



ijd

deux cours
d'essai offerts

rythmique seniors

la rythmique jaques-dalcroze est une pratique corporelle globale qui va au-delà d'une simple activité physique

elle stimule l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation, l'imagination, la musicalité, la relaxation

une étude scientifique, menée en collaboration avec les HUG, a démontré qu'une pratique régulière diminuait le risque de chute de 50%

lieux d'enseignement

ville de genève

- institut jaques-dalcroze
rue de la terrassière 44
- résidence la poterie
rue de la poterie 35
- maison de retraite
du petit-saconnex
avenue trembley 12

chêne bougeries

passage 41
chemin de la gradelle 41

onex

résidence butini
chemin gustave-rochette 14

petit-lancy

centre musical du petit-lancy
avenue louis bertrand 5-7

plan-les-ouates

la julienne
maison des arts et de la culture
route de st-julien 116

versoix

le rado
chemin césar-courvoisier 1

le département seniors de l'institut jaques-dalcroze propose :

- des cours de rythmique ouverts à tous dès 65 ans
- des cours adaptés aux problèmes de mobilité
- des cours spécifiques pour les personnes souffrant de la maladie de parkinson

horaires et infos :

merci de contacter le secrétariat
022 718 37 64 ou info-seniors@dalcroze.ch

informations pratiques

aucune tenue particulière n'est nécessaire pour pratiquer la rythmique ; des vêtements confortables et des chaussures à semelles souples suffisent (de préférence en caoutchouc)

tarif

forfait annuel de septembre à juin : chf 590.-
avec la possibilité de suivre gratuitement des cours pendant une partie de l'été, ce qui permet de garantir 40 cours annuels

inscription possible en cours d'année (facturation au prorata)



vous pouvez bénéficier de divers soutiens financiers :

- si vous êtes membres du réseau de soins DELTA
- si vous habitez la ville d'Onex
- auprès de certaines assurances maladie complémentaires
- si vous êtes bénéficiaire des prestations complémentaires de l'Etat de Genève
- etc.

n'hésitez pas à nous consulter pour plus d'informations

« Les aînés perdent l'automatisme de la marche et doivent par conséquent mobiliser de l'attention pour se déplacer. De ce fait, ils n'en ont plus assez pour se parer contre un imprévu qui les ferait tomber. Dans ce contexte, la rythmique jaques-dalcroze apporte une réponse aussi efficace que ludique. »

Dr Andrea Trombetti, service des maladies osseuses,
Hôpitaux universitaires de Genève et Faculté de médecine

allier l'utile à l'agréable

Nous vous proposons une nouvelle forme d'activité, réalisée dans un contexte convivial et socialisant, propice au développement et au maintien de l'activité physique. La rythmique jaques-dalcroze s'adapte à tous les publics. Tous les enseignants sont titulaires d'un master en rythmique jaques-dalcroze et ont suivi une formation post grade spécifique à l'enseignement seniors. Ils suivent régulièrement des journées de formation continue.

département seniors

institut jaques-dalcroze
rue de la terrassière 44
1207 Genève
info-seniors@dalcroze.ch
022 718 37 64



**institut
jaques-dalcroze**
rythmique-musique-mouvement

 **RESEAU
DELTA**
LA SANTE INTELLIGENTE