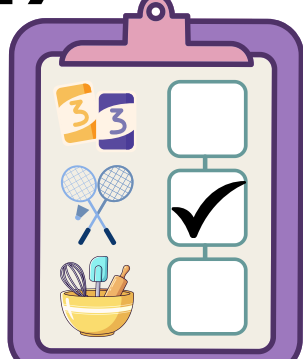


Programme d'animations

CAFF Porrentruy

Septembre 2026



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31	1   Marche "Forêt Enchantée" 14h-16h45	2   Atelier d'art-thérapie 9h-11h	3	4   Piscine Boncourt 9h-11h30	5	6
7  Goûter famille 15h30-17h30	8   Atelier créatif de Diana 14h-15h	9   Activité famille A la ferme 13h20-16h20	10	11  Français oral 14h-15h	12	13
14  Goûter famille 15h30-17h30	15   Visite guidée de Porrentruy 14h-16h	16   Marche et sentier pieds nus 14h-17h	17	18   Yoga 14h10-15h30	19	20
21  Goûter famille 15h30-17h30	22	23  Activité famille Bain de livres 14h-16h	24  Activité famille Visite des aînés 14h15-16h	25  Café-jeux 9h15-10h30	26	27
28  Goûter famille 15h30-17h30	29  A la carte!	30   Body balance 15h50-17h15	1	2	3	4

 Activité sur inscription

 Activité femmes (enfant.s et conjoint non admis)



CAFF

Centre d'animation
et de formation
pour femmes et familles

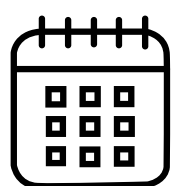


Marche dans la "Forêt Enchantée"



à Boncourt

Venez marcher **5 km** en forêt, à la découverte de 50 superbes sculptures de bois façonnées à la tronçonneuse.



Mardi 1 septembre, 14h-16h45



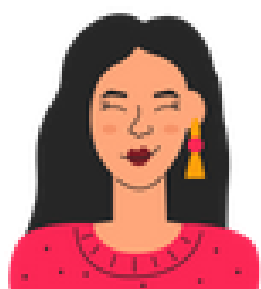
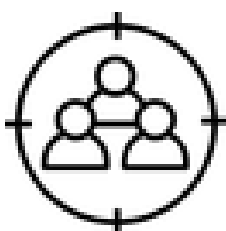
Sur inscription au CAFF jusqu'au lundi 31 août.



Rendez-vous au CAFF à 14h



CHF 0.- /gratuit



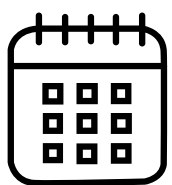
Chaussures et vêtements adaptés



Atelier d'art-thérapie



Venez créer pour apaiser les tensions,
le stress et activer vos ressources



Mercredi 2 septembre, 9h-11h



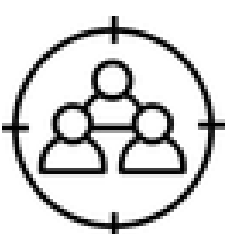
Sur inscription jusqu'au lundi 31 août



Rendez-vous au CAFF à 9h



CHF 0.-

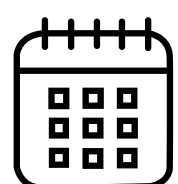




Piscine



Venez nager et vous détendre à la
piscine de Boncourt



Vendredi 4 septembre, 9h-11h30



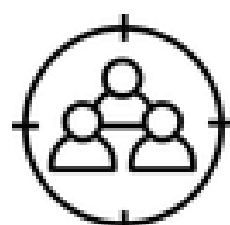
Sur inscription jusqu'au mercredi 2 septembre.



Rendez-vous au CAFF à 9h



CHF 0.- /offert par le CAFF

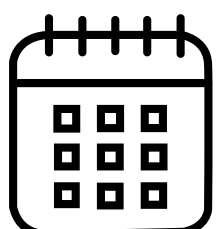




Goûter Famille



Un moment pour toute la famille.
Pour faire une pause, se rencontrer, jouer.



Lundi, 15h30-17h30



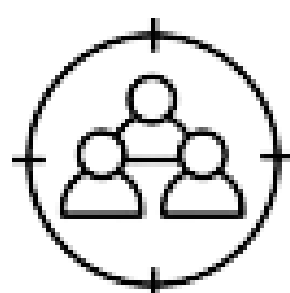
Sans inscription



Rendez-vous au CAFF



CHF 0.-



Bienvenue au Goûter Famille



"Un moment pour faire une pause, se rencontrer, jouer."

C'est quoi?

- Un moment **pour les parents et les enfants.**

C'est quand ?

- Tous les **lundis** de **15h30 à 17h30**

Qu'est-ce qu'on peut faire au Goûter Famille?

- Boire un café, un thé ou un jus ensemble.
- Manger un goûter avec les enfants.
- Jouer avec les enfants.
- Discuter entre parents pour se connaître.
- Pratiquer le français en s'amusant et en partageant.
- Vous choisissez avec vos enfants ce que vous voulez faire.



C'est pour qui ?

- Tous les parents et leurs enfants.
- Tous les grands-parents et leurs petits-enfants.

Comment venir ?

- Venez quand vous voulez, **sans rendez-vous.**
- Le Goûter Famille est **gratuit.**

C'est où ?



CAFF

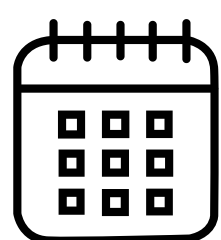
Rue des Tanneurs 5
2900 Porrentruy
Etage B1



Atelier créatif de Diana



Participez à un atelier créatif animé par Diana Borodina. Le thème vous sera communiqué prochainement.



Mardi 8 septembre, 14h-15h



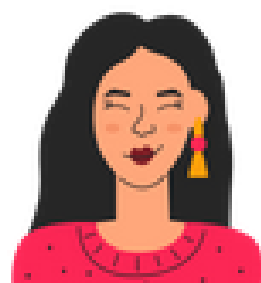
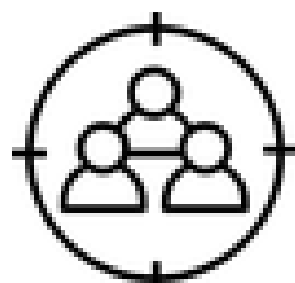
Sur inscription au CAFF jusqu'au mercredi 3 septembre.



Rendez-vous au CAFF



CHF 0.-

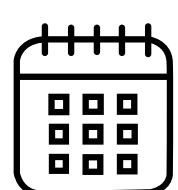




A la ferme



Découvrez la ferme de la famille Noirjean à Lugnez à travers la visite de l'exploitation, une balade à poney ou à cheval



Mercredi 9 septembre, 13h20-16h20



Sur inscription jusqu'à mercredi 2 septembre.

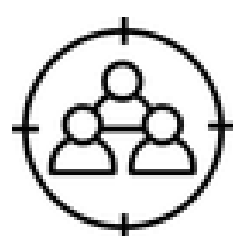


Rendez-vous **sur la place des bus à côté de la gare de Porrentruy à 13h20.**

déplacement en bus jusqu'à Lugnez



CHF 0.- /offert par le CAFF





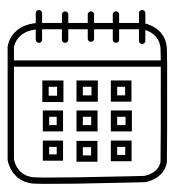
CAFF

Centre d'animation
et de formation
pour femmes et familles

Français oral



Venez parler français autour d'un
thème du quotidien, tous niveaux



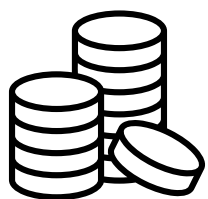
Vendredi 11 septembre, 14h-15h



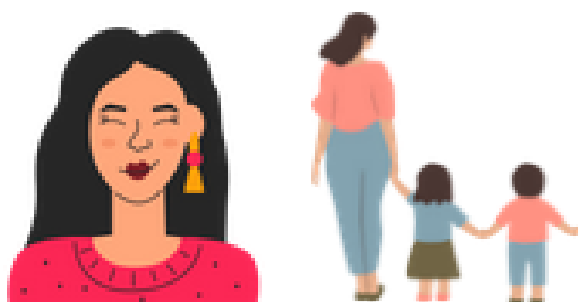
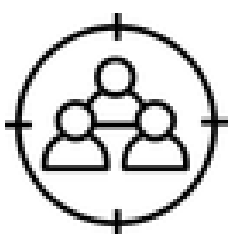
Sans inscription



Rendez-vous au CAFF



CHF 0.-

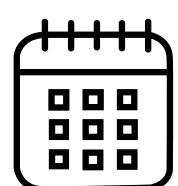




Visite guidée de Porrentruy



Venez découvrir Porrentruy à travers des anecdotes et des histoires qui vous seront contés par un guide.



Mardi 15 septembre, 14h-16h



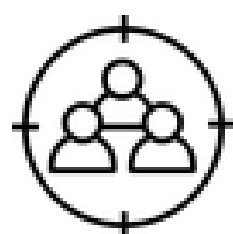
Sur inscription jusqu'au mardi 8 septembre.



Rendez-vous au CAFF à 14h



CHF 0.- /offert par le CAFF



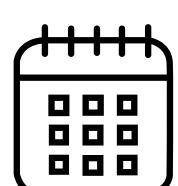
Chaussures adaptées à la marche



Marche et sentier pieds nus



Petit voyage en train jusqu'à la Combe
Tabaillon et marche jusqu'au sentier
pieds nus à Glovelier



Mercredi 16 septembre, 14h-17h



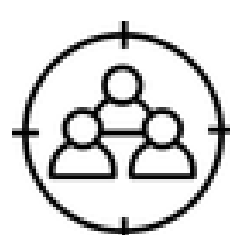
Sur inscription jusqu'à mercredi 9 septembre.



Rendez-vous **à la gare de Porrentruy à 14h.**
déplacement en train jusqu'à Glovelier



CHF 0.- /offert par le CAFF



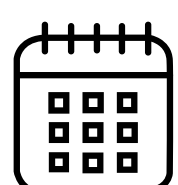
**Prenez une gourde, des baskets et un
petit linge pour vous essuyer les pieds!**



Yoga



Venez bouger tout votre corps en douceur avec Lorena dans un cours de yoga adapté aux débutantes.



Vendredi 18 septembre, 14h10-15h30



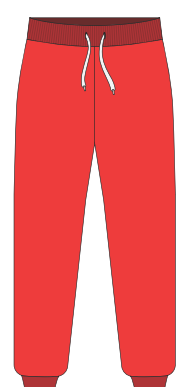
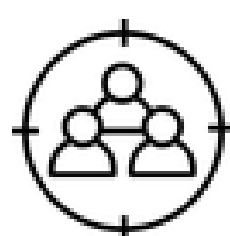
Sur inscription au CAFF jusqu'au mercredi 16 septembre.



Rendez-vous au CAFF à 14h10



CHF 0.- /offert par le CAFF





CAFF

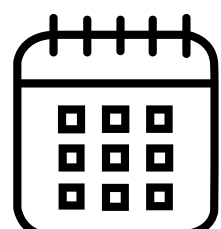
Centre d'animation
et de formation
pour femmes et familles

Bain de livres

Sur la place des
Bennelats à
Porrentruy



Venez découvrir des livres dans toutes
les langues, seule ou en famille



Mercredi 23 septembre, 14h-16h



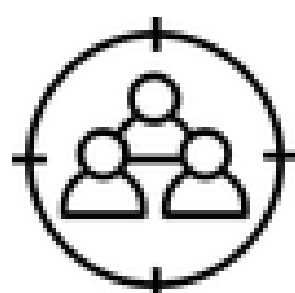
Sans inscription



Rendez-vous au CAFF à 14h



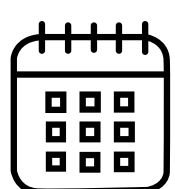
CHF 0.-



Visite des aînés



Venez, seule ou en famille, à la
rencontre des personnes âgées de
Porentruy autour de jeux de société,
café et discussions.



Jeudi 24 septembre, 14h15-16h



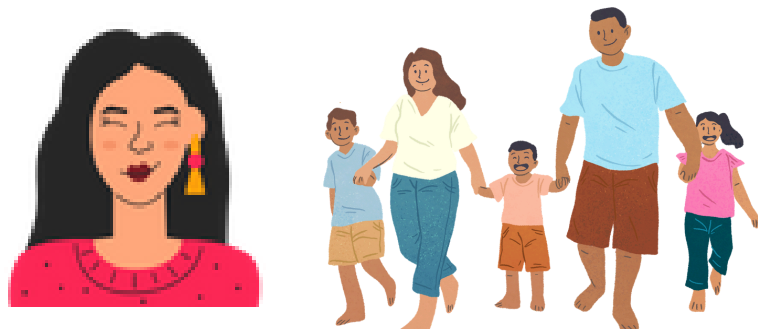
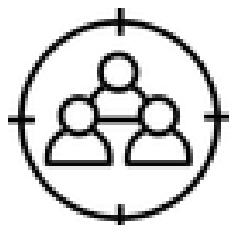
Sans inscription



Rendez-vous au CAFF à 14h15



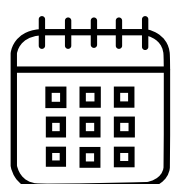
CHF 0.-



Café-jeux



Venez parler français autour d'un café
et de jeux de société à Porrentruy



Vendredi 25 septembre, 9h15-10h30



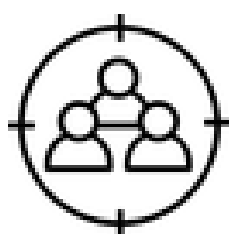
Sans inscription



Rendez-vous au CAFF à 9h15



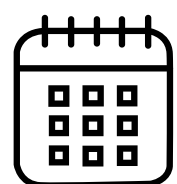
1 café ou 1 thé vous sera offert par le CAFF
Les autres consommations seront à votre
charge.



A la carte!



Vôtez pour votre activité de l'après-midi! Trois propositions à choix!



Mardi 29 septembre, 14h



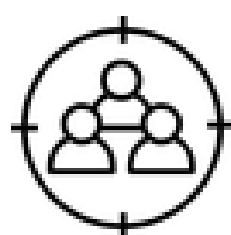
Il faut voter sur whats'app dès le 15 septembre
(le vote compte comme inscription)



Rendez-vous au CAFF à 14h



CHF 0.-





CAFF

Centre d'animation
et de formation
pour femmes et familles

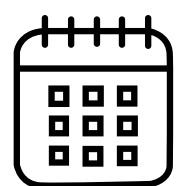


Sport



Venez découvrir le **BodyBalance** à Porrentruy.

Le **BodyBalance** est un cours de fitness inspiré du yoga, du tai-chi et du Pilates qui améliore la souplesse, la force et l'équilibre. Il combine mouvements lents, respiration pour renforcer le corps et déduire le stress.



Mercredi 30 septembre, 15h50-17h15



Sur inscription jusqu'au mardi 22 septembre



Rendez-vous au CAFF à 15h50



CHF 0.- /offert par le CAFF

