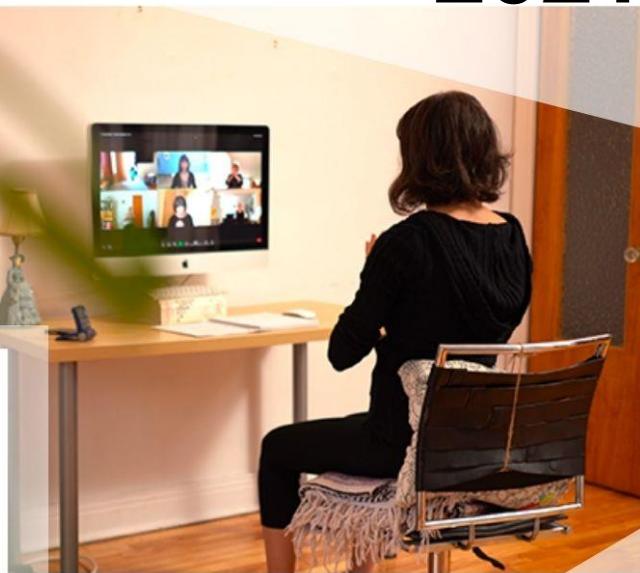


Nos ateliers seront donnés en réunion Zoom. Retrouvez plus d'informations ainsi qu'une procédure Zoom sur notre site web : [www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)



## AvantÂge iugm

Institut universitaire de gériatrie de Montréal



**Les ateliers AvantÂge seront en ligne pour l'automne !**

**Inscription requise, places limitées !**

### YOGA ADAPTÉ

Cet atelier ressourçant, permet à toute personne de faire l'apprentissage d'une série d'exercices combinant relaxation, respiration et posture pour accroître son niveau d'énergie, sa souplesse et sa force. Il peut également prévenir la douleur et participer au soulagement de l'arthrose, de l'arthrite, de la haute pression sanguine, des problèmes cardiaques et du stress.

**Yoga sur chaise - 115 \$** pour 12 séances

Les **mardis** de 9 h 45 à 10 h 45 : dès le 7 septembre 2021

**Yoga au tapis - 125 \$** pour 12 séances

Les **mardis** de 11 h 00 à 12 h 00 : dès le 7 septembre 2021

Les **jeudis** de 9 h 45 à 10 h 45 : dès le 9 septembre 2021



### MEMO

Plusieurs causes peuvent expliquer ces petits oublis et irritants. Le programme MEMO vous informe sur les facteurs qui nuisent au bon fonctionnement de la mémoire et présente des stratégies pour mieux retenir l'information. Offert par une neuropsychologue spécialisée en mémoire, MEMO est un atelier basé sur des résultats d'études qui ont démontré qu'il est possible pour des personnes âgées d'améliorer l'efficacité de leur mémoire après 50 ans. Le programme n'a pas été conçu pour les personnes qui présentent des problèmes cognitifs majeurs comme la maladie d'Alzheimer, car les stratégies enseignées demandent un certain niveau d'habileté.

Les **mardis** de 13 h 30 à 15 h 00 à partir du 5 octobre 2021

Les **mercredis** de 13 h 30 à 15 h 00 à partir du 6 octobre 2021

**130 \$ pour 8 séances, nombre de places limité à 8 personnes par atelier, possibilité d'être sur la liste d'attente**



**Certains de nos ateliers sont admissibles au crédit d'impôt du Québec pour les aînés de 70 ans et plus. Informez-vous !**

## 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(e) à venir aux séances accompagné(e) d'un proche avec qui vous pourrez pratiquer les différentes stratégies proposées.

Les **lundis** de 10 h 00 à 12 h 00 à partir du 18 octobre 2021

**130 \$ pour 5 séances, nombre de places limité à 10 personnes**



## APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON STRESS



Pourquoi sommes-nous si stressés de nos jours ? L'atelier vise à donner des outils efficaces pour mieux gérer son stress au quotidien, en plus d'améliorer ses habiletés de résolution de problèmes et d'affirmation de soi afin de prévenir le stress. Les ateliers offerts donneront de l'information théorique sur les causes et les conséquences du stress. Les participants seront également amenés à se questionner sur leur stress grâce à des exercices à réaliser lors des séances et à la maison.

Les **mercredis** de 11 h 30 à 12 h 45 : dès le 6 octobre 2021

**130 \$ pour 8 séances, nombre de places limité à 10 personnes**

### MODALITÉS DE PAIEMENT

Aucune inscription ne sera confirmée avant la réception du paiement.

#### En ligne :

[www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)  
Sous Activités/Ateliers

#### Au téléphone :

514 340-2800, poste 3139

#### Par la poste :

**1001 boulevard de Maisonneuve Est,  
3e étage, suite 303  
Montréal (Québec) H2L 4P9**

**Votre chèque doit être libellé  
à l'ordre de :**  
AvantÂge — CCSMTL

**et envoyé à l'attention de :**  
Véronique Fournier

### POLITIQUE D'ANNULATION

En cas d'annulation d'une inscription par un participant **10 jours ou plus avant la tenue de l'activité**, le remboursement sera accordé sans aucune raison nécessaire. En cas d'annulation d'une inscription par un participant **moins de 10 jours avant la tenue de l'activité**, le remboursement sera accordé seulement en cas de force majeure telle une maladie.

En cas d'annulation par le participant **après le début du cours**, un remboursement sera accordé en cas de force majeure seulement telle une maladie ou le fait que l'état de santé du participant ne lui permette pas de suivre le cours de l'avis du formateur ou du médecin du participant. De plus, la demande devra être faite avant la tenue du deuxième cours. Seuls les cours non suivis seront remboursés. Les frais pour le matériel déjà remis seront aussi facturés.

**Des frais administratifs de 10 \$ s'appliquent pour toute demande d'annulation**, c'est pourquoi **aucune demande de remboursement de moins de 10 \$ ne pourra être traitée.**

**Pour ne rien manquer de nos activités**

**Suivez-nous sur Facebook !**

[www.facebook.com/avantageiugm](http://www.facebook.com/avantageiugm)

**Abonnez-vous à notre infolettre !**

[www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)