

Atelier « Rythme et Mouvement »

La rythmique Jaques-Dalcroze est une activité centenaire connue essentiellement pour son usage auprès des enfants, adolescents et adultes dans le cadre de l'apprentissage de la musique.

Son intérêt auprès des seniors est récent mais connaît un succès grandissant. La pratique régulière de la rythmique Jaques-Dalcroze a fait ses preuves dans le maintien et l'amélioration de la qualité de leur marche et la prévention des chutes.

Depuis près de 8 ans, des ateliers « Rythme et Mouvement », basés sur cette méthode, sont organisés au Centre Hospitalier Valida.



Participer aux ateliers « Rythme et Mouvement » c'est ...

- joindre l'utile et l'agréable
- solliciter l'ensemble du corps dans le respect des capacités personnelles
- développer son bien-être physique et psychique
- stimuler la concentration, la mémoire, les capacités d'anticipation ...
- améliorer la coordination, l'équilibre et la fluidité de la marche
- améliorer la perception et la maîtrise du corps
- augmenter la confiance en soi
- allier plaisir et convivialité
- ... et tout cela en musique !

Au-delà des séances, tous les apprentissages réalisés font donc aussi écho positivement dans la vie quotidienne des participants : équilibre, fluidité de la marche, bien-être et confiance en soi.

Intéressé?

Séances tous les mardis de 11h à 12h au Centre Hospitalier Valida
Reprise des cours dès septembre 2018 (inscriptions souhaitées)

Atelier ouvert à tous dès 50 ans

Tenue confortable, chaussures souples

Prérequis : savoir marcher à l'intérieur sans aide technique (canne, ...)

Environs 30 séances par an (cours suspendus durant les congés scolaires)

10 € la séance - 2 séances d'essais gratuites

Renseignements et inscriptions au 02 482 46 37 ou mail à julie.bonhomme@valisana.be

“Ritme en beweging” activiteiten

De ritmiek Jacques-Dalcroze is een honderd jaar oude activiteit vooral bekend bij de kinderen, tieners en volwassenen in het kader van het leren van muziek.

Zijn belangstelling bij senioren is recent maar heeft een toenemend succes. De regelmatige praktijk van Jacques-Dalcroze ritmiek heeft zichzelf bewezen in het handhaven en verbeteren van de kwaliteit van hun stappen en in het voorkomen van vallen.

Sinds al bijna 8 jaar zijn er in het Valida Ziekenhuis, op basis van deze methode, activiteiten van “ritme en beweging” georganiseerd.

Deelnemen aan de “ritme en beweging” activiteiten is...

- het nuttige en het aangename verenigen
- het hele lichaam aanmoedigen met respect van persoonlijke vaardigheden
- zijn lichamelijke en geestelijk welzijn ontwikkelen
- de concentratie, het geheugen, de anticipatiecapaciteiten stimuleren
- de coördinatie, het evenwicht en het vlotheid van het lopen verbeteren
- perceptie en controle van het lichaam verbeteren
- het zelfvertrouwen verhogen
- het combineren van plezier en gezelligheid
- ... en dit allemaal in muziek!

Buiten de sessies worden alle stages daarom ook positief weerspiegeld in het dagelijks leven van de deelnemers: evenwicht, vlot stappen, welzijn en zelfvertrouwen.

Geïnteresseerd?

Sessies elke dinsdag van 11u tot 12u in het Valida ziekenhuis
Hervatting van de lessen vanaf september 2018 (inschrijvingen gewenst)

Activiteit open voor iedereen vanaf 50 jaar

Comfortabele kleding

Soepele schoenen

Voorwaarde: binnen kunnen stappen zonder technische hulp (wandelestok, ...)

Ongeveer 30 sessies per jaar (geen lessen tijdens de schoolvakanties)

10 € per sessie - 2 gratis probeersessies

Inlichtingen en inschrijvingen 02 482 46 37
of mail naar julie.bonhomme@valisana.be