

IUGM

Programme AvantÂge

DÉFINITION DU PROJET

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.

Le programme AvantÂge du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) du CCSMTL a été fondé en 2014 pour aider les aînés d'aujourd'hui et de demain à atteindre cet objectif. Sa mission est à la fois ambitieuse et simple : mettre à la disposition du grand public les plus récents résultats de la recherche des professionnels de la santé et des chercheurs de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM).

PUBLIC

- Le programme AvantÂge s'adresse au grand public. Plus particulièrement, les activités ont été conçues pour les personnes âgées de 55 ans et plus ainsi qu'aux proches aidants qui les accompagnent.

RÉALISATIONS

Pour aborder les nombreux sujets en lien avec la santé globale des aînés, le programme AvantÂge se décline en plusieurs volets :

- Conférences régulières
- Ateliers
- AvantÂge en tournée – volet dans la communauté
- Maison d'édition – Collection IUGM
- Écrire sa vie
- Formations de multiplicateurs

PRINCIPAUX ACTEURS IMPLIQUÉS

- Dr David Lussier, directeur scientifique du programme AvantÂge et gériatre à l'IUGM du CCSMTL
- Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal
- Institut universitaire de gériatrie de Montréal

ÉTAT D'AVANCEMENT

- Le programme AvantÂge se développe en continu.
- Dans le cadre du projet de la Communauté bienveillante du MSSS et en collaboration avec AvantÂge et des organismes communautaires, le CCSMTL travaille à la mise sur pied d'un programme préventif de stimulation cognitive pour aînés qui sera disponible à l'été 2021.

RETOMBÉES

- 10 conférences régulières, offertes gratuitement au grand public chaque année
- 6 ateliers pour apprendre à mieux vieillir ensemble :
 - Yoga adapté sur chaise/au tapis
 - Difficulté à entendre : des stratégies pour s'adapter !
 - Programme MEMO : méthode d'entraînement pour une mémoire optimale
 - Apprendre à mieux gérer son stress
 - Mieux outillé pour combattre l'insomnie
 - Plancher pelvien : rééducation périnéale et pelvienne
- Des dizaines de conférences AvantÂge en tournée par an
- 1 infolettre mensuelle comptant près de 6000 abonnés
- 4 livres parus sous la collection IUGM des Éditions du CCSMTL et vendus à plus de 21 000 copies
- « Écrire sa vie ! » : deux séries de 8 capsules vidéos chacune sur l'écriture autobiographique, animées par Janette Bertrand et vues par plus de 204 486 internautes