

Webinaire de 3h en ligne

Objectifs

1. Reconnaître le processus du vieillissement et la réalité des aînés
2. Comprendre le processus d'adaptation et les autres compétences et stratégies favorisant le vieillissement optimal
3. Avoir une meilleure connaissance des outils pour soutenir les aînés afin qu'ils améliorent et conservent une bonne santé mentale

Plan de formation

La santé mentale

Le vieillissement: une période de vie

Les capacités d'adaptation et le vieillissement

Les trois conceptions du vieillissement

- ▶ Optimal
- ▶ Réussi
- ▶ Actif

Les changements reliés au vieillissement

- ▶ Physiques
- ▶ Psychologiques
- ▶ Sociaux
- ▶ Cognitifs

Le réseau social

