

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La rythmique Jaques-Dalcroze s'invite à Yverdon-les-Bains

Une collaboration inédite entre le COSY et le MdA Vaud promet de belles surprises pour les séniors de la région

LAUSANNE, LE 3 SEPTEMBRE 2018 – En collaboration avec le Conseil des séniors d'Yverdon-les-Bains (COSY), le Mouvement des Aînés Vaud propose un nouveau cours de rythmique basé sur la méthode Jaques-Dalcroze. Toute personne intéressée pourra participer sans engagement à la séance d'essai gratuite du lundi 24 septembre, de 14h00 à 15h00 ou de 15h15 à 16h15, à la Maison de Paroisse sise à la rue Pestalozzi 6 (Yverdon-les-Bains).

Méthode développée au début du XXème siècle par Emile Jaques-Dalcroze, la rythmique allie corps et esprit dans le but de réconcilier l'expression musicale et corporelle. Les résultats d'une recherche scientifique menée durant 5 ans en collaboration avec les HUG démontrent les bénéfices d'une pratique régulière chez les aînés. Fréquenter un cours de rythmique améliore l'équilibre et permet de diminuer de 50% le risque de chute.

Une activité adaptée à tous et stimulant la créativité

Vivre son corps comme un instrument de musique, ressentir les vibrations d'une mélodie, son rythme, et lui donner vie par le mouvement, telle est la vocation de la rythmique. Dans une ambiance conviviale, les participants apprendront à gérer l'espace, développeront leur imagination et créativité, affirmeront leur manière d'être, entretiendront leur bien-être physique et psychique.

Françoise Clerc, diplômée de l'Institut genevois Jaques-Dalcroze, souligne : « *La rythmique Jaques-Dalcroze est bien davantage qu'une simple activité physique. Car grâce à la musique elle stimule entre autres, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation et l'imagination. Tout cela en vue d'une meilleure harmonisation de nos facultés motrices et dans un climat de plaisir et d'échanges ludiques* ». Au bénéfice de plusieurs années d'expérience et d'une post-formation pour l'enseignement de la rythmique aux séniors, Françoise Clerc se propose d'introduire cette méthode dans le cadre du cours proposé.

Le COSY et le MdA Vaud alliés pour le bien-être des séniors

Avec l'ouverture d'une antenne dans le Nord Vaudois en 2016, le MdA Vaud a souhaité s'approcher de ses membres en proposant des activités dans cette partie du Canton. Armanda Cotter, coordinatrice régionale du MdA, explique : « *Le COSY et le MdA partagent les mêmes valeurs de solidarité, d'équité sociale ainsi que de respect et tolérance entre les générations. Une collaboration entre nos deux entités s'insérait dans l'ordre des choses* ».

Institué en **décembre** 2015 par la commune d'Yverdon-les-Bains, le COSY veut contribuer à une vie communautaire de qualité. Il s'engage à identifier les attentes des séniors domiciliés à Yverdon, à rassembler leurs suggestions et avis, à faire le lien avec les autorités et les institutions locales. « *Depuis bientôt une année, un projet de cours de rythmique « spécial séniors » était en discussion avec Françoise Clerc* - explique le président Jean-Marc Poulin. *Nous étions déjà en contact avec le Mouvement des Aînés Vaud et avons pensé que le meilleur moyen pour développer l'activité était de nous appuyer sur le réseau de professionnels dont dispose l'association* ». Armanda Cotter est fière d'annoncer aujourd'hui la concrétisation du projet.

Infos pratiques

Date de l'essai gratuit	Lundi 24 septembre 2018
Heure	14h00 à 15h00 ou 15h15 à 16h15
Lieu	Maison de Paroisse Rue Pestalozzi 6, Yverdon-les-Bains
Equipement	Vêtements confortables, bouteille d'eau, pantoufles à semelles souples
Infos et inscription	Armanda Cotter, 024 426 11 61 ou nord-vaudois@mda-vaud.ch

A propos du Mouvement des Aînés Vaud

Neutre sur le plan politique et confessionnel, le MdA Vaud est une **association à but non lucratif reconnue d'intérêt public**. Soutenue principalement par le Service cantonal des Assurances Sociales et de l'Hébergement (SASH), elle compte actuellement près de 1'800 membres dans le canton. Le but du MdA Vaud est de lutter contre l'isolement et la dépendance des aînés dans la société et d'enrichir leur qualité de vie en proposant des activités dans plusieurs domaines. Le succès rencontré ces dernières années par ses activités a eu comme résultat l'ouverture, en 2016, de deux nouvelles antennes dans les régions du **Nord Vaudois** (Yverdon et alentours) et de **La Côte** (Morges, Nyon et alentours).

Contact médias :

Denise Mammino

Chargée de communication

denise.mammino@mda-vaud.ch

021 320 12 61 – 078 637 93 99

www.mda-vaud.ch