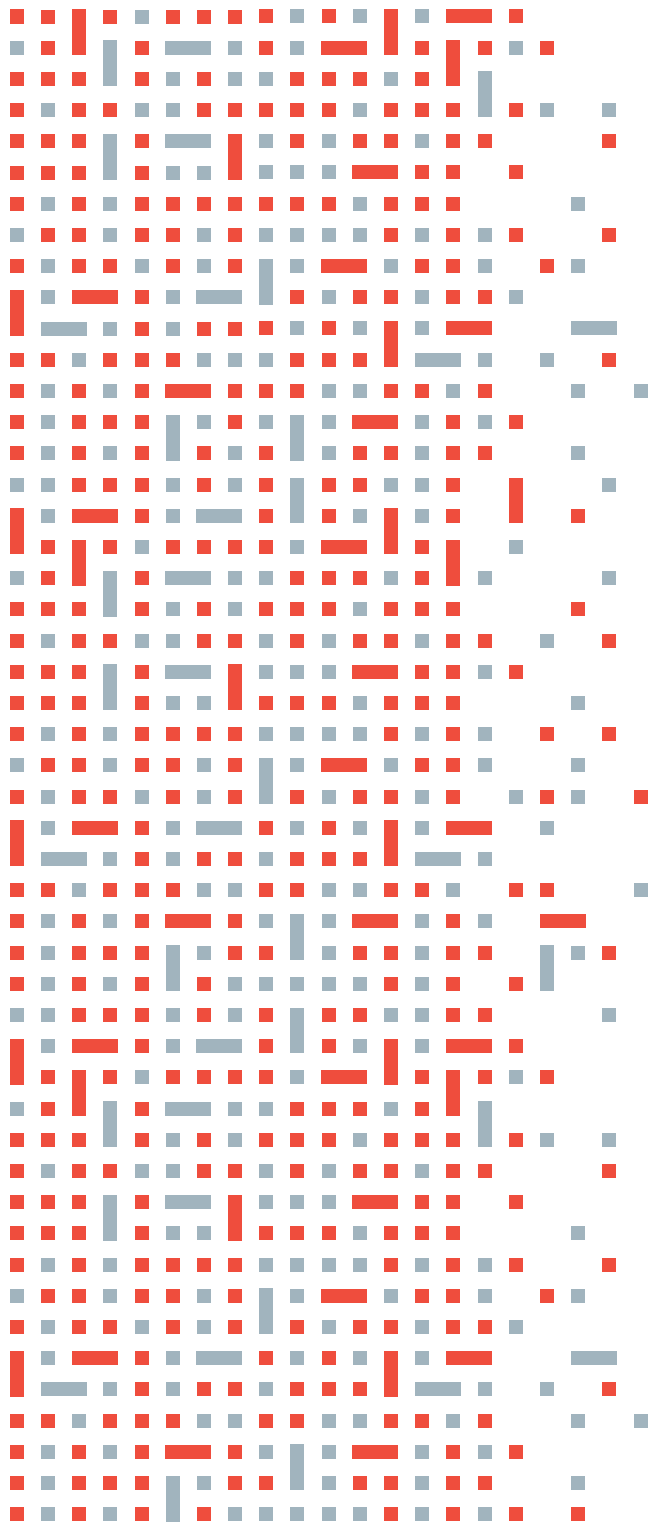
# ÊTRE SENIOR À DELÉMONT



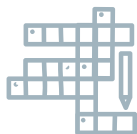
Pour ses seniors, Delémont dispose d'une offre importante de loisirs, soutien, entraide, possibilités de participation à la vie de la ville. Parfois peu ou mal connue, elle est aujourd'hui résumée et présentée de manière non exhaustive dans ce répertoire.

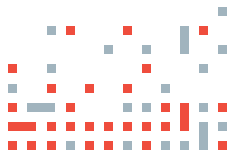
Celui-ci s'adresse aux seniors et à leurs proches et leur donne les informations essentielles à connaître au sujet de ces prestations. Il s'articule autour de 5 chapitres, qui correspondent aux différents aspects de la vie quotidienne.

Cette version actualisée peut être commandée auprès du Service de la cohésion sociale, de la jeunesse et du logement et est également disponible sur le site internet de la Municipalité à l'adresse [www.delemont.ch/seniors](http://www.delemont.ch/seniors). Elle est mise à jour périodiquement. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à explorer et profiter des nombreuses offres à Delémont.



# SE DIVERTIR





# ASSOCIATIONS ET INSTITUTIONS

## ■ ■ Bon à savoir!

*Delémont dispose d'une large palette d'activités culturelles et de loisirs. Les musées, le théâtre et les cinémas proposent des entrées à prix réduits pour les personnes en âge AVS. La ville regorge de manifestations culturelles tout au long de l'année, dont certaines gratuites. Par ailleurs, de nombreuses sociétés et associations proposent des activités ouvertes aux seniors.*

*Pour suivre l'actualité locale, consultez régulièrement le journal [delémont.ch](http://delémont.ch) ou rendez-vous sur le site [www.delemont.ch](http://www.delemont.ch), rubrique Agenda ou Sociétés et associations ou encore sur [www.juratourisme.ch](http://www.juratourisme.ch).*

## Carte Culture - canton du Jura

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

c/o Caritas Jura

Rue du Temple 19, 2800 Delémont

[carteculture@caritas-jura.ch](mailto:carteculture@caritas-jura.ch)

Proposée par Caritas, cette carte offre des réductions auprès de multiples partenaires sociaux et culturels pour les personnes au bénéfice des prestations complémentaires ou d'un subside cantonal à l'assurance maladie.

## AVIVO section interjurassienne

<https://avivointerjura.ch>

[avivo.interjurassien@gmail.com](mailto:avivo.interjurassien@gmail.com)

L'AVIVO est une association de soutien et de défense des ainés. Elle propose une offre de détente et de partage d'idées (chorale, tournoi de cartes, conférences, sorties, lotos, festivités de Noël) et de l'aide pour remplir les déclarations d'impôts et les demandes de prestations complémentaires.

## Atelier 76

Traversins 10, 2800 Delémont

Comment Christiane

032 422 16 53

[ronald.comment@sunrise.ch](mailto:ronald.comment@sunrise.ch)

Échange de savoir : tricot, lecture, travail du cuir, couture, broderie, bricolages, randonnées.

## Centre de jour Sur la Doux

[www.h-ju.ch/surladoux](http://www.h-ju.ch/surladoux)  
Rue de l'Hôpital 56, 2800 Delémont  
032 421 57 22  
[surladoux@h-ju.ch](mailto:surladoux@h-ju.ch)



Situé aux abords de la Vieille Ville, le Centre de jour Sur la Doux permet d'accueillir pour la journée (ou la demi-journée) des personnes souhaitant rompre avec la solitude et lutter contre le repli sur soi. Un encadrement par du personnel qualifié permet d'offrir des animations de qualité tout en veillant à la sécurité des hôtes. Le Centre permet de maintenir des contacts sociaux et de développer l'indépendance dans la vie quotidienne. Il dispose de 15 places par jour, tous les jours du lundi au vendredi sauf les jours fériés.

Le QR code ci-dessus permet d'accéder à la chaîne WhatsApp du centre de jour Sur la Doux afin de disposer de toutes les informations nécessaires.

## LARC - Lieu d'accueil et de rencontres de Caritas Jura

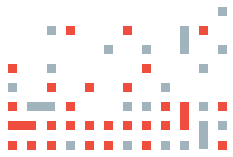
Passage des Ponts 2, 2800 Delémont  
[larc@caritas-jura.ch](mailto:larc@caritas-jura.ch)

Situé au pied du Pont de la Maltière à Delémont, LARC se présente sous la forme d'un café. Cet espace propose une large palette de prestations tout public : repas, activités, ateliers (tricot, couture, cuisine, peinture, etc.) et sorties, qui visent à améliorer la cohésion sociale et à lutter contre l'isolement et la précarité. LARC est ouvert lundi, mercredi, jeudi et vendredi.

## Pro Senectute Arc jurassien

[www.aj.prosenectute.ch/programme](http://www.aj.prosenectute.ch/programme)  
Rue du Puits 4, 2800 Delémont  
032 886 83 20  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

Pro Senectute Arc jurassien propose une large palette d'activités et de sorties. Des excursions sont organisées, de même que des ateliers ou encore des sorties culturelles. Avec les Tables d'hôtes, des animateurs bénévoles accueillent des retraités pour de savoureux repas faits maison, à leur domicile. Le Club des aînés propose des rencontres hebdomadaires ou à quinzaine et offre des activités diverses : jeux de cartes, sorties, discussions, etc.



# COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES

## Mouvement chrétien des retraités - Secteur Delémont

[www.mcr-viemontante.ch/ju](http://www.mcr-viemontante.ch/ju)  
Promenade Iris de Roten 1, 2800 Delémont  
Astrid Benzaken  
032 422 14 37  
asbenzaken@gmail.com

Le Mouvement Chrétien des Retraités est un Mouvement qui rassemble des personnes arrivées à l'âge de la retraite. Il propose une réflexion chrétienne, un partage fraternel sur le sens de la vie, les engagements et les enjeux actuels de la société.

## Paroisse catholique - Congrégation des dames

Abbé Jean-Pierre Ndianyama Katumba  
répondant de l'équipe pastorale  
032 421 48 48  
jean-pierre.ndianyama@jurapastoral.ch

La Congrégation des dames a été fondée au XVII<sup>e</sup> siècle. Un comité dynamique, composé de six dames bénévoles, donne les orientations aux différentes rencontres et manifestations. Tout au long de l'année, le comité organise, pour les aînés.es, le loto des rois, les soupes de carême, les petits-déjeuners durant la semaine du Vorbourg, la sortie annuelle en car, la fête de Noël, etc. Ces activités permettent à de nombreuses personnes, parfois isolées, de rencontrer une communauté fraternelle, ouverte et joyeuse.

## Paroisse catholique - Service des visites aux aînés à domicile

Rue de la Gravière 1, 2822 Courroux  
Stouder Venzin Marie-Antoinette et Venzin François  
ma.stouder@hotmail.com

Avant Noël, des personnes bénévoles visitent les membres de la paroisse âgés de 80 ans et plus à leur domicile. Elles leur apportent un message œcuménique signé conjointement par l'Équipe Pastorale et les Pasteurs, ainsi qu'une petite attention. Ces bénévoles vont également chez les personnes qui fêtent 90 ans ou 100 ans pour leur remettre une carte d'anniversaire signée par les membres de l'Équipe Pastorale ainsi qu'un petit cadeau.

## Paroisse réformée - Activités pour les aîné·e·s

<https://egliserefju.ch/delemont/vie-paroissiale/seniors>

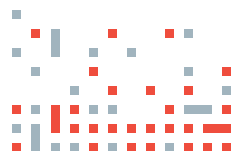
Rue du Temple 9, 2800 Delémont

032 422 20 36

[secretariat@paroisseref-delemont.ch](mailto:secretariat@paroisseref-delemont.ch)

La paroisse réformée propose un repas mensuel aux aînés, suivi d'une animation. En mai, une sortie est organisée, et en septembre, une semaine de vacances. Les aînés se retrouvent aussi une fois par mois pour jouer aux cartes ou faire des jeux. À partir de 80 ans, une équipe bénévole de visiteurs et visiteuses rend visite aux aînés pour leur anniversaire et à Noël.

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET PHYSIQUES



## ■ ■ Bon à savoir!

*De nombreux clubs de sport accueillent des seniors lors de leurs entraînements, cours ou autres pratiques. Pour connaître les associations sportives actives à Delémont, rendez-vous sur [www.delemont.ch](http://www.delemont.ch), rubrique Sociétés et associations.*

## Pro Senectute Arc Jurassien

[www.aj.prosenectute.ch/programme](http://www.aj.prosenectute.ch/programme)

Rue du Puits 4, 2800 Delémont

032 886 83 20

[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour se mettre en mouvement, les seniors désirant pratiquer une activité physique peuvent rejoindre les groupes de marche, de gymnastique, de danse, mais aussi de natation, yoga, stretching, relaxation, nordic walking ou vélo, sans compter de nouvelles activités proposées régulièrement.

## Stella Gym

Rue du Montchaibeux 6, 2800 Delémont

Josiane Jardin

079 738 09 01 / 032 422 36 32

rjardin@bluewin.ch

La Stella-gym, dames et dames seniors, propose à chacune des leçons variées et adaptées. Une gymnastique est donnée en douceur pour le bien-être de sa forme physique dans une ambiance chaleureuse. De nombreuses activités extérieures sont aussi prévues. Toute dame intéressée est la bienvenue pour un essai lors de nos séances gymniques.

## École Jurassienne et Conservatoire de Musique - Rythmique seniors

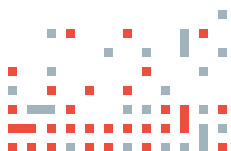
[www.ejcm.ch](http://www.ejcm.ch)

Secrétariat de l'EJCM

032/422 11 35

[secretariat@ejcm.ch](mailto:secretariat@ejcm.ch)

La rythmique seniors 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. L'enseignant-e 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 !



## BÉNÉVOLAT

### ■ ■ Bon à savoir!

*De nombreuses associations et institutions de la région sont en mesures d'assurer leurs prestations grâce au précieux engagement de leurs bénévoles. Le fait d'exercer une activité bénévole, quel que soit l'âge, permet d'être actif, de prendre part à la vie locale et de partager ses compétences.*

## Caritas Jura

<https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/jura>

Rue du Temple 19, 2800 Delémont

032 421 35 60

[caritas.jura@caritas-jura.ch](mailto:caritas.jura@caritas-jura.ch)

Vous voulez vous engager dans une cause sociale, durable et qui a du sens ? Caritas Jura a sûrement quelque chose qui vous intéressera ! Caritas Jura propose du bénévolat régulier, ponctuel ou du volontariat dans plusieurs secteurs pour des activités diverses et adaptées au profil de chacun-e : magasins de deuxième main, activités ciblées à LARC, accompagnement de personnes en fin de vie ou malades de longue durée, ou encore bénévoles en accompagnement avec les chiens de thérapie.

## Pro Senectute Arc jurassien

[www.aj.prosenectute.ch/benevolat](http://www.aj.prosenectute.ch/benevolat)

Rue du Puits 4, 2800 Delémont

032 886 83 20

[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

Vous cherchez une occupation qui fait sens et souhaitez vous rendre utile dans votre région ? Vous avez envie de mettre à profit vos compétences et faire de nouvelles rencontres ? Alors n'hésitez pas à contacter Pro Senectute Arc Jurassien, selon vos attentes et vos disponibilités, vous serez orienté vers les différentes activités bénévoles : accompagnant administratif, déclarations d'impôt, aide administrative au déménagement, visites à domicile, tables d'hôtes et mise sous pli.

## Croix-Rouge Jura - Bénévolat

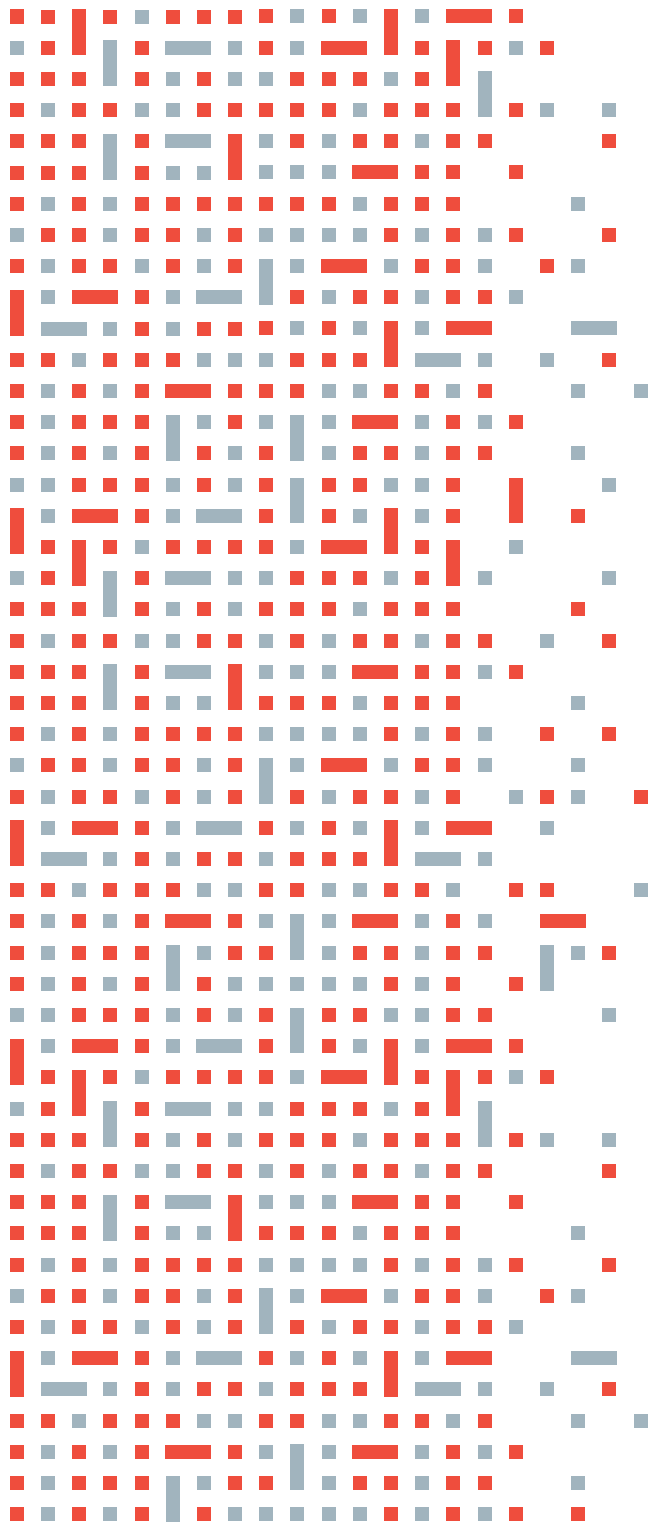
[www.croix-rouge-jura.ch/le-benevolat-ca-fait-du-bien](http://www.croix-rouge-jura.ch/le-benevolat-ca-fait-du-bien)

Rue des Bats 6, 2800 Delémont

032 465 84 00

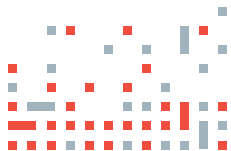
[benevolat@croix-rouge-jura.ch](mailto:benevolat@croix-rouge-jura.ch)

Les bénévoles sont le moteur et la réussite de nos services d'aide aux jurassiens. La Croix-Rouge jurassienne est active chaque jour dans le canton. Elle offre la possibilité d'exercer un bénévolat à la carte, selon les envies et les disponibilités de chacun. Un geste solidaire et c'est une chaîne humaine qui se construit. Nous avons besoin de bénévoles pour les service des transports, des alarmes et des visites à domicile ou alors lors d'actions ponctuelles comme le 2XNoël.



# SE FORMER ET S'INFORMER





# CONFÉRENCES

## ■ ■ Bon à savoir!

*L'Université populaire jurassienne propose un large éventail de cours et formations en tous genres, qui peuvent aussi être suivis par les seniors. Le programme peut être consulté sur [www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch). Par ailleurs, le portail [www.infosejour.ch](http://www.infosejour.ch) regroupe les offres, prestations et manifestations destinées aux seniors dans plusieurs cantons suisses, dont le Jura. Les recherches se font en fonction des besoins, d'un lieu, d'une catégorie ou d'un mot-clé.*

## Université du 3<sup>e</sup> âge

[www.unine.ch/u3a](http://www.unine.ch/u3a)

Responsable de l'antenne Jura : Gérard Cattin

079 756 44 41

[gerard.cattin@bluewin.ch](mailto:gerard.cattin@bluewin.ch)

L'Université du 3<sup>e</sup> âge permet en toute liberté de cultiver sa curiosité et d'approfondir ses connaissances au travers de conférences de vulgarisation, d'ateliers thématiques ou d'excursions culturelles. L'offre s'adresse à toute personne dès 60 ans désireuse de mieux comprendre le monde d'hier et d'aujourd'hui tout en apprivoisant celui de demain.

Les conférences de l'antenne du Jura ont lieu au Collège Thurmann à Porrentruy (Sous-Bellevue 15), tous les deux mercredis après-midi de 14h à 16h, à raison de 12 conférences entre octobre et mars.

## Pro Senectute Arc jurassien

[www.aj.prosenectute.ch/programme](http://www.aj.prosenectute.ch/programme)

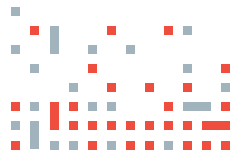
Rue du Puits 4, 2800 Delémont

032 886 83 20

[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

Pro Senectute Arc jurassien propose de nombreuses rencontres abordant des sujets variés relatifs par exemple à la santé ou encore aux directives anticipées. Le programme peut être consulté en tout temps sur le site internet de Pro Senectute Arc Jurassien.

# SE FORMER AUX OUTILS INFORMATIQUES



## Club des Aînés en Informatique de Delémont et environs (CAID)

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

c/o Pro Senectute Arc jurassien

Rue du Puits 4, 2800 Delémont

[info@caid.ch](mailto:info@caid.ch)

Le CAID est un club qui a pour objectif de permettre aux seniors d'échanger leurs questions et leurs expériences relatives aux technologies de l'information et de la communication et à les perfectionner. Il organise aussi des ateliers de formation et des conférences. Il est ouvert aux personnes de 60 ans et plus intéressées à l'informatique au sens large.

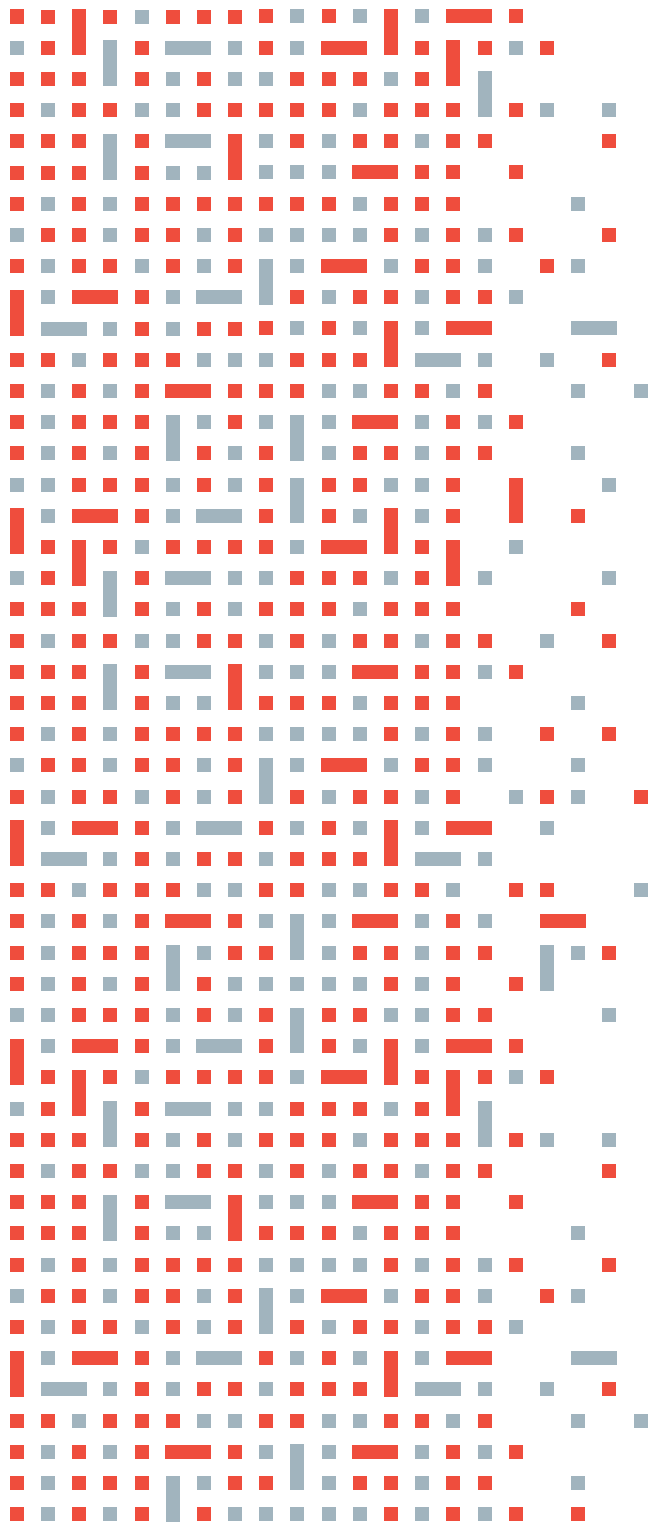
## Permanences numériques - Caritas Jura

Passage des Ponts 2, 2800 Delémont

032 423 65 12

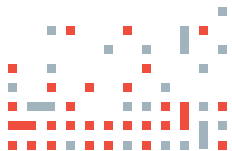
[dac@caritas-jura.ch](mailto:dac@caritas-jura.ch)

Le service de mentorat informatique de Caritas Jura donne les clés pour maîtriser les outils informatiques. Créer une adresse e-mail, envoyer des e-mails, télécharger une application, remplir des formulaires en lignes, créer et imprimer un document Word, utiliser internet : autant de compétences passées en revue lors des rencontres individuelles numériques organisées au Passage des Ponts 2.



# SE SENTIR BIEN CHEZ SOI





# PRÉVENTION SANTÉ

## Fondation O<sub>2</sub>

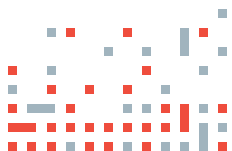
[www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch)

Rue de l'Avenir 23, 2800 Delémont

032 544 16 10

[info@fondationo2.ch](mailto:info@fondationo2.ch)

La Fondation O<sub>2</sub> permet à chacun-e d'être acteur de sa santé et de son bien-être. Cette organisation assure la coordination, l'information et la mise en œuvre des actions de promotion de la santé et de prévention déléguées par les pouvoirs publics. L'offre de la Fondation O<sub>2</sub> est composée de conférences, ateliers et cours dans les domaines suivants : prévention des chutes, activités physiques, alimentation, santé mentale et prévention du tabagisme.



# AIDES AU MAINTIEN À DOMICILE

## Fondation serei

[www.serei.ch / shop.serei.ch](http://www.serei.ch / shop.serei.ch)

Rue du Colonel-Hoffmeyer 49, 2854 Bassecourt

032 426 13 65

[serei-jura@bluewin.ch](mailto:serei-jura@bluewin.ch)

La Fondation Serei propose aux particuliers et aux institutions un conseil personnalisé ainsi qu'un service de qualité dans le domaine des moyens auxiliaires. Elle met à disposition, à la vente ou à la location, une large gamme de produits : lits électriques, fauteuils roulants, lift d'escaliers, systèmes d'alarme, déambulateurs, rollators, et bien d'autres, destinés aux personnes à mobilité réduite, en situation de handicap ou nécessitant un soutien pour le maintien à domicile.

## Les P'tites Visites

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

Route de Fontenais 446, 2903 Villars-sur-Fontenais

077 498 70 73

[info@lesptitesvisites.ch](mailto:info@lesptitesvisites.ch)

Cette association apporte un soutien aux personnes souffrant de solitude et d'isolement sur l'ensemble du territoire jurassien. Les bénévoles poussent les portes qui s'ouvrent à eux, par une sollicitation de la personne qui souffre ou suite à une demande de son entourage. Ils viennent aussi discrètement que possible, mais aussi souvent que nécessaire.

La P'tite Visite est gratuite pour la personne visitée, elle dure environ une heure et se tient à un rythme mensuel.

## Pro Senectute Arc Jurassien - Visites et repas à domicile

Rue du Puits 4, 2800 Delémont

032 886 83 20 / 032 886 83 30 (repas)

[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

### Visites à domicile

Les bénévoles de Pro Senectute Arc jurassien rendent visite régulièrement aux personnes qui en font la demande. Le service est gratuit, seuls les frais de déplacements du bénévole jusqu'au domicile seront facturés. Le bénévole est engagé pour partager un moment de qualité et d'échange, il ne fait pas de ménage, ne donne pas de soins et ne fait pas de démarches administratives et n'intervient ni la nuit, ni le week-end.

[www.aj.prosenectute.ch/visites](http://www.aj.prosenectute.ch/visites)

### Repas à domicile

Le service de repas à domicile se charge de livrer des repas chauds à midi, 7 jours sur 7, 365 jours par an. Les repas se composent d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. En cas de nécessité, le service peut fournir différents régimes.

[www.aj.prosenectute.ch/repas](http://www.aj.prosenectute.ch/repas)

## Siana 24

[www.siana24.ch](http://www.siana24.ch)

**La Sagne-au-Droz 4, 2714 Les Genevez**

**032 959 43 00**

**contact@siana24.ch**

SIANA24 est une organisation privée de soins à domicile qui propose des soins de proximité, personnalisés et spécialisés. Elle accompagne les seniors ainsi que les personnes vivant des situations complexes, en offrant des prestations allant des soins d'hygiène aux soins techniques et spécialisés, tels que la prise en charge des plaies, des stomies ou des perfusions à domicile, mais aussi des évaluations gériatriques et des conseils pour bien vieillir.

L'accompagnement est assuré par de petites équipes de proximité, composées d'un nombre limité d'intervenants, favorisant la continuité des soins, le développement d'un lien de confiance et une prise en charge sécurisée, respectueuse et adaptée aux besoins de chaque personne.

## Fleur de Vie

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

**Avenue de la Gare 18**

**Virginie Boillat**

**079 914 30 99**

**virginie@fleurvie.ch**

Fleur de Vie propose un accompagnement à domicile fondé sur la constance et l'attention portée aux personnes fragilisées. Les prestations comprennent :

- **l'aide ménagère** incluant la lessive, le repassage, le ménage courant et le ménage de printemps ainsi que le tri.
- **la préparation de repas personnalisés** pour lutter contre l'inappétence et la solitude, retrouver le plaisir d'avoir de la compagnie à table.
- **l'accompagnement à domicile** à travers des moments de partage : jeux, temps d'échange autour d'un café ou promenades, selon les envies et les capacités de chacun.
- **la relève de proches aidants.**

Chaque intervention privilégie la continuité, avec la présence de la même personne auprès du bénéficiaire, afin d'instaurer un climat de confiance, de respect et de sérénité.

## **Croix-Rouge Jura - Système d'alarme à domicile**

**www.croix-rouge-jura.ch**

**Rue des Bats 6, 2800 Delémont**

**032 465 84 01**

**alarme@croix-rouge-jura.ch**

La montre-alarme de la Croix-Rouge peut sauver des vies en cas d'urgence, à domicile comme en déplacement. Quoi qu'il arrive, sur simple pression d'un bouton, l'alerte est transmise à la centrale d'alarme, qui prend immédiatement les mesures nécessaires.

## **Fondation pour l'aide et les soins à domicile Service de Delémont et environs**

**www.fasd.ch**

**Rue des Moulins 21, 2800 Delémont**

**032 421 88 88, du lundi au vendredi de 8h à 11h45 et de 13h30 à 17h**

**sr.delemont-environs.fasd@hin.ch**

Le service de Delémont et environs dispense les prestations d'aide et de soins à domicile aux personnes malades, handicapées ou âgées qui souhaitent rester à leur domicile le plus longtemps possible.

### **Soins à domicile**

Évaluation des besoins et conseils pour le maintien à domicile. Soins médicaux à domicile (administration de médicaments, contrôles de santé, pansements et autres soins techniques). Soins de base (aide aux soins d'hygiène, au lever et au coucher). Accompagnement de fin de vie à domicile.

### **Aide au ménage**

Aide pour l'entretien courant du logement (ménage) et du linge (lessive, repassage), pour la cuisine et l'alimentation (petit déjeuner ou souper, vaisselle, rangement) et pour faire les courses.

### **Visites préventives**

Les personnes qui s'occupent d'un proche à domicile ainsi que les personnes qui souhaiteraient améliorer leur autonomie à domicile peuvent solliciter une visite infirmière gratuite qu'ils soient patients de la FAS ou pas.

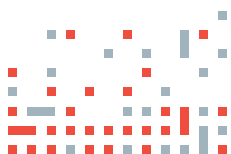
Durant ces visites, l'infirmière évalue leurs besoins, prodigue des conseils et oriente sur les soins, les moyens auxiliaires, les mesures de prévention, les prestations d'assurances sociales ainsi que sur les possibilités de soutien et de décharge à domicile..

## Association suisse d'ergothérapie Section Jura-Jura bernois

[jura-jurabernois@ergotherapie.ch](mailto:jura-jurabernois@ergotherapie.ch)

Les ergothérapeutes proposent des prestations d'ergothérapie à domicile et dans les EMS en ambulatoire sur ordonnance médicale.

Ils interviennent dans les domaines de: gériatrie, psychogériatrie, rhumatologie, neurologie, pathologie de la main, évaluation et adaptation du domicile, prévention des chutes, conseil en moyens auxiliaires, santé mentale.



## ÉTABLISSEMENTS MÉDICO-SOCIAUX (EMS)

### Résidence La Promenade

**Rue de l'Hôpital 58, 2800 Delémont**  
**032 421 57 14**

La Résidence La Promenade offre un environnement où l'espace, la sécurité, le confort et l'intimité du résident sont privilégiés. Elle dispose de 78 lits en EMS et 26 lits en UVP.

### Tertianum Clair-Logis

[www.clair-logis.ch](http://www.clair-logis.ch)  
**Route de la Mandchourie 15, 2800 Delémont**  
**032 422 05 20**  
**CLD-reception@tertianum.ch**

Située au cœur de Delémont, Tertianum Clair-Logis se trouve à proximité de toutes les commodités: prestataires de soins (médecins, pharmacies); transports publics; commerces et restaurants.

Les résident-e-s sont accueillis dans un lieu de vie chaleureux dans le quartier de la gare. Tertianum Clair-Logis dispose de 38 lits EMS et de 16 lits en UVP (Unité de vie psychogériatrique).

## **Tertianum La Jardinerie**

**Chemin Bellevoie 3, 2800 Delémont**

**032 476 25 00**

**lajardinerie@tertianum.ch**

Le centre de logement et de soins Tertianum La Jardinerie est situé à quelques minutes à pied seulement du centre de Delémont et dispose d'un magnifique et spacieux jardin suspendu. Divers commerces et cafés se trouvent à proximité immédiate. La partie EMS dispose de 60 chambres (dont 20 en UVP). Le site bénéficie d'une équipe d'animation dédiée et d'une cuisine où les repas faits maison sont préparés

## **Tertianum La Sorne**

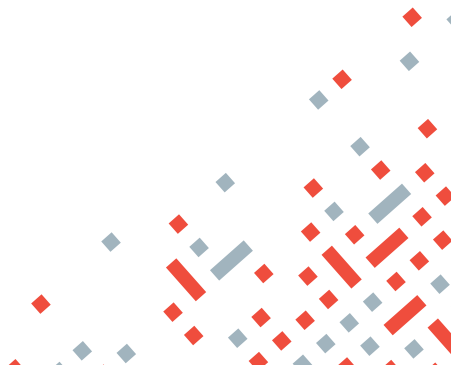
**Route de Bâle 68, 2800 Delémont**

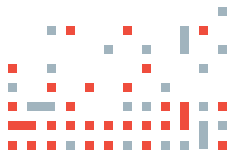
**032 545 11 00**

**lasorne@tertianum.ch**

Situé sur les rives de la Sorne, l'EMS Tertianum La Sorne offre une situation privilégiée. Le bâtiment moderne et clairement agencé se compose de deux étages et d'une cour intérieure calme. 26 chambres individuelles de soins (EMS) sont disponibles, la plupart avec une vue sur la Sorne.

Idéalement situé, le site permet l'accueil de personnes en situation de handicap et aveugles. Le site dispose de sa propre équipe d'animation et d'un partenariat avec la crèche Fil'harmonid de l'écoquartier, permettant l'organisation de rencontres inter-générationnelles chaque semaine.





# APPARTEMENTS PROTÉGÉS

## Tertianum Clair-Logis

[www.clair-logis.ch](http://www.clair-logis.ch)

Route de la Mandchourie 15, 2800 Delémont

032 422 05 20

[CLD-reception@tertianum.ch](mailto:CLD-reception@tertianum.ch)

Tertianum Clair-Logis propose 9 appartements adaptés, spécifiquement conçus pour faciliter la vie des seniors. Tous les appartements sont pourvus d'un balcon et des places de parking privatives sont également disponibles. Un système d'appel d'urgence est assuré 24h/24 et 7j/7 par le personnel infirmier interne. Des prestations, à la carte ou au forfait, offrent un lieu de vie adaptable selon les situations.

## Tertianum La Jardinerie

Chemin Bellevoie 3, 2800 Delémont

032 476 25 00

[lajardinerie@tertianum.ch](mailto:lajardinerie@tertianum.ch)

Les 54 appartements pour seniors et personnes ne pouvant plus rester seules offrent un cadre de vie sûr, urbain et agréable, parfaitement adapté aux personnes âgées. Tous les appartements sont équipés d'une cuisine, d'une salle de bain et d'une cave. Le jardin de la résidence invite à la détente entre amis et en famille. L'établissement possède sa propre équipe de soins à domicile, qui permet une prise en charge rapide. Un système d'appel d'urgence est assuré 24h/24 et 7j/7 par le personnel infirmier interne. La présence d'un commerce, d'une pharmacie et d'un cabinet médical dans le bâtiment permet l'accès à ces services rapidement et confortablement. D'autres commerces et cafés ainsi que les transports publics sont facilement accessibles à pied.

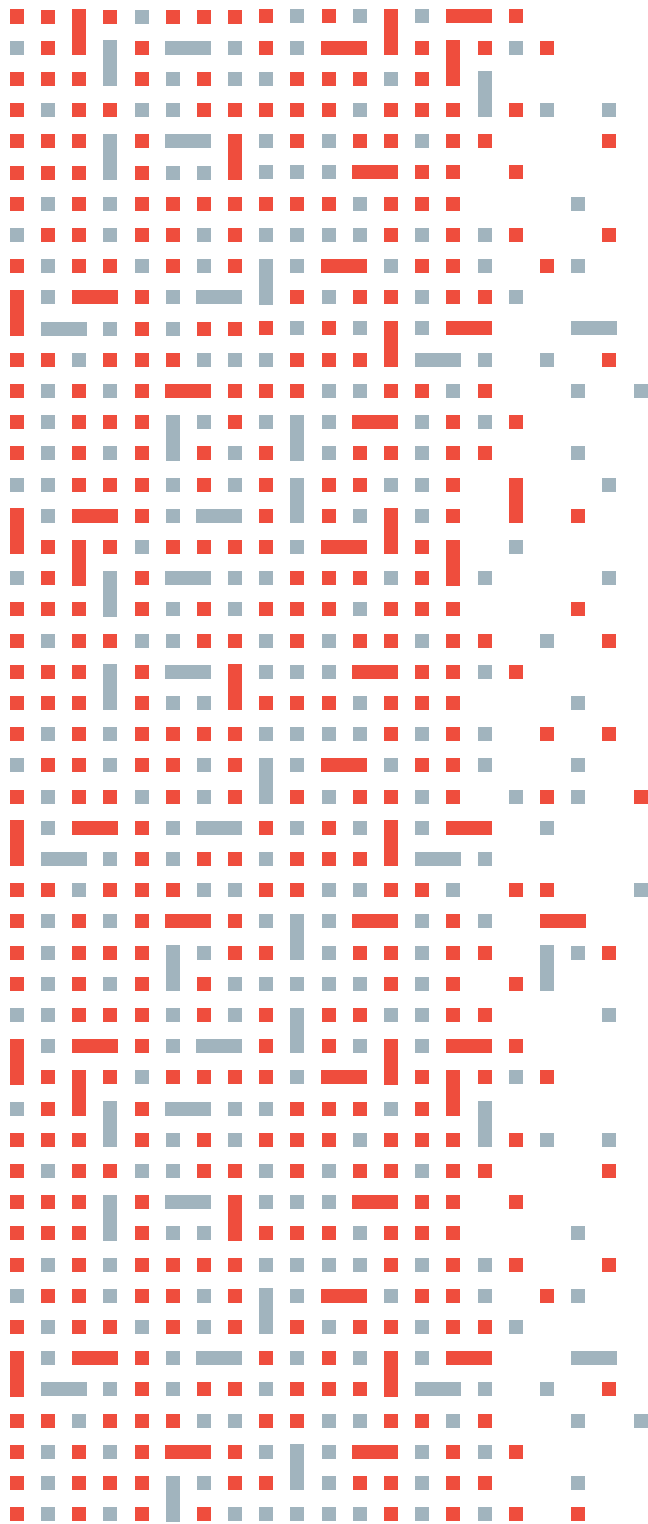
## Tertianum La Sorne

**Route de Bâle 68, 2800 Delémont**

**032 545 11 00**

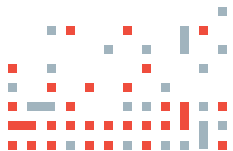
**lasorne@tertianum.ch**

Les 41 appartements pour seniors et personnes ne pouvant plus rester seules permettent de conserver leur indépendance, tout en bénéficiant d'une sécurité optimale et de services à la carte. L'établissement possède sa propre équipe de soins à domicile, permettant ainsi une prise en charge optimale. Un système d'appel d'urgence est assuré 24h/24 et 7j/7 par le personnel infirmier interne. Des espaces de séjour et de rencontre notamment la cafétéria de la maison permettent de retrouver ses amis ou ses connaissances et de passer un agréable moment dans une ambiance conviviale. L'endroit calme vous invite à la détente et à des balades agréables le long de la Sorne et non loin des commerces. Le site dispose de sa propre équipe d'animation et d'un partenariat avec la crèche Fil'harmonid de l'écoquartier, permettant l'organisation de rencontres intergénérationnelles chaque semaine.



# SE DÉPLACER





# TRANSPORTS PUBLICS

## ■ ■ Bon à savoir!

*La Ville de Delémont vend des Cartes journalières dégriffées CFF à des prix avantageux. Pour les obtenir, il faut se rendre au guichet du Service de l'urbanisme, de l'environnement et des travaux publics, route de Bâle 1, tous les matins de 8h à 11h30 et le lundi, mardi et jeudi après-midi de 14h à 17h. Par ailleurs, elle octroie également une aide à l'achat d'un abonnement demi-tarif pour les personnes au bénéfice des prestations complémentaires. Des renseignements peuvent être pris auprès de l'agence communale AVS/AI au 032 421 91 65.*

## Cours Être et rester mobile

<https://mobilsein-mobilbleiben.ch/fr>

Ce cours d'une demi-journée est organisé chaque année à l'attention des seniors afin de leur fournir de nombreuses informations utiles pour se déplacer de manière intelligente et sûre au quotidien. Le cours s'intéresse tant aux questions de mobilité pour les trajets à pied que pour l'usage des transports publics.

## Taxis

**032 422 33 33**

Les taxis delémontains sont joignables au moyen de ce numéro unique, qui permet de prendre des renseignements, de faire une réservation, etc. Un tarif unique de prise en charge existe sur le territoire delémontain.

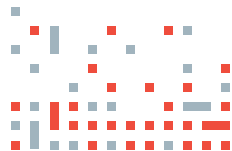
## PubliCar

[www.postauto.ch/fr/horaire-et-reseau/publicar/delemont](http://www.postauto.ch/fr/horaire-et-reseau/publicar/delemont)

**0800 000 274**

Le PubliCar de Delémont propose un système de bus à la demande qui peut être réservé simplement et facilement du lundi au vendredi, le week-end et les jours fériés par téléphone. Pour les personnes âgées et à mobilité réduite, le PubliCar fonctionne sans zone de restriction (service « porte à porte »). La réservation préalable par téléphone est obligatoire au numéro indiqué ci-contre. Le PubliCar est en service tous les jours de semaine. Des informations sur les horaires et les tarifs peuvent être obtenues par téléphone ou sur le site internet.

# TRANSPORTS ADAPTÉS



## Croix-Rouge Jura - Service des Transports

[www.croix-rouge-jura.ch](http://www.croix-rouge-jura.ch)

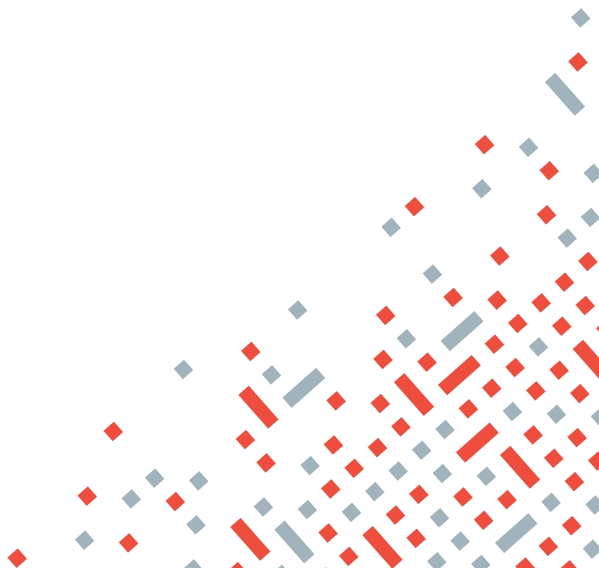
Rue des Bats 6, 2800 Delémont

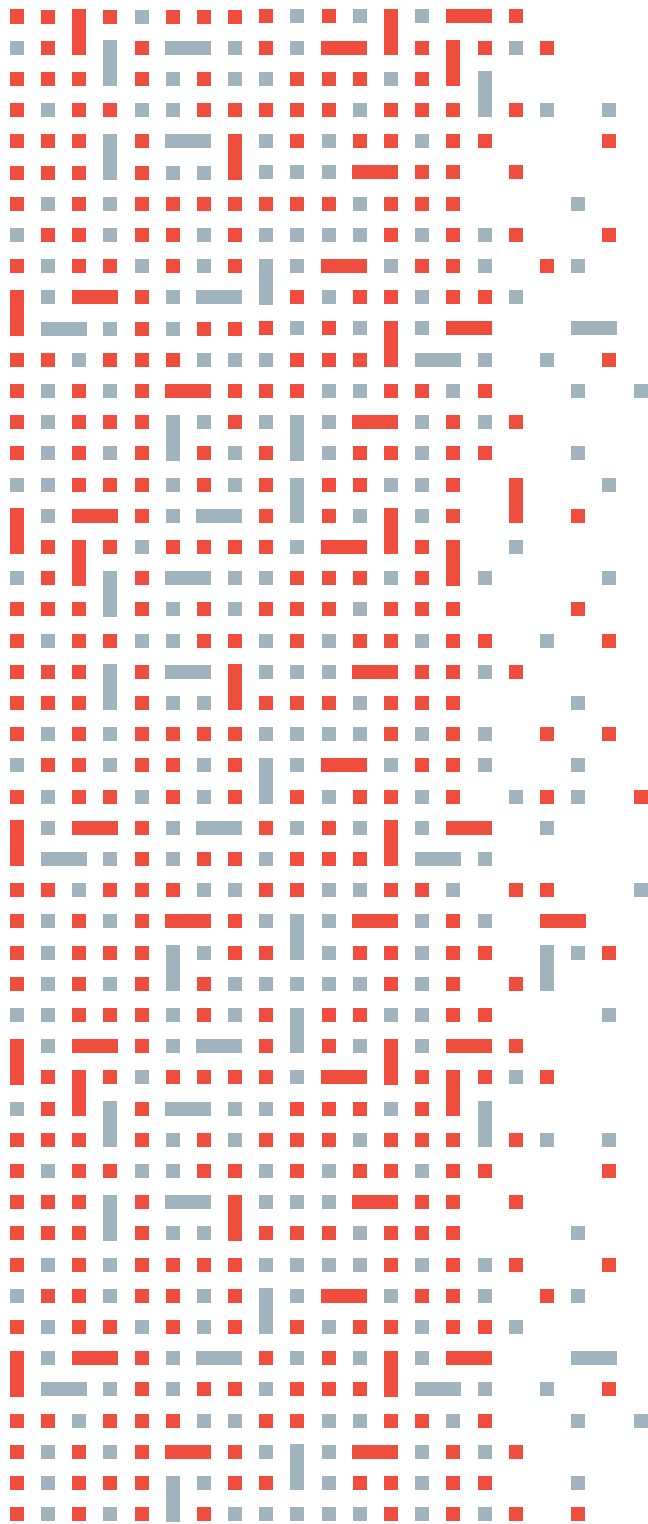
032 465 84 04

[transport@croix-rouge-jura.ch](mailto:transport@croix-rouge-jura.ch)

Le service des transports Croix-Rouge s'adresse aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite vivant à domicile pour les aider à se rendre à leurs rendez-vous médicaux.

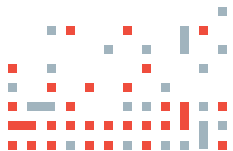
Pour bénéficier d'un transport Croix-Rouge, il suffit de téléphoner ou d'envoyer un email si possible 3 jours avant le rendez-vous. Le transport est organisé par la Croix-Rouge et un chauffeur bénévole vient vous chercher à votre domicile, vous accompagne jusqu'à votre lieu de rendez-vous et vous reconduit ensuite à la maison.





# SE FAIRE AIDER





# SANTÉ

## **RIO - Réseau d'Information et d'Orientation de la personne âgée dans le Canton du Jura**

**Case postale 18, 2800 Delémont**  
**032 886 83 33**  
**info@rio-jura.ch**

Le RIO :

- informe la personne âgée et/ou ses proches aidants sur les prestations offertes par le réseau socio sanitaire du canton ;
- évalue la situation médico-sociale de la personne âgée ;
- oriente l'ainé-e vers la prestation la plus adaptée à sa situation ;
- conseille chacun-e en fonction de ses besoins et souhaits ;
- centralise les informations de la personne âgée à l'aide d'un dossier patient informatisé de manière sécurisée afin d'assurer un suivi entre les intervenants ;
- accompagne la personne et/ou ses proches tout au long du processus.

## **Fondation pour l'aide et les soins à domicile Service de Delémont et environs**

**www.fasd.ch**  
**Rue des Moulins 21, 2800 Delémont**  
**032 421 88 88, du lundi au vendredi de 8h à 11h45 et de 13h30 à 17h**  
**sr.delemont-environs.fasd@hin.ch**

**Évaluation des besoins en soins et conseils de santé.**

### **Soins médico-techniques**

Préparation et administration de médicaments, contrôles de tension artérielle ou de glycémie, pansements, soins de sonde et autres soins techniques.

### **Soins d'hygiène et de base**

Aide à la toilette, à l'habillage, au lever et au coucher, pose de bas de compression, aide pour s'alimenter.

**Soins et accompagnement de fin de vie à domicile.**

## **Groupe cardio Delémont et environs**

**Sources 24, 2800 Delémont**

**Henri Helg, président**

**078 632 44 57**

**henrietjoce.helg@sunrise.ch**

Le groupe cardio Delémont et environs propose les activités suivantes :

- Programme d'activité physique hebdomadaire à la salle de sport ;
- Activités en plein-air ;
- Exposés sur des thèmes liés à la santé ;
- Excursions avec les proches.

Les cours sont ouverts à toute personne de Delémont et environs atteinte dans sa santé et nécessitant une remise en forme suite à une maladie (AVC, cancer, etc.). Ils proposent aussi de la prévention dans le même domaine.

## **Association pour le développement des soins palliatifs BEJUNE (ADSP BEJUNE)**

**www.palliactif.ch**

La plateforme palliactif.ch a pour but de faire connaître et promouvoir les soins palliatifs dans l'espace BEJUNE. Elle présente les acteurs des soins palliatifs de la région, leurs prestations ainsi que leurs actualités. Son annuaire web permet de rechercher les différents services en fonction de leur domaine d'activité, de leur zone d'intervention et de leurs prestations. Elle comprend des contenus informatifs et des ressources spécifiques, un calendrier des manifestations et des offres de formation.

En complément de la plateforme, l'ADPS BEJUNE diffuse une lettre d'information faisant état des actualités/événements en lien avec les soins palliatifs dans la région.

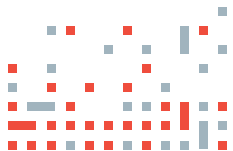
## **alter ego BEJU**

**<https://alter-ego.ch>**

**0848 00 13 13**

**beju@alter-ego.ch**

alter ego poursuit trois missions : la défense des droits des aînés, la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées et la promotion de la bienveillance. alter ego peut vous aider si vous êtes confronté-e à une situation de maltraitance ou si vous êtes témoin ou soupçonnez une situation de maltraitance. L'association est joignable par le biais d'une permanence téléphonique, au numéro de téléphone ci-dessus.



# SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

## ■ ■ Bon à savoir!

*Le canton du Jura édite régulièrement une brochure à destination des proches aidant, regroupant tous les organismes et prestations existantes. Elle peut être consultée sur le site [www.jura.ch/prochesaidants](http://www.jura.ch/prochesaidants).*

## Alzheimer Jura

[www.alzheimer-schweiz.ch/fr/jura/home](http://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/jura/home)  
Rue du Puits 4, 2800 Delémont  
032 886 83 35  
[info.ju@alz.ch](mailto:info.ju@alz.ch)

Alzheimer Jura s'engage en premier lieu pour les personnes atteintes de démence, leurs proches et toute autre personne qui leur vient en aide. L'association propose une vaste gamme d'offres de soutien.

- Besoin d'informations, d'aide ou de soutien ? Alzheimer Jura répond aux appels au 032 886 83 35 du lundi au vendredi ;
- Le Café Alzheimer est un moment convivial de rencontre informelle ouvert à toutes les personnes vivant avec une démence et à leurs familles, proches, amis et accompagnants ;
- Un Groupe d'entraide est ouvert aux proches de malades atteints d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

## Plan B pour les aidant-e-s

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

Grâce à un plan d'urgence complet, il est possible d'assurer une transmission sans faille de l'aide et des soins fournis à un proche, au cas où soudainement l'aide de la personne proche aidante habituelle n'était plus possible.

Cela décharge la personne proche aidante et permet à d'autres personnes de disposer des informations nécessaires.

## **Caritas Jura (LARC) – Café des proches aidants**

**Passage des Ponts 2, 2800 Delémont**

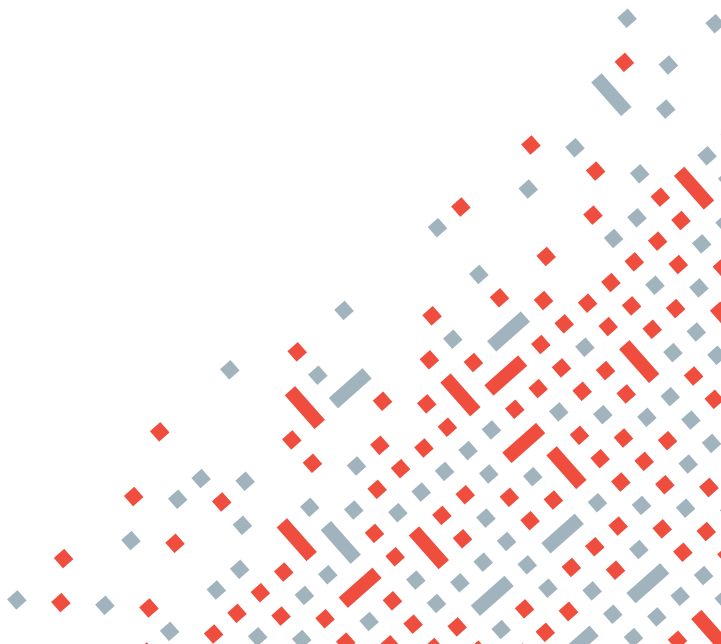
**032 421 35 60**

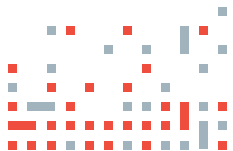
**[larc@caritas-jura.ch](mailto:larc@caritas-jura.ch)**

**[caritas.jura@caritas-jura.ch](mailto:caritas.jura@caritas-jura.ch)**

Ces rencontres conviviales autour d'un café, organisées 6 fois par année le mardi après-midi de 14h à 16h, permettent d'échanger et de partager ses expériences en tant que personne proche aidante. Chacun peut y participer de manière ponctuelle et sans inscription. Il s'agit d'espaces pour partager les richesses et les difficultés, pour parler des limites et des possibles de ce rôle, des relais envisageables, pour mobiliser les ressources de chacun.

Ces rencontres sont gratuites et accompagnées par une professionnelle. La dynamique interne de chaque personne s'en trouve renforcée.





# SOUTIEN SOCIAL ET ADMINISTRATIF

## Agence AVS/AI

**Avenue de la Gare 6, 2800 Delémont**

**032 421 91 65**

**avs-ai@delemont.ch**

L'agence communale AVS-AI répond à toutes vos questions s'agissant des prestations AVS-AI et est à votre disposition pour vous renseigner ou vous aider à effectuer une démarche concernant :

- vos cotisations AVS ;
- votre rente AVS future ;
- une demande de subside à l'assurance-maladie ;
- le droit à une prestation complémentaire à une rente AVS (anticipée ou non) ou AI ;
- un moyen auxiliaire ;
- une demande d'allocation pour impotent, si vous avez besoin de l'aide d'une autre personne pour effectuer les actes ordinaires de la vie.

## AVIVO section interjurassienne

**<https://avivointerjura.ch>**

**avivo.interjurassien@gmail.com**

L'AVIVO section interjurassienne propose de l'aide administrative à ses membres, notamment pour remplir leur déclaration d'impôts ou encore pour faire les demandes nécessaires relatives aux prestations complémentaires.

## **Pro Senectute Arc Jurassien – Consultations sociales, déclaration d’impôts, suivi administratif mensuel**

**Rue du Puits 4, 2800 Delémont**  
**032 886 83 20**  
**prosenectute.delemont@ne.ch**

### **Consultations sociales**

Le service de consultation sociale de Pro Senectute Arc Jurassien conseille et oriente gratuitement les seniors afin de leur permettre de vivre dans la dignité tout en restant actifs et intégrés dans la société. Les thématiques suivantes peuvent être abordées : conseil et orientation, aide administrative, aides financières (selon dispositions légales), santé, vie sociale, logement, réseau médico-social.

**[www.aj.prosenectute.ch/conseil](http://www.aj.prosenectute.ch/conseil)**

### **Déclaration d’impôt**

Les personnes en âge AVS de condition modeste peuvent se faire aider par les bénévoles de Pro Senectute Arc jurassien pour remplir leur déclaration d’impôt.

**[www.aj.prosenectute.ch/impot](http://www.aj.prosenectute.ch/impot)**

### **Suivi administratif mensuel**

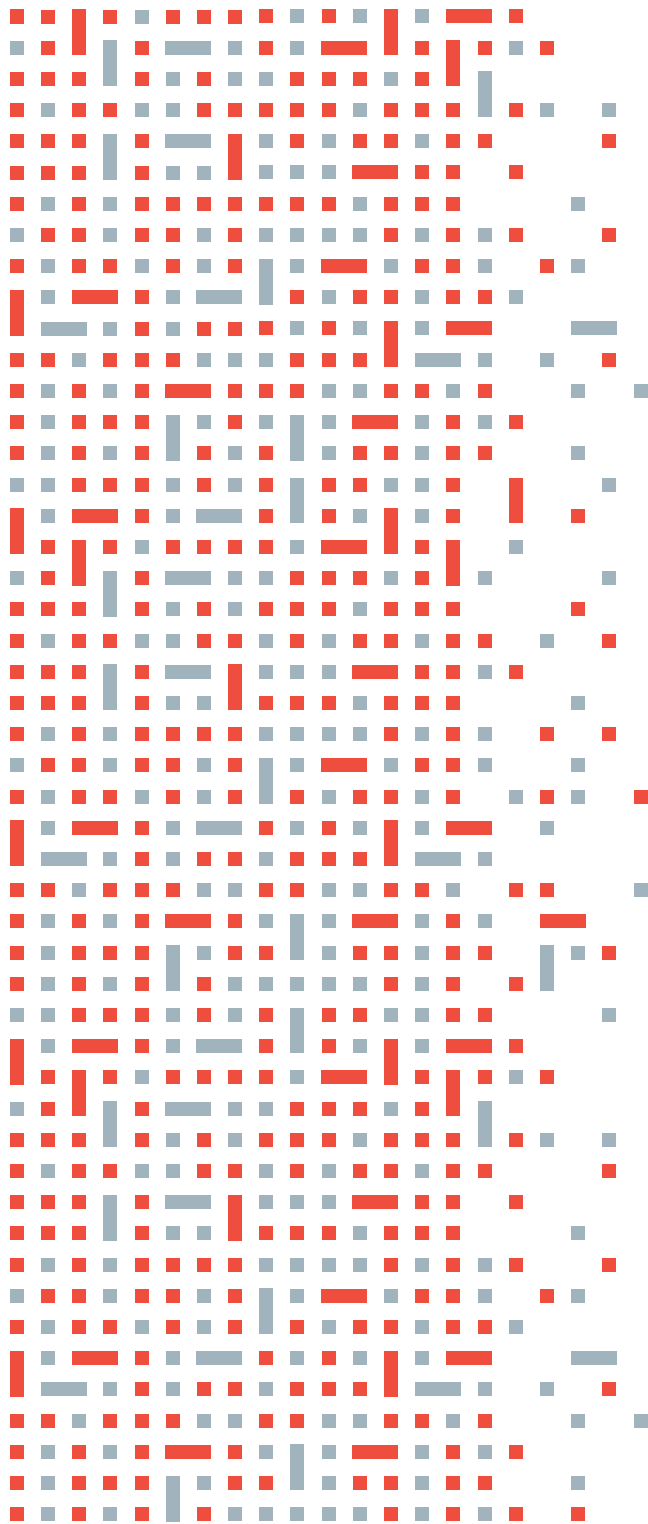
Les bénévoles de Pro Senectute Arc jurassien se rendent une fois par mois chez les personnes en âge AVS qui le souhaitent pour les aider dans la gestion de leurs affaires administratives, sans que cela ne soit une mesure de curatelle.

**[www.aj.prosenectute.ch/baa](http://www.aj.prosenectute.ch/baa)**

## **Info-Entraide Suisse, Antenne Jura**

**[www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)**  
**c/o locaux de Pro Senectute**  
**Rue du Puits 4, 2800 Delémont**  
**032 724 06 00**  
**[jura@infoentraidesuisse.ch](mailto:jura@infoentraidesuisse.ch)**

Info-Entraide Suisse Antenne Jura répertorie les groupes d’entraide autogérés, ainsi que les groupes avec guidance professionnelle, dans le canton du Jura. Les groupes rassemblent des personnes concernées par une même situation, ou leurs proches, qui parlent de ce qu’elles vivent, dans le but de s’entraider, d’échanger des solutions, de recueillir des informations. De plus, Info-Entraide Suisse Antenne Jura accompagne des personnes souhaitant créer un groupe d’entraide sur un thème précis.



# NUMÉROS UTILES

Police	<b>117</b>
Police administrative	<b>032 421 91 40</b>
Pompiers	<b>118</b>
Urgences médicales	<b>144</b>
Hôpital du Jura	<b>032 421 21 21</b>
Médecin de garde	<b>058 733 00 00</b>
Dentiste de garde	<b>032 466 34 34</b>
Pharmacie de garde	<b>079 746 35 45</b>
Empoisonnement	<b>145</b>
La Main tendue	<b>143</b>





# Seniors

à Delémont



**Ville de Delémont**  
**Service de la cohésion sociale,**  
**de la jeunesse et du logement (CSJL)**

Avenue de la Gare 6, 2800 Delémont  
032 421 91 60  
csjl@delemont.ch

Mise à jour avril 2026.  
En cas de modifications, la version électronique disponible  
sur le site internet [www.delemont.ch/seniors](http://www.delemont.ch/seniors) fait foi.