S'épanouir par la danse... à tout âge!

Autor(en): **Niklaus, H.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **8 (1978)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-829289

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

S'épanouir par la danse... A TOUT ÂGE!

La danse est l'une des plus anciennes formes d'expression de l'être humain, un bien culturel authentique. Elle favorise les relations sociales et rapproche les individus de toutes conditions. Selon une opinion encore trop répandue, on considère la danse comme un amusement, un jeu érotique pour la jeunesse, voire un sport ou une attraction touristique. Une telle conception exclut pratiquement les personnes d'un certain âge!
Fort heureusement, cette optique est dépassée. Récemment, le Dr Daub, médecin sportif allemand, parlait ainsi de la danse pour aînés: «L'Organisation mondiale de la santé définit la santé comme un bien-être physique, psychique et social. Or, **la danse** contribue particulièrement à ce bien-être.»

Qu'entendons-nous par «danse pour aînés»?

La danse pour aînés est l'une des activités offertes aux personnes ayant atteint l'âge de la retraite. L'interaction physique et psychique, évidente dans la danse,
— procure, en musique, du plaisir au mouvement rythmique;
— permet l'évasion de la routine quotidienne ;
— supprime les blocages physiques ou psychiques;
— neutralise le sentiment de solitude;
— favorise la communication, la sociabilité;
— augmente la confiance en soi;
— active les forces créatrices personnelles;
— contribue, par le contact, à créer des liens de sympathie et d'amitié.

Quelles danses conviennent aux aînés ?

Les danses de société, bien sûr, où interviennent les changements de partenaires. Mais, dans cette classe d'âge, les dames sont généralement en majorité; il est donc indispensable de pratiquer des danses où il n'est pas nécessaire de jouer un rôle de «conducteur». Ainsi, les dames peuvent participer à la danse pour aînés, même sans partenaire masculin!
Trois groupes de danses sont pris en considération:
— les jeux dansés et les danses assises;
— les danses anciennes et modernes de divers pays;
— certaines adaptations de danses à la mode.

Quel but visons-nous par la danse pour aînés?

Notre but premier est d'offrir une activité nouvelle pour les personnes du 3e âge. En stimulant tout particulièrement les forces vives de la personnalité, nous cherchons à faire sortir les aînés de leur isolement. Par les contacts ainsi créés, la danse contribue à redonner un sens plus positif à l'existence!
Dès maintenant, l'Ecole Club Migros de Lausanne est heureuse de pouvoir vous offrir, Mesdames et Messieurs, ces heures de détente!
Epanouissez-vous par la danse, tous les vendredis après-midi, sous la conduite d'une monitrice expérimentée!

H. Niklaus

Inscriptions à la réception de l'Ecole Club de Lausanne, rue Neuve 3. Prix du cours Fr. 25.— par trimestre (10 semaines), à raison d'une heure hebdomadaire. Horaires, à choix: vendredi 14 h. 15 ou 15 h. 15.

Avec les CFF, le MDA et «Aînés»

Course surprise

dimanche 26 février

Une journée qui promet... et qui tiendra ses promesses. Jugez-en: un voyage surprise en Suisse romande, un orchestre champêtre, de la danse, un grand loto et un **excellent** repas. Dans le train et au repas de midi, places numérotées. Des accompagnants pleins d'entrain. Cette journée sera signée «Aînés», Mouvement des Aînés, CFF.

Au surplus, des prix très sympathiques. Exemples: dès Genève Fr. 68.— (abt ½ 60.—); dès Lausanne, Vevey, Montreux Fr. 57.— (abt ½ 53.—). Ces prix comprennent **le transport en train 2e classe, le repas de midi, le loto et l'orchestre champêtre.**

Les inscriptions, prises jusqu'au **20 février** au moyen du bulletin ci-contre, sont définitives dès réception du paiement. Les tickets de place(s) seront envoyés 4 jours avant le départ et les billets seront remis dans le train.

Départ de Genève à 8 h. 31 voie 3
Départ de Lausanne à 9 h. 42, voie 1
Départ de Vevey à 9 h. 58; de Montreux à 10 h. 05.

Concert et apéritif pendant un arrêt, petit cadeau typique de la région. A destination, cortège avec fanfare.

Une journée de détente et de joie dans un cadre sympathique!

Adresser le coupon ci-dessous dès que possible au **Mouvement des Aînés, Tivoli 8, 1007 Lausanne.**

Nom _____

Prénom(s) _____

Rue _____

No postal _____
et localité _____

Tél. _____

J'inscris

___ personne(s) à Fr. ____ = Fr. ____
___ abt ½ billet à Fr. ____ = Fr. ____

Je verse **ce jour** au
ccp 10 - 11 936 le montant de Fr. ____

Je (nous) désire (désirons) voyager et être placé(s) à la même table que:

M. _____

de _____

Signature _____