



# CRIUGM-IUGM

## Programme AvantÂge

Passer à l'action pour vieillir en santé

### 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 de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) du CCSMTL a été fondé en 2014 pour aider les aîné·e·s 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 chercheur·e·s du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et des professionnel·les expert·e·s de l'IUGM.

### PUBLIC CIBLE

Le programme AvantÂge s'adresse au grand public. Les activités ont été conçues pour les personnes âgées de 55 ans et plus ainsi que les proches aidant·e·s.

### RÉALISATIONS

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

- Conférences régulières
- Conférences en tournée – volet dans la communauté qui offre des conférences dans les organismes communautaires, les bibliothèques, etc.
- Maison d'édition – Collection IUGM
- « Écrire sa vie! » avec Janette Bertrand

### ÉQUIPE ET COLLABORATIONS

Comité scientifique d'AvantÂge :

- Marc Bessette, direction SAPA
- Frédérique Laurier, DEUR
- David Lussier, gériatre, direction scientifique AvantÂge
- Oury Monchi, direction scientifique, CRIUGM
- Marie St-Louis, mission universitaire, IUGM

Avec le soutien financier de la Fondation de l'IUGM

### ÉTAT D'AVANCEMENT

- AvantÂge se développe en continu; les conférences actuellement en virtuel passeront en hybride.
- Dans le cadre du projet de la Communauté bienveillante du MSSS, AvantÂge collabore avec des organismes communautaires pour la mise sur pied de programmes préventifs, dont un en stimulation cognitive, dans l'idée de former des multiplicateurs autonomes partout au Québec.

### RETOMBÉES

- Conférences régulières offertes gratuitement au grand public (moyenne de 280 participant·e·s)
- Une quinzaine de conférences AvantÂge en tournée pour l'année 2021-2022 (moyenne de 35 participant·e·s)
- Une infolettre mensuelle comptant près de 6 000 abonné·e·s et une page Facebook de 11 000 abonné·e·s
- Quatre livres parus sous la collection IUGM des Éditions du CCSMTL et vendus à 22 000 exemplaires
- « Écrire sa vie! » : deux séries de huit capsules vidéo sur l'écriture autobiographique, animées par Janette Bertrand et vues par plus de 260 000 aîné·e·s
- Plus de 8 000 vues YouTube des anciennes conférences
- Près d'un demi-million de visites sur le site Web par année

## TRANSFERT DE CONNAISSANCES