

PLANIFIEZ UN WEBINAIRE EN UN CLIC POUR VOTRE ORGANISATION!

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



VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

QUALITÉ DE VIE

AvantÂge
en tournée virtuelle

PROGRAMMATION
2021-2022

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.

La mission du programme AvantÂge est la suivante : rendre les travaux les plus récents des chercheurs et des professionnels de la santé de l'IUGM accessibles au grand public par le biais de conférences, d'ateliers, de livres et de DVD.

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

COLLECTION IUGM

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



CONFÉRENCES VIRTUELLES



La crise sanitaire mondiale étant toujours dans nos vies, le programme AvantÂge continue sur sa lancée virtuelle afin de rendre accessibles les conférences « en tournée » et ainsi rejoindre les 55 ans et plus, tout en protégeant la santé du public.

Ces conférences (ou webinaires) sont présentées par un membre de l'équipe du chercheur, dans votre organisation. Moyennant des frais supplémentaires, il est aussi possible d'organiser une conférence avec le chercheur en titre.

Pour plus de détails,
contactez-nous!

À partir de 325 \$

Durée : 60 minutes

Tarification et informations complémentaires :

Merci de nous contacter pour
une soumission sur mesure.

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

AvantÂge iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal souhaite sensibiliser les personnes de 55 ans et + via leurs organismes préférés.

Avec AvantÂge en tournée virtuelle, les organisations des secteurs public et privé peuvent elles aussi offrir à leurs membres un accès direct aux derniers résultats de la recherche.

Depuis son lancement en 2015, AvantÂge en tournée a rejoint près de 5 000 personnes à proximité de leur domicile. AvantÂge en tournée remplit donc sa mission de rendre les savoirs de l'IUGM et de ses chercheurs accessibles au-delà de ses murs, et nous en sommes ravis!

Nos conférenciers sont de grands experts, et ils ont la vulgarisation à cœur. Ils présentent donc leur contenu dans un style clair et accessible.

Une nouvelle programmation riche et diversifiée pour l'année 2021-2022 est maintenant disponible.

Contactez-nous dès maintenant afin d'organiser une activité de diffusion des connaissances à votre mesure et dans votre milieu!

Remerciements :

FONDATION INSTITUT DE
GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

Centre de recherche
iugm
Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

Nous tenons à remercier la Fondation Institut de gériatrie de Montréal, pour son appui financier, ainsi que le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pour son apport scientifique et son soutien.

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE



Équipe
D^r SÉBASTIEN GRENIER
Ph. D., psychologue clinicien, chercheur au CRIUGM*, professeur agrégé sous octroi, Département de psychologie, Université de Montréal et directeur du Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gériatrique (LEADER)

Plusieurs personnes âgées présentent des symptômes d'anxiété et/ou de dépression qui détériorent leur qualité de vie. Savez-vous reconnaître ces symptômes? L'équipe du Dr Sébastien Grenier donne des conseils pour identifier, mieux comprendre, prévenir et adresser ces difficultés qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes qui en souffrent et de leurs proches.

ALZHEIMER ET COMPORTEMENTS DIFFICILES : MIEUX S'OUTILLER COMME PROCHE AIDANT POUR Y FAIRE FACE



Équipe symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD)
D^{re} LAURENCE VILLENEUVE
Ph. D., psychologue spécialisée en gériontologie, IUGM

Comment prendre soin de son proche qui présente des comportements difficiles associés aux troubles cognitifs tout en prenant soin de soi comme proche aidant? Cette conférence permet d'acquérir une meilleure compréhension de ces comportements difficiles et permet de s'outiller pour mieux interagir avec son proche. Elle aborde aussi des stratégies pour prendre soin de soi.

DIFFICULTÉ À ENTENDRE : QUE PUIS-JE FAIRE POUR MIEUX COMPRENDRE?



D^r JEAN-PIERRE GAGNÉ
Ph. D., audiologie, chercheur au CRIUGM*, professeur titulaire, École d'orthophonie et d'audiologie, Université de Montréal, titulaire de la Chaire Fondation Caroline Durand en audition et vieillissement

La baisse d'audition, même légère, peut entraîner des conséquences majeures en vieillissant. Des progrès constants sont faits, tant au point de vue psychologique que technique, pour aider ceux et celles qui en sont atteints. Cette conférence présente les avancements les plus récents dans ce domaine.

MÉMOIRE, MÉMOIRE, DIS-MOI QUE TU SERAS FIDÈLE



Équipe
D^{re} Sylvie Belleville
Ph. D., neuropsychologue, chercheuse au CRIUGM*, professeure titulaire, Département de psychologie, Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neuroscience cognitive du vieillissement et plasticité cérébrale

Selon D^{re} Sylvie Belleville et son équipe, le cerveau, comme le corps, doit rester actif. Plus on le stimule, plus grandes sont les chances qu'il reste actif longtemps. L'équipe de D^{re} Belleville a développé et expérimenté des stratégies permettant à la mémoire de garder son acuité, voire de lui redonner une deuxième jeunesse. Dans cette conférence, nous vous partageons ses trucs et ses découvertes.

L'EXERCICE DANS LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE PARKINSON : POUR TOUT SAVOIR OU PRESQUE...



PAOLA CAMPANA
Physiothérapeute, assistante chef du service de physiothérapie et chargée d'enseignement clinique, IUGM

Quelles sont les conséquences de la maladie de Parkinson? Comment apprendre à vivre avec cette maladie? Plusieurs traitements sont disponibles, tels que la médication et la chirurgie, mais il existe aussi des approches non invasives comme l'activité physique et les stratégies cognitives. Dans cette conférence, nous discutons de l'état actuel de la recherche et des perspectives d'avenir en termes de nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses.

CHUTES : COMMENT LES PRÉVENIR?



Équipe
D^{re} JOHANNE FILIATRAULT
Ph. D., ergothérapeute, chercheuse au CRIUGM*, professeure agrégée, École de réadaptation, Université de Montréal

Chaque année, plus du tiers des 65 ans et plus font une chute. Qu'elles aient causé des blessures ou non, ces chutes peuvent alors entraîner la peur de tomber qui s'accompagne d'une diminution des activités et de la vie sociale. Cette conférence présente des facteurs de risque de chutes et des stratégies efficaces pour les prévenir.

LE RÔLE DU SOMMEIL SUR NOTRE SANTÉ



D^{re} JULIE CARRIER
Ph. D., chercheuse au CRIUGM* et à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, directrice du Canadian Sleep and Circadian Network, professeure titulaire, Département de psychologie, Université de Montréal

Pourquoi le sommeil est-il important pour la santé physique et psychologique? Quelles sont les recommandations pour bien dormir? Cette conférence donne des réponses à des questions fréquemment posées sur le sommeil et propose des pistes de solutions pour pallier les difficultés que l'on rencontre quand on avance en âge.

VIEILLIR EN SANTÉ, C'EST POSSIBLE



Équipe
D^{re} Sylvie Belleville

Si la tendance se maintient, vous vivrez vieux. Votre corps et vos capacités se modifieront... Un membre de l'équipe de D^{re} Belleville vient discuter avec vous des actions à prendre dès maintenant pour maintenir ou améliorer votre santé, loin des recettes toutes faites ou des produits miracles. Rigueur scientifique, dédramatisation et trucs utiles : parce qu'à partir de 65 ans, il y a toute une vie à saisir!

MAISON INTELLIGENTE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES DÉDIÉES AU BIEN-VIEILLIR



Équipe
D^{re} NATHALIE BIER
Ph. D., chercheuse au CRIUGM*, ergothérapeute, professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal

Les nouvelles technologies sont de plus en plus présentes dans nos vies. Plusieurs vantent leurs mérites pour améliorer la qualité de vie ou même le maintien à domicile des personnes âgées présentant des difficultés. Cette conférence permet de faire un survol des nouvelles technologies, incluant les maisons intelligentes, et d'aborder la question de leur efficacité dans le cadre du vieillissement à domicile.

QUE SE PASSE-T-IL DANS NOTRE CORPS EN VIEILLISSANT ?



D^{re} Catherine Brodeur
Géiatre, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Quels sont les changements normaux qui se produisent dans nos différents systèmes (cardiovasculaire, digestif, etc.) en vieillissant? Comment peut-on expliquer que notre corps réagisse de façon différente aux situations auxquelles il est confronté? Lors de cette conférence, un survol sera fait sur le vieillissement physiologique des différents organes et de ses conséquences.

COMMENT L'EXERCICE PHYSIQUE INFLUENCE-T-IL NOTRE SANTÉ CÉRÉBRALE?



Équipe
D^r LOUIS BHERER
Ph. D., neuropsychologue, chercheur et directeur de laboratoire au CRIUGM*, professeur titulaire, directeur adjoint scientifique, direction de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal, Centre ÉPIC et titulaire de la chaire de recherche Mirella et Lino Saputo en santé cardiovasculaire et prévention des troubles cognitifs

Les changements cognitifs survenant en vieillissant peuvent être modulés par des facteurs tels que le niveau de scolarité, le style de vie ou la santé physique. Mais saviez-vous que des activités comme l'entraînement, la marche ou la danse pouvaient changer la donne? Dans cette conférence, l'équipe de Dr Bherer présente les derniers résultats de la recherche sur le lien entre exercice physique et santé cérébrale.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DU BIEN-VIEILLIR : LA MÊME RECETTE POUR TOUS?



D^{re} MYLÈNE AUBERTIN-LEHEUDRE
Ph. D., chercheuse au CRIUGM, directrice du laboratoire du muscle et de sa fonction, Faculté des sciences, département des sciences de l'activité physique, UQAM

Notre corps est fait pour bouger, mais avec l'âge cela peut devenir plus difficile, entraînant parfois une réaction en chaîne : plus nous sommes sédentaires, plus notre corps a de la difficulté à supporter les efforts physiques, plus nous sommes tentés par la sédentarité et ainsi de suite. Pourtant, il est possible de prévenir et même de briser ce cercle vicieux. Apprenez-en plus sur les approches personnalisées de prévention, de repérage et de prise en charge de la perte de mobilité, pour rester actif et profiter de la vie longtemps!

BONNE NUIT... FINI L'INSOMNIE!



Équipe
D^r THANH DANG-VU
Neurologue, directeur associé à la recherche clinique, chercheur au CRIUGM*, professeur titulaire, Université Concordia, professeur adjoint de clinique, Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche universitaire en sommeil, neuroimagerie et santé cognitive

Notre sommeil change naturellement avec l'âge. Bien comprendre ces changements est essentiel afin de mieux faire la distinction entre sommeil normal et troubles du sommeil, dont l'insomnie, reconnue pour être le mal le plus répandu. Dans plusieurs cas, des traitements efficaces existent pour combattre l'insomnie et ce, sans médicament. Découvrez diverses approches dont la thérapie cognitivo-comportementale.

L'INCONTINENCE, L'ATROPHIE VAGINALE ET LES DESCENTES D'ORGANES : EST-CE INÉVITABLE?



Équipe
D^{re} CHANTAL DUMOULIN
Ph. D., physiothérapeute, chercheuse et directrice de laboratoire au CRIUGM*, professeure titulaire à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en santé urogynécologique et vieillissement

Quelque 55 % des femmes de 65 ans et plus souffriraient d'incontinence urinaire, 63 % d'atrophie vulvo-vaginale et 36 % de descentes d'organes. Cette conférence vous présentera les derniers résultats de recherche en plus de proposer des conseils, exercices et changements d'habitudes de vie à adopter pour aider à prévenir ou traiter ces problématiques.

NOS CONFÉRENCES SONT DISPONIBLES EN LIGNE!

Regardez les dernières conférences AvantÂge en rattrapage sur la chaîne de l'IUGM.

 **YouTube**.com/IUGMmultimedias