

## INFOS :

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter :

JESSICA VINDEVOGEL  
KINÉSITHÉRAPEUTE

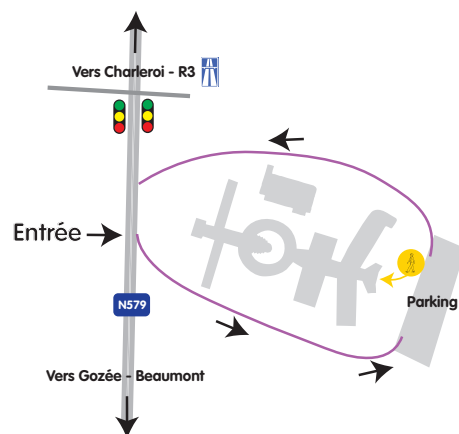
[hjgeriatrie@humani.be](mailto:hjgeriatrie@humani.be)  
Composez le 071/92.11.11  
et demandez le 93488



## Hôpital André Vésale

Rue de Gozée, 706  
6110 Montigny-le-Tilleul

(Accueil à l'Hôpital de jour des Aînés  
1<sup>er</sup> étage)



► Plus d'informations sur  
notre site internet



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

TE0066 -27062024



## REVALIDATION DES AÎNÉS



## VOUS AVEZ PLUS DE 75 ANS ? VOUS SOUFFREZ D'ARTHROSE, DE POLYNEUROPATHIE, DE PROBLEMES MUSCULO-SQUELETTIQUES, ... ?

**Ce programme de revalidation est fait pour vous.**

- ▶ Renforcement musculaire & tonification
- ▶ Maintien de la mobilité articulaire / maintien de la souplesse
- ▶ Equilibre / prévention des chutes
- ▶ Amélioration de l'adresse / coordination
- ▶ Affinement sensoriel / schéma corporel
- ▶ Favoriser le travail du coeur
- ▶ Favoriser la respiration



## OÙ ?

Hôpital de jour des Aînés  
1<sup>er</sup> étage.

## QUAND ?

- ▶ Lundi
- ▶ Mercredi (entre 10h et 12h)
- ▶ Vendredi

## DÉPLACEMENTS :

Les trajets sont assurés par vos propres moyens. En cas de problème, n'hésitez pas à nous contacter.

Lors de votre venue à l'hôpital de jour gériatrique, munissez-vous de :

- ▶ Votre carte d'identité
- ▶ De vêtements adaptés pour les exercices physiques.

## MARCHE À SUIVRE

Parlez-en à votre médecin traitant, il vous prescrira un bilan à l'hôpital de jour des aînés où les membres de l'équipe pluridisciplinaire dont un gériatre et un revalidateur détermineront les modalités de prise en charge individuelle.

Vous débuterez le programme et votre prise en charge personnalisée sera assurée par une kinésithérapeute spécialisée.

Un bilan récapitulatif sera effectué en fin de module.

