

Webinaire de 3h en ligne

Objectifs

1. Reconnaître le processus de vieillissement, son lien avec la santé mentale, et la réalité hétérogène des aînés
2. Identifier des stratégies d'adaptation favorisant le vieillissement optimal
3. Avoir une meilleure connaissance des stratégies à mettre en place pour soutenir les aînés et leur santé mentale

Plan de formation

La santé mentale et le vieillissement

- Définition de la santé mentale
- La capacité d'adaptation, un essentiel en santé mentale
- Définition du vieillissement
- Facteurs de risques en santé mentale des aînés
- Les 6 critères d'une bonne santé mentale chez les aînés
- Les sources de stress et les mécanismes d'adaptations chez les personnes âgées

Les préjugés et la stigmatisation

- Définition de l'âgisme
- Connaître et comprendre les préjugés et la stigmatisation
- Comme pouvons-nous agir?

Le vieillissement optimal

Les changements reliés au vieillissement

- Physiologiques
- Psychologiques
- Sociaux
- Cognitifs

Le réseau social

- Les différents types de réseaux
- Les bienfaits de socialiser
- Les conséquences d'un isolement prolongé
- Les stratégies pour renforcer le réseau social des aînés

