

## 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

### HÔPITAL 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 CONSTANTINOPLÉ

Avenue Baudouin de Constantinople 5  
7000 Mons  
065 38 55 11

### HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27  
7300 Boussu  
065 38 55 11

[www.helora.be](http://www.helora.be)



# HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## HÔPITAL DE NIVELLES SALLE POLYVALENTE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR SÉNIORS



JRD-G-ENR-056-01 / Décembre 2023

# En savoir plus sur l'activité physique pour seniors

## 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 aiguë 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**

