### POUR LA PRISE DE RENDEZ-VOUS, CONTACTEZ NOS KINÉSITHÉRAPEUTES

#### Contactez

- LEGRAND Sandrine, 0475 95 42 97
- MICHEL Virginie, 0494 34 24 92



«ACTEURS DE VOTRE SANTÉ, PARTENAIRES DE VOTRE BIEN-ÊTRE!»

## Contacts

#### SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5 7000 Mons

#### HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159 7100 Haine-Saint-Paul 064 23 30 11

#### HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25 6540 Lobbes 071 59 92 11

#### HOPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1 1400 Nivelles 067 88 52 11

#### HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8 1480 Tubize 02 391 01 30

#### HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2 7000 Mons 065 41 40 00

#### HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5 7000 Mons 065 38 55 11

#### HOPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chaufours 27 7300 Boussu 065 38 55 11



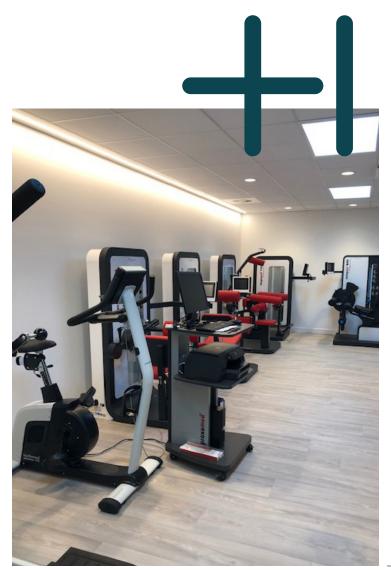


# **HELORA**

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

# HOPITAL DE NIVELLES

SALLE POLYVALENTE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR SÉNIORS



www.helora.be

# En savoir plus sur l'activité physique pour séniors

#### POUR QUI?

Toute personne âgée robuste, fragile ou dépendante.

à partir de 70 ans, 50% des personnes ont perdu la moitié de leur masse musculaire ce qui peut entraîner des chutes.

Avancer en âge, c'est être confronté à des effets délétères sur sa condition physique ce qui fragilise l'équilibre, la force, la souplesse et les articulations.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE !



#### POURQUOI?

La rééducation par le mouvement permet de :

- Prévenir et réduire les conséquences physiques et fonctionnelles consécutives à des pathologies soit en phase aigüe et/ou chronique.
- Ralentir l'évolution des symptômes dans le cas de pathologies évolutives.
- Diminuer les douleurs associées aux symptômes.
- Maintenir la capacité fonctionnelle à son meilleur niveau possible.
- Diminuer le risque et la peur de chuter.



#### **COMMENT?**

Une évaluation est requise au préalable auprès de votre gériatre ou de votre médecin traitant qui prescrira les séances.

La prise en charge sera réalisée par des kinésithérapeutes.

Le programme comprendra des exercices adaptés:

- D'équilibre
- D'endurance
- De coordination
- De renforcement musculaire
- De reconditionnement cardio-respiratoire
- Des activités physiques de la vie quotidienne

Ce qui permettra de réduire les risques de chutes, d'améliorer la marche, la mobilité, les performances physiques et fonctionnelles.

> Salle Polyvalente Ascenseur A 1er étage

