

Des études scientifiques, menées en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève, ont démontré qu'une pratique régulière de la rythmique Jaques-Dalcroze diminuait le risque de chute de 50% et était plus efficace qu'un programme d'exercice physique conventionnel.

Les résultats de l'étude EPHYCOS viennent enrichir les connaissances actuelles dans le champ de la prévention des chutes, et soulignent que le programme de rythmique Jaques-Dalcroze présente plus de bénéfices qu'un programme d'exercices conventionnel afin d'améliorer certaines capacités physiques et cognitives et de réduire les chutes chez les personnes âgées.

communiqué de presse HUG, 13 novembre 2021

**Pour plus d'informations sur les bienfaits de la rythmique, vous pouvez consulter notre site internet [www.dalcroze.ch](http://www.dalcroze.ch)**

**département seniors**  
institut Jaques-Dalcroze  
rue de la terrassière 44  
1207 Genève  
[info-seniors@dalcroze.ch](mailto:info-seniors@dalcroze.ch)  
022 718 37 64



studio-ko.ch

# rythmique seniors

## des cours vitaminés!

2 cours  
d'essai  
offerts



## rythmique seniors

La rythmique Jaques-Dalcroze est davantage qu'un simple entraînement physique : elle stimule, entre autres, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation.

Réalisée dans un contexte convivial et socialisant, propice au développement et au maintien d'une activité physique, elle s'adapte à tous les publics.

Son enseignement est dispensé par des professeurs titulaires d'un master en rythmique Jaques-Dalcroze, d'une formation post grade spécifique et suivent régulièrement des journées de formation continue.

## le secteur seniors de l'ijd propose des cours de rythmique

- ouverts à tous dès 60 ans
- adaptés aux personnes ayant des problèmes de mobilité

### mais aussi :

- une chorale pour adultes et seniors
- des cours de rythmique spécifiques pour les personnes atteintes de la maladie de parkinson

## lieux d'enseignement

### ville de genève

institut jaques-dalcroze  
rue de la terrassière 44

résidence liotard  
rue liotard 78

### chêne-bougeries

passage 41  
chemin de la gradelle 41

### petit-lancy

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

### onex

résidence butini  
chemin gustave-rochette 14

### versoix

le rado  
chemin césar-courvoisier 1

### plan-les-ouates

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

### 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)

### conditions d'inscription

forfait annuel de septembre à juin : chf 690.-  
avec la possibilité de suivre gratuitement des cours pendant une partie de l'été (43 cours annuels garantis)  
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 êtes membre de Parkinson Suisse
- si vous habitez la ville d'Onex
- auprès de certaines assurances maladie complémentaires
- si vous habitez en Ville de Genève et êtes bénéficiaire des prestations complémentaires de l'Etat de Genève
- etc.

### horaires et infos :

merci de contacter le secrétariat  
022 718 37 64  
ou [info-seniors@dalcroze.ch](mailto:info-seniors@dalcroze.ch)