

Ateliers de stimulation pour une santé cognitive

Stratégies pour réduire l'impact négatif des déficits cognitifs naturellement occasionnés par le vieillissement



Un programme « clé en main »

- Programme préventif entièrement conçu pour une appropriation en toute autonomie par les animateur·trice·s
- Matériel prêt à utiliser, gratuit et en accès libre, autoformation accessible
- Basé sur les données probantes



Objectif

- Outiller les personnes participantes pour favoriser leur attention et leur mémoire dans leur quotidien



Publics cibles

- **Animation** : Milieux communautaires
- **Participation** : Personnes âgées dont la santé cognitive n'est pas atteinte



Format

- 8 séances thématiques
- 60 minutes par séance
- 5 à 10 personnes

Déroulement d'une séance : visionnement d'une vidéo, présentation, mises en pratique, exercices, discussions de groupe

Pourquoi offrir les Ateliers?

Effets durables pour la construction d'une réserve cognitive

Pendant la phase pilote, la maîtrise des stratégies qui visent à améliorer la mémoire et l'attention s'est améliorée avec une autoévaluation passant de 5,1/10 à 8,9/10.

Une prise en main facile pour les personnes qui animent

- Les milieux désireux d'offrir ce programme peuvent s'autoformer grâce à des vidéos.
- Le **Manuel de l'animateur·trice** et le **Cahier du ou de la participant·e** sont disponibles pour téléchargement.
- Les Ateliers peuvent être intégrés facilement à la programmation d'un milieu.

Pour accéder aux Ateliers et en savoir plus



iugm.ca/fr/partage-de-connaissances/outils-et-guides/ateliers-de-stimulation-pour-une-sante-cognitive

Un programme développé par **Sylvie Belleville** et **Audrey Cordière**, neuropsychologues et chercheuses au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL).

Porté par la Mission universitaire sur la gériatrie et le vieillissement, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, CCSMTL.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

