

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)[Infolettre du programme AvantÂge, janvier 2021](#)[Voir dans le navigateur](#)

## Bonne année 2021 !

Bonjour à tous,

Je vous présente mes meilleurs vœux de bonheur, de santé et de réussite !

Nous avons terminé l'année 2020 avec la clôture du projet « Écrire sa vie! » de Janette Bertrand, j'espère que ces séries de capsules vous ont plu et vous ont donné le goût de sortir votre plume. Je remercie toutes les personnes qui nous ont écrit et qui ont accepté de partager leur récit.

Pour commencer l'année 2021, le programme AvantÂge vous propose plusieurs ateliers qui débiteront **à partir du 12 janvier**. Rendez-vous ci-dessous ou sur notre site Internet [www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca) pour plus d'informations sur les places encore disponibles.

Le **11 février**, ne ratez-pas la conférence de Mme Louise Papillon-Ferland, pharmacienne, qui abordera le sujet de la déprescription et des risques liés à la prise de médicaments inappropriés.



**Dr David Lussier**  
Géiatre, directeur de la clinique de gestion de la douleur chronique à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et directeur scientifique du programme AvantÂge

Merci à tous et à bientôt,

**Dr David Lussier**

Directeur scientifique du programme AvantÂge

---

## Conférences AvantÂge | 2020-2021

En raison de la pandémie de COVID-19, les conférences seront présentées en téléconférence, via la plateforme en ligne *Zoom*. Les conférenciers sont des chercheurs et des professionnels de la santé de l'IUGM du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal ou des spécialistes externes dont nous reconnaissons l'expertise. Les conférences offertes par le programme AvantÂge et notre partenaire l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) sont gratuites, durent 60 minutes (sauf indication contraire), et sont sans inscription. **Nous vous enverrons les liens vers les conférences *Zoom* par courriel, et nous les publierons sur notre site Internet afin que vous puissiez vous connecter.**

En plus de nos conférences régulières, notre partenaire *Les Belles Soirées* de l'Université de Montréal vous propose des conférences payantes. Pour ces conférences, vous devez réserver votre place virtuelle en visitant le lien suivant : [www.bellessoirees.umontreal.ca](http://www.bellessoirees.umontreal.ca)

Découvrez les données probantes de la recherche les plus récentes sur des sujets captivants!

Pour en savoir plus, visitez notre site internet [www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)

## À VOS AGENDAS !

**- CONFÉRENCE ANNULÉE -**

**13 janvier 2021, 19 h 30**

**Alzheimer et comportements difficiles : Mieux s'outiller comme proche aidant pour y faire face -**

## 11 février 2021, 14 h

### Avez-vous encore besoin de ce médicament : aborder la déprescription

Au Canada, plus du tiers des aînés prennent au moins un médicament jugé comme potentiellement inapproprié. Cela peut entraîner des risques pour la santé et même des décès. Les aînés de plus de 65 ans ou qui prennent de multiples médicaments sont particulièrement à risque. Dans cette conférence, nous aborderons la déprescription : le processus planifié et supervisé de l'arrêt ou de réduction de dose des médicaments qui ne sont plus bénéfiques ou qui peuvent être nuisibles.



**Avec Louise Papillon-Ferland**, B.Pharm., M.Sc., professeur adjointe de clinique à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal. Mme Papillon-Ferland est pharmacienne à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM). Ayant à cœur l'enseignement de la gériatrie aux futurs pharmaciens, elle s'est impliquée à titre de conférencière à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal pendant plusieurs années.

**Conférence gratuite, ouverte au grand public, le lien Zoom pour joindre la conférence sera mis en ligne sur [notre site Internet](#) le 11 février 2021 au matin.**

## 22 avril 2021, 14 h

### L'économie du vieillissement

Dans cette conférence, nous aborderons avec deux passionnés d'économie un sujet généralement tabou : l'argent. Économie du vieillissement, sécurité financière, pauvreté chez les aînés, le tout basé sur des travaux de recherche concrets.

Avec **Dr Pierre-Carl Michaud**, Ph. D., professeur titulaire au Département d'économie appliquée, HEC Montréal, titulaire de la Chaire de recherche Industrielle Alliance sur les enjeux économiques des changements démographiques (CEDIA),

et directeur de l'Institut sur la retraite et l'épargne de HEC Montréal.

Et **Dre Raquel Fonseca**, Ph. D., professeure agrégée à l'ESG UQAM, chercheuse affiliée à la RAND Corporation et fellow au Centre inter-universitaire de recherche en analyse des organisations (CIRANO). Elle est aussi co-titulaire de la Chaire de recherche Industrielle Alliance sur les enjeux économiques des changements démographiques.

Présenté en collaboration avec

**Observatoire Vieillesse et Société**



*Conférence gratuite, ouverte au grand public, le lien Zoom pour joindre la conférence sera mis en ligne sur [notre site Internet](#) le 22 avril 2021 au matin*



**ATELIERS - HIVER 2021**  
**Il reste encore quelques places !**



Après une fabuleuse saison d'automne 100% virtuelle, découvrez la nouvelle programmation d'ateliers pour la saison d'hiver qui débutera le 12 janvier 2021.

En plus d'apprendre de nouvelles stratégies pour améliorer votre qualité de vie, profitez de ces ateliers virtuels pour programmer votre nouveau rendez-vous hebdomadaire avec vos ami(e)s et votre famille !



## 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. Elle peut également atténuer la douleur et participer au soulagement de l'arthrose, de l'arthrite et du stress.

Rejoignez Julie, professeur de Hatha yoga, et ses cours de yoga adapté sur chaise ou au tapis disponibles via la plateforme en ligne *Zoom!*



## Horaire et tarif

### Yoga sur chaise

Les mardis de 09 h 45 à 10 h 45 - [Cliquez ici pour vous inscrire](#)  
115 \$ pour 11 cours

### Yoga sur au tapis\*

Les mardis de 11 h à 12 h - [Cliquez ici pour vous inscrire](#)  
Les jeudis de 9 h 45 à 10 h 45 - [Cliquez ici pour vous inscrire](#)  
125 \$ pour 11 cours

**Les cours débuteront le mardi 12 janvier et le jeudi 14 janvier 2021**

---

\*Le yoga au tapis requiert d'être capable d'aller au sol et de se relever de manière autonome

---

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

---

## Pour ne rien manquer de nos activités

Suivez-nous sur Facebook!

[www.facebook.com/avantage.iugm](http://www.facebook.com/avantage.iugm)

Passez le mot et invitez vos amis à s'abonner à notre infolettre :

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

Pour visionner les conférences depuis le confort de votre salon, abonnez-vous à notre chaîne YouTube où elles seront publiées :

[La chaîne YouTube de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal](#)

---

## Merci à nos partenaires

La tenue de ces conférences est rendue possible grâce au soutien de nos partenaires privilégiés. Nous tenons à remercier tout particulièrement le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pour son soutien scientifique.



**FAIRE UN DON**



Caisse de dépôt et placement  
du Québec

**LEGROUPE<sup>MD</sup>**  
**MAURICE**  
LEGROUPEMAURICE.COM

Vous aussi vous pouvez contribuer à la recherche en vous joignant à notre banque de participants. Pour plus d'information, [suivez le lien](#) !



Copyright © 2021 IUGM, Tous droits réservés.