

RYTHME

ATELIERS SENIORS



Dans le cadre d'un plan « Musique Santé Bien-Etre », les ateliers RYTHME + s'appuient notamment sur des recherches ayant démontré les bienfaits de la musique sur le cerveau et s'adressent pour cette première année aux Séniors. Avec une approche multisensorielle du Rythme, ces ateliers ont pour ambition d'aider les Séniors à mieux vieillir, en ralentissant les effets du vieillissement naturel, grâce notamment à la Musique et au Mouvement. Les atouts pour les Séniors sont nombreux, parmi lesquels :

- La musique renforce la mémoire et les réserves cognitives, mais aussi la concentration et l'attention.
- Le rythme associé au mouvement permet d'entretenir une marche régulière et naturelle, et réduire ainsi le risque de chutes. Il est aujourd'hui démontré que des exercices réguliers de marche en musique diminuent de 50% le risque de chutes.

- Et bien sûr sans oublier le plaisir de se retrouver dans une activité régulière pour partager un moment collectif convivial ! Ces ateliers ne nécessitent aucune compétence particulière pour les participants et s'adaptent aux possibilités de chacun. Activités pratiquées au sein des ateliers « Rythme + » :

Exercices de multitâche associant musique et mouvement (la musique étant pratiquée principalement avec des percussions -corporelles, objets détournés, instruments-), écoute musicale -active ou non-, activités autour de la notion de Rythme à travers les arts.

A noter que les ateliers « Rythme + » seront adaptés et compatibles avec les contraintes sanitaires liées à la crise « Covid-19 ».

- 95, Complexe Fernand Mourgues
24680 GARDONNE



Association Sportive et Culturelle



**TREFLE
GARDONNAIS**

 05 53 27 05 47

 07 68 48 11 12 @ treflegardonnais24@gmail.com