

QUE DEVEZ-VOUS APPORTER ?

- Une tenue confortable et des chaussures adaptées.
- Vos appareils auditifs.
- Vos lunettes (vue et lecture).
- Votre aide à la marche.

Bouger, retrouver confiance, préserver son autonomie :
Rev'actif, un parcours pour rester acteur de sa santé.



En pratique



CHU HELORA
Hôpital de Mons-Kennedy
Boulevard Kennedy, 2
7000 Mons



065 41 50 58



En savoir plus
sur le service de Gériatrie ?
Rendez-vous
sur www.helora.be



Facebook
CHU Helora - Mons & Warquignies

www.helora.be



GERI-DOC-117-V1 - Septembre 2026

HELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE KENNEDY

VOUS AVEZ 75 ANS OU PLUS ?

REJOIGNEZ-NOUS !

Rev'actif



Avancer

A



Collectif

C



Thérapeutique

T



Indépendant

I



Force

F



VOTRE PARCOURS

AVANT

Une évaluation pluridisciplinaire en hôpital de jour gériatrique est réalisée afin de mieux connaître vos besoins, ressources, objectifs.

VOTRE ARRIVÉE

Le jour de votre rendez-vous, enregistrez-vous aux admissions situées dans le hall de l'hôpital avant de monter dans le local, situé au 1F.



PENDANT



Comment se déroule le programme ?



2 séances par semaine



Le **mercredi** et/ou le **vendredi**



2 heures par séance



Pendant **12** semaines



En **groupe**

ENFIN

Un bilan est réalisé en collaboration avec le gériatre.

Des conseils, des outils pratiques, et des recommandations vous seront proposés afin de vous accompagner dans votre quotidien.

EN PRATIQUE

L'accueil a lieu à 9h15 au 1F.

CHAQUE SÉANCE COMPREND

→ 1 heure d'activités physiques encadrée par un kinésithérapeute :

- Renforcement musculaire
- Equilibre
- Endurance
- Prévention des chutes

→ 1 heure d'atelier animée par une équipe pluridisciplinaire :

- Mémoire et attention
- Gestion des médicaments
- Adaptation du domicile
- Communication
- Utilisation du numérique
- Nutrition
- Prévention santé
- Animation

