



# CRIUGM-IUGM

## Ateliers de stimulation pour une santé cognitive

### DÉFINITION DU PROJET

Conçu dans le cadre du projet ministériel Communauté bienveillante et issu de la recherche, ce programme d'ateliers préventifs a pour principal objectif d'outiller les participants et participantes en leur fournissant des stratégies efficaces pour favoriser leur capacité d'attention et de mémorisation dans leur quotidien. Le but est de réduire l'impact négatif des déficits cognitifs naturellement occasionnés par le vieillissement.

Différents thèmes sont explorés, de la mémoire autobiographique à la mémoire des noms, en passant par l'influence des émotions sur la mémorisation. Interactifs, ces ateliers se structurent autour de différentes mises en pratique et divers exercices, afin de favoriser l'appropriation des apprentissages et leur mobilisation dans le cadre des activités quotidiennes.

### PUBLICS CIBLES

- Milieu communautaire
- Personnes âgées dont la santé cognitive n'est pas atteinte (registre préventif)
- Peut permettre de repérer des participants et participantes ayant des faiblesses cognitives et de les orienter vers les services appropriés

### RÉALISATIONS

[Programme d'ateliers](#) clés en main comprenant :

- Des vidéos de formation pour les éventuelles personnes chargées de l'animation
- Le manuel d'animation et le cahier de participation
- 8 séances thématiques, chacune structurée autour d'une présentation et d'une capsule vidéo dédiées

### TRANSFERT DES CONNAISSANCES

### ÉQUIPE ET COLLABORATION

- Chercheuses principales : Sylvie Belleville, CRIUGM, UdeM; Audrey Cordière, CRIUGM, UdeM, Centre hospitalier de Versailles
- Partenaires communautaires : Carrefour Marguerite-Bourgeoys, Centre des femmes du Plateau Mont-Royal, Tours Frontenac
- Collaborateurs et collaboratrices : Frédérique Laurier, Josianne et Aurée Gourde, DEUR; David Lussier, IUGM-CRIUGM; Marie-Josée Dupuis, DSGPU; Brigitte Gilbert, retraitée de l'IUGM; Émilie Lepage, CCSMTL; Marie St-Louis et Léa Momméja, mission universitaire, IUGM

### ÉTAT D'AVANCEMENT

Durant la phase de test, une première cohorte d'animateurs et d'animatrices a été formée. La formation a été filmée pour créer des capsules qui serviront aux nouvelles cohortes en mode autonome, le programme étant autoportant.

Le projet a ensuite été expérimenté avec succès au sein de trois organismes. À l'issue des ateliers, la maîtrise des stratégies pour améliorer la mémoire et l'attention a été évaluée à 8.9/10 chez les participants et participantes (contre 5.1/10 auparavant). À la suite d'un processus de rétroaction, des corrections ont été apportées au matériel. Le programme est désormais finalisé et s'apprête à être diffusé largement.

### RETOMBÉES

- Déployer dans la communauté des interventions centrées sur le bien vieillir, selon le modèle logique de Communauté bienveillante
- Outiller les organismes communautaires concernés pour les rendre plus autonomes
- Contribuer à prévenir les déficits cognitifs liés au vieillissement