

Marguerite et ses moments de lucidité

Une conférence sur les bienfaits de la danse pour les personnes atteintes de troubles cognitifs par Carol Jones et Marguerite.

→ Le 20 février, à 14h, au Centre Georges-Dor, à Longueuil.

Mille et une heures de danse

• Le Zèbre jaune propose d'autres ateliers et événements de la danse pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et d'alzheimer. 928-8066.

• Centre national de danse-thérapie propose différents cours de danse particuliers, collectifs et adaptés par la danse et adaptés avec des troubles cognitifs. Info et inscription : 928-0269.

• Danse en ligne propose des clubs de danse adaptés à votre environnement. Notre objectif est de vous faire découvrir de nouvelles formes de danse.



Photo: © Centre national de danse-thérapie

Quand danser rime avec santé

Grâce au Zèbre jaune, notre carnet de bal est vite rempli! Aucune expérience en danse n'est requise. Les ateliers de création artistique proposés par cet organisme à but non lucratif de Longueuil nous fournissent l'occasion de nous mouvoir en toute liberté au rythme du flamenco, de la gigue et tant d'autres styles de danse.

«Il suffit de se laisser transporter par la musique», dit Carol Jones, fondatrice de l'entreprise et danse-thérapeute. À son avis, cette forme d'art est non seulement bénéfique pour le corps, mais elle permet

aussi d'exprimer des émotions parfois enfouies et de retrouver une belle assurance. Elle peut aussi donner lieu à de moments touchants, affirme l'artiste: «Nos ateliers des années 60, par exemple, font revivre à nos danseurs des moments de leur jeunesse. Ils prennent plaisir à se souvenir des paroles des chansons. Après l'exercice, on décante et on jase. J'entends alors parfois des souvenirs et des révélations.»

La dynamique sexagénaire, qui décrochera sous peu un diplôme universitaire en psychologie, croit tellement fort aux vertus de la danse qu'elle a également conçu des ateliers pour les personnes souffrant de Parkinson et d'alzheimer. «Bien que la science n'ait pas encore prouvé les bénéfices de la danse pour le cerveau des personnes ayant des troubles cognitifs, on considère celle-ci comme étant un outil de prévention très intéressant», dit-elle. Le fait que sa propre mère est atteinte d'alzheimer lui donne l'occasion de constater l'utilité de sa vocation: «Quand la maladie fait son apparition, la danse permet de conserver les acquis, de ralentir ses effets et procure une meilleure confiance. Elle favorise la connexion à soi-même, aux autres et à notre environnement. Comme si elle permettait d'ouvrir des fenêtres.» Alors, on entre dans la danse?



Les centres Maslah

Audioprothésistes

À votre service depuis 1988

Test de dépistage auditif sans frais et sans engagement

Offre valide jusqu'au 30 avril 2018



Venez rencontrer le spécialiste de l'audiologie pour vos problèmes.

RÉSIDENCE

Caroline

POUR GENS AUTONOMES
1 MOIS GRATUIT!

Informez-vous de nos promotions d'hiver!

- Beaux appartements rénovés et lumineux
- Câble, chauffé, électricité fournis
- Activités et salle communautaire
- Infirmière auxiliaire



mer des émotions parfois
e retrouver une belle assu-
eut aussi donner lieu à de
hants, affirme l'artiste: «Nos
années 60, par exemple, font
danseurs des moments de leur
rennent plaisir à se souvenir
s chansons. Après l'exercice,
on jase. J'entends alors par-
nirs et des révélations.»
que sexagénaire, qui décro-
un diplôme universitaire en
roit tellement fort aux vertus
elle a également conçu des
les personnes souffrant de
d'alzheimer. «Bien que la
pas encore prouvé les béné-
se pour le cerveau des per-
des troubles cognitifs, on
e-ci comme étant un outil de
es intéressant», dit-elle. Le
pré mère est atteinte d'alzhei-
l'occasion de constater l'uti-
tion: «Quand la maladie fait
la danse permet de conser-
de ralentir ses effets et pro-
eure confiance. Elle favorise
à soi-même, aux autres et à
nement. Comme si elle per-
rir des fenêtres.» Alors, on
danse?

Marguerite et ses moments de lucidité

Une conférence pour en savoir davantage sur les bienfaits de la danse chez les personnes souffrant de troubles cognitifs. Partage d'expériences de Carol Jones et explications du Dr Louis Bherer.

→ Le 20 février, de 19 h à 20 h 30, à la bibliothèque Georges-Dor, à Longueuil. Info: 450 463-7180.

Mille et une façons de danser

- **Le Zèbre jaune** Mme Carol Jones donne entre autres des cours en institution et dans les résidences de la Rive-Sud. Pour info sur ses cours, ateliers et événements: lezebre-jaune.com ou 450 928-8066.
- **Centre national de danse-thérapie - Les Grands Ballets Canadiens** L'endroit propose différents cours adaptés pour les gens aux besoins particuliers, comme Danse pour les aînés et Éveil par la danse et le mouvement pour les personnes avec des troubles cognitifs légers ou modérés. Info et inscription: grandsballets.com ou 514 849-0269.
- **Danse en ligne** Pour attraper la fièvre de la danse en ligne, on s'inscrit à un des nombreux clubs de danse pour aînés à Montréal et dans les environs. Notre centre communautaire peut certainement nous renseigner à ce sujet.

Les centres Masliah

Audioprothésistes

À votre service depuis 1988

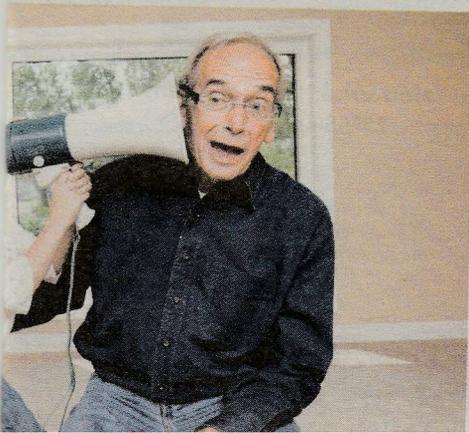
est de dépistage auditif
s frais et sans engagement

Offre valide jusqu'au 30 avril 2018



J'ENTENDS
MAIS JE NE
COMPRENDS PAS...

Voici l'aide auditive
ultra discrète dont
tout le monde
parle.



**Venez nous
rencontrer et faire
le point sur votre
audition pour bien
communiquer avec
vos proches!**