

DE NOS CHERCHEURS • JUSQU'À CHEZ VOUS

Institut universitaire de gériatrie
de Montréal du CIUSSS du
Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

4545, chemin Queen-Mary
Montréal (Québec)
H3W 1W5

514 340-2800, poste 3139
avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
www.centreavantage.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

CONFÉRENCES

ATELIERS

PROGRAMMATION
2020-2021
EN TÉLÉCONFÉRENCE ZOOM

AvantÂge iugm

Institut universitaire de gériatrie de Montréal



Afin de préserver la santé des participants, les conférences et ateliers seront offerts en ligne, via la plateforme Zoom.

ATELIERS

Les ateliers* offerts à l'IUGM durent entre 5 à 12 semaines.

Ils sont animés par des formateurs spécialisés dont l'expertise est confirmée.

Quel que soit le sujet traité, l'objectif demeure de transmettre l'expertise de nos chercheurs et cliniciens afin de vous soutenir dans votre démarche d'amélioration de la santé et de prise de pouvoir sur votre vieillissement.

Pour obtenir les horaires et toutes les informations en lien avec ces activités, abonnez-vous à notre infolettre ou consultez notre site Internet au www.centreavantage.ca

* Nos ateliers hebdomadaires, échelonnés sur 8 semaines consécutives et plus, peuvent être admissibles au crédit d'impôt du Québec pour les aînés de 70 ans ou plus. Informez-vous!

EN TOURNÉE



Plusieurs de nos conférenciers peuvent présenter des conférences à distance pour votre organisme grâce à notre programme en tournée.

Informez-vous :
www.centreavantage.ca
> Activités > AvantÂge en tournée

AVANTÂGE

On rêve tous d'un vieillissement « réussi » qui nous permettra de profiter d'une bonne qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Pour y parvenir, un moyen s'impose : s'engager dans une vie active.

C'est pour aider les aînés d'aujourd'hui et de demain à atteindre cet objectif que l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a fondé le programme AvantÂge.

Avec le programme AvantÂge, l'IUGM rend accessibles les résultats des plus récents travaux de recherche de ses chercheurs et professionnels de la santé par le biais de conférences, d'ateliers, de livres et de DVD destinés au grand public.

S'OUTILLER POUR COMBATTRE L'INSOMNIE

Au Québec, de 25 % à 40 % des personnes âgées souffrent d'insomnie. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est le meilleur traitement à long terme pour l'insomnie. Cet atelier vous enseignera les stratégies de la TCC pour vous aider à vous débarrasser de vos difficultés de sommeil. Lors des rencontres, vous en apprendrez davantage sur le sommeil et l'insomnie. Vous serez aussi amené à modifier vos habitudes de sommeil, ainsi que vos croyances et pensées nuisibles entourant votre sommeil. Des techniques de relaxation viendront également compléter ces renseignements.

130 \$

8 semaines

DIFFICULTÉ À ENTENDRE : DES STRATÉGIES POUR S'ADAPTER

Le vieillissement est souvent synonyme de baisse d'audition. On entend moins bien, on doit faire répéter plus souvent... et c'est frustrant! Heureusement, des stratégies de communication peuvent vous aider. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les problèmes d'audition et leurs causes, ainsi que leur impact sur la communication. Puisqu'on ne communique pas seul, vous êtes vivement invité à venir aux séances accompagné d'un proche avec qui vous pourrez pratiquer les différentes stratégies proposées.

NOTE : L'atelier s'adresse à toute personne qui éprouve des difficultés à entendre, avec ou sans diagnostic de baisse d'audition. Les personnes qui utilisent un ou des appareils d'aide auditive sont les bienvenues.

130 \$

5 semaines

YOGA

Les ateliers de yoga adapté, sur chaise et/ou au tapis, durent 1 heure et permettent aux participants de se ressourcer au moyen d'une série d'exercices combinant relaxation, respiration et posture. Au fil des séances, vous verrez accroître votre niveau d'énergie, votre souplesse et votre force. La pratique du yoga adapté peut également atténuer la douleur et participer au soulagement de l'arthrose, de l'arthrite et du stress.

Pour cette nouvelle année, nous vous proposons en plus un atelier de 30 minutes de yoga Nidra qui se définit comme étant le yoga du sommeil conscient. Si vous réussissez à ne pas vous assoupir durant cette pratique, vous profiterez de tous ses bienfaits! En effet, on dit que l'on récupère entre 2 et 3 heures de sommeil pour chaque demi-heure de yoga Nidra.

Chaise : 115 \$ | Tapis : 125 \$ | Nidra : 55 \$

12 semaines

ÉDITIONS CIUSSS DU CENTRE-SUD- DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

COLLECTION IUGM

Disponible en librairie,
en pharmacie et en ligne au
www.centreavantage.ca/collectioniugm/



CONFÉRENCES 2020-2021 EN LIGNE



Cette programmation peut être modifiée sans préavis.

Les conférences offertes gratuitement* via la plateforme en ligne **Zoom** sont présentées par des experts, chercheurs et cliniciens de l'IUGM ou par des spécialistes externes dont nous reconnaissons l'expertise.

Ces conférences vous permettent de découvrir les plus récents résultats de la recherche dans un langage simple, clair et accessible. Leur durée est de **60 minutes** sauf indication contraire.

* Les conférences présentées en collaboration avec Les Belles Soirées de l'Université de Montréal sont exceptionnellement **payantes**. Inscription et paiement en ligne à www.bellessoirees.umontreal.ca ou par téléphone au 514 343-2020.

Remerciements : La tenue des conférences est rendue possible grâce au soutien de nos partenaires privilégiés, la **Fondation Institut de gériatrie de Montréal** et **Le Groupe Maurice**. Nous tenons également à remercier le **Centre de recherche de l'IUGM (CRIUGM)** pour son apport scientifique et son soutien.

Les liens **Zoom** pour les conférences seront affichés sur notre site Internet.

5 novembre 2020 à 14 h

CONFÉRENCE ET LANCEMENT DU LIVRE *DEVENIR PROCHE AIDANT : MALADIE D'ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES COGNITIFS*



À l'annonce d'un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, le choc est immense pour la personne atteinte. L'entourage, lui, devine qu'un exigeant parcours de soutien s'annonce. Comment y faire face? La grande expérience des auteures, leur empathie, leur respect, et leur approche tout en douceur soutiendront les proches dans leur rôle d'aidant.

Grâce à ce guide, les proches aidants pourront mieux comprendre la maladie et intervenir auprès de celui ou celle qui est atteint. L'ouvrage aborde aussi la communication, la gestion des symptômes et des comportements associés, l'hospitalisation, l'hébergement, et les aspects légaux.

Les auteures sont D^{re} Marie-Jeanne Kergoat et D^{re} Judith Latour, toutes deux gériatres et pionnières dans leur domaine au Québec et Karine Thorn, infirmière clinicienne.

22 mars 2021 à 14 h

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR BIEN VEILLIR CHEZ SOI : OÙ EN SOMMES-NOUS? **

Internet des objets, eSanté, intelligence artificielle... Nous assistons à une explosion des nouvelles technologies dont certaines, très médiatisées, promettent d'améliorer le quotidien des aînés en perte d'autonomie. Qu'en est-il vraiment? Quel est le potentiel de ces technologies mais aussi, quelles en sont les limites? Cette conférence vise à faire le tour de la question et à susciter la réflexion chez les participants quant au rôle futur des technologies dans leur quotidien.



D^{re} NATHALIE BIER
Ph. D., ergothérapeute, chercheuse, CRIUGM, professeure agrégée, École de réadaptation de l'UdeM



D^r MAXIME LUSSIER
Ph. D., neuropsychologue, postdoctorant en Science de la réadaptation, CRIUGM et UdeM

26 novembre 2020 à 14 h

DORMIR POUR MIEUX PRÉSERVER SA MÉMOIRE



D^r THANH DANG-VU
Neurologue, directeur associé à la recherche clinique, chercheur au CRIUGM, professeur agrégé, Université Concordia et professeur adjoint de clinique, Université de Montréal (UdeM)

Collaboration spéciale avec



120 minutes

Tarif pour tous : 15 \$
Conférence Zoom

Le sommeil a des impacts sur de nombreuses sphères de notre santé, aussi bien physique que mentale. Il est maintenant bien établi que le sommeil favorise la consolidation de la mémoire et les mécanismes sous-jacents commencent à être clarifiés. Un nombre croissant d'études montrent qu'un mauvais sommeil pourrait contribuer à affecter notre mémoire au cours du vieillissement et même à augmenter le risque de développement de maladies neurodégénératives. Au cours de cette conférence, nous discuterons du rôle du sommeil dans la mémorisation des informations et des bénéfices qu'un bon sommeil pourrait apporter dans la préservation de la santé cognitive.

20 mai 2021 à 14 h

ET SI ON VOUS PRESCRIVAIT... UNE VISITE AU MUSÉE? **

De plus en plus, on parle des bienfaits de l'art sur la santé. Les études démontrent même que le contact avec toutes formes d'art a un impact réel sur le bien-être physique et mental. Gonia Jarema nous parle d'un projet avec le Musée des Beaux-Arts pour rendre ce dernier plus accessible aux aînés, particulièrement à ceux et celles atteints d'aphasie.



D^{re} GONIA JAREMA
Ph. D., MSRC, chercheuse et directrice de laboratoire, CRIUGM, professeure émérite, UdeM

** Collaboration avec notre partenaire **L'OBSERVATOIRE VIEILLISSEMENT & SOCIÉTÉ (OVS)**.

17 septembre 2020 à 14 h

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION 2020-2021



MICHÈLE SIROIS
Animatrice à Ère Libre, MAtv, conférencière et auteure

Michèle Sirois animera cet événement en trois temps. D'abord, D^{re} Sylvie Belleville, Ph. D., directrice scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM), présentera le site Internet « Le CRIUGM répond au confinement des aînés ».

Ensuite, le D^r David Lussier, gériatre et directeur scientifique du programme AvantÂge, fera un état de la situation sanitaire au Québec et dévoilera la nouvelle programmation d'AvantÂge.

Enfin, Janette Bertrand discutera du formidable succès du projet « Écrire sa vie! ». Elle présentera la capsule finale de la série en primeur et des extraits coups de cœur des autobiographies reçues.

10 décembre 2020 à 14 h

VEILLIR, ÇA CHANGE UNE VIE!

Quel est l'impact des dimensions psychologiques, principalement la perception du vieillissement, sur la qualité de vie? Quels sont les effets de la stigmatisation et de la retraite sur la cognition? Quels sont les facteurs qui modulent les effets du vieillissement sur le cerveau? D^r Boller nous parlera du développement d'interventions cognitives préventives, de leurs effets sur la personne, ainsi que des facteurs qui peuvent amplifier ces interventions.



D^r BENJAMIN BOLLER
Ph. D., chercheur au CRIUGM, professeur adjoint en neuropsychologie, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)

NOS CONFÉRENCES SONT DISPONIBLES EN LIGNE!

Regardez les dernières conférences AvantÂge en rattrapage sur la chaîne **Diffusion connaissances**.

[YouTube.com/IUGMmultimedias](https://www.youtube.com/IUGMmultimedias)

22 avril 2021 à 14 h

L'ÉCONOMIE DU VIEILLISSEMENT

Dans cette conférence, nous aborderons avec deux passionnés d'économie un sujet généralement tabou : l'argent. Économie du vieillissement, sécurité financière, pauvreté chez les aînés, le tout basé sur des travaux de recherche concrets.



D^r PIERRE-CARL MICHAUD
Ph. D., professeur titulaire, Département d'économie appliquée, HEC Montréal, titulaire, Chaire de recherche Industrielle Alliance sur les enjeux économiques des changements démographiques (CEDIA) et directeur, Institut sur la retraite et l'épargne



D^{re} RAQUEL FONSECA
Ph. D., chercheuse et directrice de laboratoire, CRIUGM, professeure, Département des sciences économiques, UQAM, cotitulaire, CEDIA, chercheuse, Centre de recherche sur les risques, les enjeux économiques, et les politiques publiques (CRREP), économiste adjointe affiliée, RAND Corporation

21 octobre 2020 à 10 h

LA DOULEUR CHRONIQUE CHEZ LES AÎNÉS : INÉVITABLE?



D^r DAVID LUSSIER
Gériatre, directeur de la clinique de gestion de la douleur chronique et directeur scientifique du Centre AvantÂge de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)

Collaboration spéciale avec



120 minutes

Tarif pour tous : 15 \$
Conférence Zoom

La douleur chronique est un problème malheureusement fréquent chez les aînés, affectant leur autonomie, leur moral et leur qualité de vie. Même s'il s'avère souvent difficile d'éliminer totalement la douleur, différentes approches combinant des traitements physiques et psychologiques, des médicaments et des infiltrations peuvent la soulager et contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Surtout, il faut s'engager de façon active pour parvenir à mieux gérer sa douleur. C'est ce qui sera discuté durant cette conférence.

11 février 2021 à 14 h

AVEZ-VOUS ENCORE BESOIN DE CE MÉDICAMENT? ABORDER LA DÉPRESCRIPTION

Au Canada, plus du tiers des aînés prennent au moins un médicament jugé comme potentiellement inapproprié. Cela peut entraîner des risques pour la santé et même des décès. Les aînés de plus de 65 ans ou qui prennent de multiples médicaments sont particulièrement à risque. Dans cette conférence, nous aborderons la déprescription : le processus planifié et supervisé de l'arrêt ou de la réduction de dose des médicaments qui ne sont plus bénéfiques ou qui peuvent être nuisibles.



LOUISE PAPILLON-FERLAND
B. Pharm., M. Sc., pharmacienne à l'IUGM, professeure adjointe de clinique à la Faculté de pharmacie

17 juin 2021 à 14 h

L'ISOLEMENT SOCIAL, LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET L'ADHÉSION AUX CONSIGNES CHEZ LES AÎNÉS DURANT LA PANDÉMIE DE LA COVID-19



D^r JEAN-PHILIPPE GOUIN
Ph. D., chercheur au CRIUGM, psychologue clinicien, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le stress chronique et la santé, professeur agrégé, Département de psychologie, Université Concordia



D^r SÉBASTIEN GRENIER
M. Ps., Ph. D., chercheur au CRIUGM, professeur agrégé (sous octroi), Département de psychologie, UdeM

Plus d'informations à venir.