

SYMPOSIUM VIEILLIR EN SANTÉ, LE GENRE ET LA SANTÉ DU CERVEAU

8 OCTOBRE 2014

Pavillon Douglas



INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Courriel : _____

Tél (____) _____

Repas régulier

Repas végétarien

Inscription avant le 30 septembre 2014

50 \$ (incluant documentation, repas et pause santé)

Inscription avant le 29 août 2014

40 \$

PLACES LIMITÉES

SVP, remplir le formulaire d'inscription et faites-le parvenir avec votre paiement à l'adresse suivante :

Institut Douglas

Centre de recherche et d'études sur le vieillissement

6825, boulevard LaSalle

Verdun (Québec) H4H 1R3

Libellez votre chèque à l'ordre de :

**Centre de recherche et d'études sur le vieillissement,
colloque du 8 octobre 2014**



McGill

Douglas
INSTITUT
UNIVERSITAIRE EN
SANTÉ MENTALE
MENTAL HEALTH
UNIVERSITY
INSTITUTE



ATELIERS

SVP, cochez 2 choix et l'heure

PLACES LIMITÉES POUR CHAQUE ATELIER.

REEMPLIR ET RETOURNEZ AVEC VOTRE PAIEMENT



ATELIER 1

13 h 30

CAREGIVING: A WOMAN'S JOB? (en anglais)

This workshop will first address issues related to gender difference in the caregiving role as identified in recent scientific literature reviews. Then, the Memory Clinic professionals will present case studies that link these findings to their practice experience of journeying with caregivers. Finally, they will provide tips and strategies to help the 21st century caregiver.



ATELIER 1

14 h 30

PROCHE-AIDANT: RÔLE DE FEMME ?

Cet atelier abordera dans un premier temps les différences liées au genre des proches aidants dans les études scientifiques. Les professionnels de la Clinique de mémoire feront ensuite le lien avec leur expérience clinique à l'aide de vignettes et témoignages. Finalement, des conseils et stratégies seront proposés afin de mieux vivre le rôle de proche aidant au XXIème siècle.



ATELIER 2

13 h 30

LES QUATRES HABITUDES POUR UNE SANTÉ COGNITIVE ET UN HIPPOCAMPE SAIN (en français)

Cet atelier décrira des méthodes pratiques pour développer des nouvelles habitudes de nutrition, d'exercice, de pleine conscience et de mémoire spatiale dans le but de soutenir une partie du cerveau qui est importante pour une cognition saine dans le vieillissement normal : l'hippocampe. Des études scientifiques ont démontré que l'incorporation de ces habitudes pratiques dans la vie de tous les jours mène à un hippocampe plus sain et augmente le nombre d'années de vie saine.



ATELIER 2

14 h 30

FOUR PILLARS TO A HEALTHY COGNITION AND A HEALTHY HIPPOCAMPUS (en anglais)

This workshop will describe practical methods to implement new habits on nutrition, exercise, mindfulness and spatial memory in view of supporting a part of the brain important for healthy cognition in normal aging: the hippocampus. Scientific research has shown that incorporating these practical habits into one's life leads to a healthier hippocampus and increases the number of years with healthy lives.