

ABB Reportages

TANGO POUR LES AINÉS #07

Rendez-vous de la semaine

♪ Do do do, Ré ré ré ♪♪
Allons à la Prée



C'est au cœur du Berry, dans le cadre de la très belle abbaye cistercienne de la Prée qu'est née, il y a une dizaine d'années, toute notre réflexion sur les liens existant entre « la Musique, le Mouvement, la Danse et le Cerveau »

Entre les ateliers qui y ont été menés avec les plus grands musiciens et danseurs, et les projets en ligne que Philippe Gallay, directeur du lieu, a partagés durant la pandémie avec les résidents de l'hébergement temporaire, le lieu est toujours un centre d'accueil du projet.

Là-bas, on chante, on bouge, on danse, on vit !

Grâce à l'accueil des Petits frères des Pauvres et de Pour que l'Esprit Vive.

Cet atelier est en regards croisés.
les ateliers en ligne de la pandémie font écho aux ateliers en live du début de l'aventure.

Ils annoncent, à la Prée, comme partout ailleurs, une reprise du projet Tango ; Formation, ateliers, vacances thérapeutiques se profilent...
Ce sera en live ou en ligne, selon les directives de la rentrée, et on se prépare sur les deux fronts ! C'est la même énergie qui emporte les uns et les autres ...

Dans cet atelier, les musiques sont à reprendre avec Sylvana, Caroline, Olivier et Sara, les exercices proposés par Lucia et Patricia préparent... en douceur , le terrain !

[Partagez avec votre aîné.e la lecture de cet atelier](#)

Une récréation de 25 minutes ou 5 minutes selon ce que vous choisirez dans [la playlist](#).

Si problème de connexion, télécharger [ici le fichier Google drive](#).

C'est à voir, et à revoir durant l'été.

Avec toute l'équipe, nous préparons le huitième épisode.

Pour savoir ce que vous pensez de cette façon de communiquer avec vous, nous ouvrons cette boîte aux lettres...

Des prix récompensent les plus beaux témoignages

Gagnantes de la semaine

Les invitées d'un hébergement temporaire

Elles ont composé une chanson en l'honneur de la Prée.

Sur une idée de Denise Lamarre
et des paroles de Geneviève Delannoy.

"Je dois dire, écrit Geneviève Delannoy, que cet atelier m'a beaucoup apporté. Sur le plan mémoire : je peux encore chanter la habanera de Carmen, air sur lequel nous avons travaillé.

Sur le plan de la rigueur, les pas du tango argentin sont ce qu'ils sont.

Sur le plan de l'expression, ne pas penser à son âge et se laisser porter par la musique, cela m'a permis aussi d'oser participer à un stage d'expression.

Je me suis fait un petit montage de cette caravane de la mémoire avec des photos et une musique de tango argentin ce qui m'a fait travailler mon informatique. Que du positif."



♪ *Mi mi mi,*
Je me ferai des amis ♪♪

Le projet a été soutenu par
Chocolaterie de Bourgogne.



Ils/ Elles ont dit...

♪ *Si si si,* ♪
parle en aux amis
♪ *Do do do,* ♪♪
revenez nous voir bientôt



Dans le dossier « **thérapies musicales Mélodies contre Maladies** »
du magazine « **QUE CHOISIR Santé** » de Juillet Août 2020
<https://kiosque.quechoisir.org/magazine-sante-quechoisir-151-juillet-2020/>

L'article de Fabienne Maleyssson dont voici un extrait :
" Le but n'est pas que les patients dansent un tango parfait. On s'en sert pour les faire

bouger et on obtient des progrès étonnants, assure France Mourey, kinésithérapeute et chercheuse dans l'unité cognition, action, plasticité sensorimotrice de l'Inserm. Passer par la musique permet d'accéder à quelque chose d'implicite chez des personnes qui ne parviennent pas toujours bien à appliquer les consignes. A cela s'ajoute le côté émotionnel et esthétique, une dimension de plaisir que n'ont pas les exercices répétitifs et ennuyeux."

"Des bienfaits qui montent à la tête.

Mieux, selon France Mourey, "c'est un excellent moyen de préserver ses capacités cognitives". C'est ce que suggère une étude italienne qui a comparé les performances de 150 personnes âgées de 65 à 74 ans, un tiers ayant l'habitude de pratiquer régulièrement diverses danses traditionnelles, un autre tiers de l'activité physique adaptée, le dernier tiers étant inactif. Il ne s'agit que d'une étude d'observation. On ne peut donc pas exclure que la danse ait attiré les sujets au départ les plus agiles et socialement actifs. Mais ce sont ses adeptes - suivis des amateurs d'activité physique - qui ont obtenu les meilleurs scores non seulement aux tests moteurs (souplesse, équilibre) mais aussi aux tests cognitifs (temps de réaction, mémoire immédiate) ainsi qu'au questionnaire sur la qualité de vie. Selon les chercheurs, la danse diffère des autres activités physiques par son impact sur les fonctions cognitives et psychologiques. Car elle combine synchronisation rythme-motrice, mémoire (pour se souvenir des différentes séquences de mouvement), attention, stimulation sensorielle et émotionnelle, interaction sociale et amélioration de l'estime de soi. Autant de facteurs influant grandement sur la santé psychique et la qualité de vie pendant le vieillissement."

♪ sol sol sol ♪



Avec le soutien du Gérontopôle Pierre Pfitzenmeyer

ABB Reportages

7 rue Hernoux - 21000 DIJON

anne.bramardblagny@gmail.com

www.abbreportages.fr



Copyright © 2020 ABB Reportages, All rights reserved.
You are receiving this email because you opted in via our website.

Notre adresse mail :

ABB Reportages
7 Rue Hernoux
Dijon 21000
France

[Add us to your address book](#)

Pour vous désinscrire de notre newsletter, [cliquez ici](#).
Pour toute mise à jour de votre compte, [c'est ici que ça se passe](#).



Conception graphique : [Albane Lasternas](#)