



La recherche, *il y participe!*

INVITATION À UNE  
CONFÉRENCE GRATUITE

## BIEN VIEILLIR DANS SA TÊTE L'effet de la stimulation cognitive et de l'activité physique sur le cerveau de la personne âgée

Grâce à l'amélioration des soins de santé et de l'espérance de vie, le nombre de personnes âgées et très âgées augmente constamment. Malheureusement le vieillissement même normal s'accompagne souvent d'une diminution de la qualité de vie, des performances intellectuelles et du bien-être en général. Comment ajouter de la vie aux années, plutôt que simplement des années à la vie est donc devenu un enjeu majeur en recherche dans le domaine de la santé.

Dans cette conférence, nous discuterons des changements cognitifs associés au vieillissement normal et nous verrons qu'il est possible de réduire les effets néfastes du vieillissement cérébral par la stimulation intellectuelle et la pratique régulière de l'activité physique.

**Louis Bherer, Ph.D**  
Directeur associé à la  
recherche clinique au  
CRIUGM et professeur,  
département de psychologie  
à l'UQAM

**Le jeudi 27 mai 10 h**  
**Auditorium Yves-Jetté**

Centre de recherche IUGM  
4565 chemin Queen-Mary  
Stationnement payant à l'arrière  
Métro Snowdon- autobus 51 est

### *Informations*

Nadia Jaffer  
514-340-3540 poste 4150  
participer@criugm.qc.ca  
www.criugm.qc.ca

ENTRÉE LIBRE