



Atelier « Rythme et mouvement »

Depuis plus de 3 ans, Valida propose à ses patients hospitalisés et ambulatoires une activité novatrice basée sur le rythme et le mouvement en lien avec la musique: **les ateliers « Rythme et mouvement »**

Les exercices proposés lors de ces séances sont inspirés des principes de la méthode de rythmique Jaques-Dalcroze, plus connue chez nous pour son utilisation auprès de jeunes musiciens dans leur parcours d'apprentissage en académie.

16

Plusieurs études scientifiques et observations d'envergure menées à Genève auprès de différents groupes de seniors, ont montré l'intérêt de la rythmique Jaques-Dalcroze dans le maintien et l'amélioration de la qualité de la marche et la prévention des chutes. L'accompagnement musical porte les mouvements des participants et influence aussi positivement leur fonctionnement cérébral ainsi que leur humeur.

Par l'entraînement de la marche rythmée, de l'équilibre et de la coordination, par la sollicitation des fonctions cérébrales telles que la mémoire, la concentration et la réactivité, par les exercices en multitâche, par le travail interactif en groupe, cette activité sollicite le corps dans son ensemble et est particulièrement adaptée aux seniors.

A partir du mois de septembre, Valida ouvrira un cours hebdomadaire pour les personnes vivant à domicile et désireuses de se maintenir en forme à travers la pratique régulière d'une activité physique adaptée, originale, complète et conviviale.

Intéressé(e)?

Venez essayer la rythmique lors d'une séance gratuite:

le vendredi 26 juin ou le lundi 7 septembre de 13h30 à 14h30 à Valida, 180 av Josse Goffin (1er étage dans la salle de groupe au fond de la salle Reval).

Conditions: 60+, tenue confortable et chaussons souples (ou pieds nus), marche à l'intérieur sans canne ou autre support.

Merci de vous inscrire au 02/482 40 00.

Au plaisir de bouger avec vous !

Julie Bonhomme - Ergothérapeute - Valida

Atelier "Ritme en beweging"

Sinds meer dan 3 jaar stelt Valida aan zijn gehospitaliseerde en ambulante patiënten een innovatieve activiteit voor gebaseerd op het ritme en de beweging gelinkt met muziek: de **ateliers "Ritme en beweging"**.

De voorgestelde oefeningen in deze sessies zijn geïnspireerd uit de principes van de ritmische methode van Jaques Dalcroze, meer gekend bij ons voor zijn gebruik bij de jonge muzikanten in hun leerparcours in de academie.

Meerdere wetenschappelijke studies en waarnemingen van formaat gehouden in Genève, bij meerdere groepen van senioren, hebben het nut van de ritmiek Jaques Dalcroze aangetoond bij het behoud en de verbetering van de kwaliteit van het stappen en de preventie tegen vallen. De muzikale begeleiding draagt de bewegingen van de deelnemers en beïnvloedt op positieve wijze hun hersenfunctie alsook hun humeur.

Door de aandrijving van ritmisch wandelen, het evenwicht en de coördinatie, door het beroep doen op de hersenfuncties zoals het geheugen, de concentratie en de reactiviteit, door de multitasking oefeningen, door het interactieve groepswork, doet deze activiteit beroep op het hele lichaam en is zij in het bijzonder geschikt voor senioren.

Vanaf de maand september zal Valida een wekelijkse les openen voor personen die thuis wonen en zich in vorm willen houden via een regelmatige activiteit die fysiek is aangepast en origineel, volledig en gezellig is.

Interesse?

Kom de ritmiek proberen tijdens een gratis sessie:

vrijdag 26 juni, maandag 07 september van 13h30 tot 14h30 te Valida, Josse Goffinlaan 180 (1e verdieping in de groepszaal achteraan in de revalidatiezaal)

Voorwaarden: 60+, comfortabele kleding en soepele schoenen (of op blote voeten), binnenshuis wandelen zonder stok of andere ondersteuning.

Gelieve u in te schrijven op 02/482 40 00.

Hopelijk tot binnenkort voor een dansje!

Julie Bonhomme - Ergotherapeut - Valida