

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
HIVER 2022

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 et 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!

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.

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, présenté par le Dr Jean-Pierre Gagné, Ph. D., 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.

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 également les bienvenues.

\$ 130 \$

🕒 5 semaines

MEMO : COMPRENDRE LA MÉMOIRE ET L'APPRIVOISER

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.

NOTE : 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.

\$ 130 \$

🕒 8 semaines

DIFFICULTÉ À ENTENDRE : DES STRATÉGIES POUR S'ADAPTER

Au Québec, entre 25 % et 40 % des personnes âgées souffrent d'insomnie. La thérapie cognitive-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(e) 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

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.

\$ 130 \$

🕒 8 semaines

YOGA ADAPTÉ

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, de la haute pression sanguine, des problèmes cardiaques et du stress.

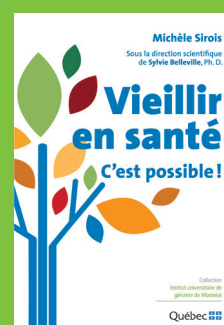
\$ Chaise : 115 \$ | Tapis : 125 \$

🕒 11 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 HIVER 2022 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 liens Zoom pour les conférences seront affichés sur notre site Internet.

*Les conférences présentées en collaboration avec Les Belles Heures de l'Université de Montréal sont exceptionnellement **payantes**. Inscription et paiement en ligne à www.bellesheures.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.

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



16 mars 2022 à 13 h 30

ALZHEIMER ET PARKINSON - NOTRE DERNIÈRE FRONTIÈRE



Dr Alexandru Hanganu

Ph. D., spécialiste des troubles neurodégénératifs liés à l'âge, chercheur au CRIUGM et professeur adjoint au Département de psychologie de l'Université de Montréal

Nos connaissances en santé nous ont permis d'éviter de nombreux problèmes, de les traiter et de vivre plus longtemps. En fait, il y avait 11 100 centenaires au Canada en 2021, et ce nombre devrait passer à 78 000 en seulement 40 ans. Mais avec l'âge, de nouveaux défis arrivent - comment garder notre cerveau en bonne santé et actif et pourquoi les maladies d'Alzheimer et de Parkinson sont-elles si difficiles à traiter ?

Collaboration
spéciale avec



120 minutes



Tarif pour tous : 18 \$
Conférence Zoom



28 avril 2022 à 14 h

ÇA MARCHE! S'ENTRAÎNER POUR GARDER SA MOBILITÉ



Dr Nicolas Berryman

Ph. D., chercheur au CRIUGM et professeur au Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal

Le maintien de la vitesse de marche est très important pour assurer une mobilité suffisante qui favorisera la participation aux activités quotidiennes. Les entraînements physiques sont donc pertinents tout en demeurant réalistes et accessibles dans le contexte du vieillissement. Ainsi, sur la base de travaux scientifiques récents, cette conférence présentera des modes d'entraînement qui vous permettront de dire : ça marche!

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)

INFOLETTRE

Pour tout savoir sur la programmation, les activités et les conférences du programme AvantÂge, abonnez-vous à l'[infolettre AvantÂge](mailto:infolettre@centreavantage.ca) !

<http://centreavantage.ca/infolettre-avantage/>

RETROUVEZ-NOUS SUR

/avantageiugm