

Maintenir son cerveau actif après 50 ans

Trois jeudis consécutifs
Du 21 septembre au 5 octobre 2017,
9 h 30 à 15 h 30

Avec l'âge, le volume du cerveau réduit et crée un ralentissement naturel des fonctions cognitives. Par contre, certaines activités pratiquées au quotidien font en sorte de prévenir la sénescence du cerveau en créant de nouvelles connections entre les neurones et en gardant ainsi le cerveau actif à tous âges. C'est dans cette optique que cette formation a été créée. Tous les ateliers comportent à la fois un volet explicatif aidant à comprendre les phénomènes du cerveau ainsi que des activités pratiques qui permettront à l'apprenant de mettre en place un plan d'entraînement qu'il pourra poursuivre par lui-même au terme de la formation.

FORMATRICE: Nathalie Le Marec

Détentrice d'un doctorat en psychophysiologie spécialisé en neurosciences, cette excellente communicatrice est passionnée par le partage des connaissances et s'est donnée, au fil des ans, de nombreux outils très ludiques qu'elle partage volontiers avec ses apprenants. Par l'entremise des nombreuses conférences et formations qu'elle a données, elle a eu l'occasion de s'adresser à un public de personnes retraitées pour qui les trucs et astuces qu'elle propose pour garder le cerveau actif sont toujours hautement appréciés. Elle collabore régulièrement avec le Conseil pour le vieillissement d'Ottawa et Retraite en action.

COÛT: **205 \$**

INSCRIPTION

Pour vous inscrire à l'une ou plusieurs de ces activités ou pour obtenir de l'information supplémentaire:

EN LIGNE > dgfc.ulaval.ca/UTAM

PAR TÉLÉPHONE > 514 842-5012

PAR COURRIEL > utam@dgfc.ulaval.ca

EN PERSONNE >

Université de tous âges à Montréal (UTAM)

550, rue Sherbrooke Ouest | (métro McGill)
Tour Est, 3^e étage
Montréal (Québec) H3A 1B9

UNIVERSITÉ DE TOUS
ÂGES À MONTRÉAL

Programmation
Automne 2017

UTAM



« QUAND LES RETRAITÉS ENVOIENT LEURS NEURONES À L'UNIVERSITÉ »



UNIVERSITÉ
LAVAL

« Relecture inédite des sources mystiques et missionnaires de la Nouvelle-France »

Huit mercredis consécutifs
Du 27 septembre au 15 novembre 2017
13 h 00 à 15 h 00

Le cours « Relecture inédite des sources mystiques de la Nouvelle-France » veut proposer un temps d'arrêt et de réflexion sur ce qui a motivé nombre de femmes et d'hommes, aux origines de la Nouvelle-France, à s'investir corps et âme en vue de collaborer à l'édification d'un nouveau monde. À partir des écrits produits par ces fondatrices et fondateurs, et des œuvres qui témoignent de leurs actions, ce cours cherchera à favoriser une relecture qui permettra de pénétrer dans l'univers complexe d'un monde intérieur bien vivant qui, en plus d'enraciner l'identité des sujets impliqués, inspire leurs actions effectives au regard de l'organisation concrète de la vie individuelle et sociale.

COLLECTIF D'ENSEIGNANTS :

Ce cours sera dispensé par un collectif de professeurs, théologiens et historiens, spécialistes de l'histoire de la Nouvelle-France et de la spiritualité mystique du XVII^e siècle. Ces personnes ont en commun d'avoir de nombreuses années d'expérience en ce qui a trait aux fondements religieux de la Nouvelle-France.

COÛT: **175 \$**

**Qu'arrive-t-il
à notre cerveau lorsque
nous prenons de l'âge ?**

Sur la ligne du temps: Une histoire de l'humanité

Huit mercredis consécutifs
Du 4 octobre au 22 novembre 2017
9 h 30 à 12 h 00

Vous serez invités à parcourir l'histoire de l'humanité et de son origine jusqu'en 2001. Au final, vous serez en mesure de situer dans le temps les grandes civilisations et ce qu'elles ont accompli dans l'histoire. Alimenté par un contenu rigoureux parsemé d'anecdotes et de faits étonnants, vous en apprendrez davantage tant sur le rôle joué par les grands personnages que sur la petite histoire des gens du peuple. Vous serez également en mesure d'appréhender la progression des idées à travers les âges et ce, jusqu'à nos jours.

FORMATEUR : Jean Lortie

Diplômé en enseignement de l'histoire, Jean Lortie est d'abord et avant tout, et ce, depuis plus de 40 ans maintenant, un passionné des événements qui ont façonné notre monde depuis ses origines jusqu'à aujourd'hui. À la fois communicateur et vulgarisateur de talent, il sait rendre la matière vivante et donner le goût à ses auditeurs d'en savoir toujours plus sans jamais renoncer à la rigueur scientifique nécessaire pour livrer une histoire qui soit à la fois intéressante et avérée.

COÛT: **175 \$**

Il vieillit, bien évidemment. Comment peut-on espérer ralentir ce vieillissement? Comme pour le corps, il est important de le maintenir actif. Notre cerveau est malléable et peut conserver et même récupérer de l'agilité perdue, et ce, pour peu qu'on lui permette de relever un minimum de défis intellectuels aptes à le muscler et à lui donner le tonus dont il a besoin pour bien performer.

C'est dans cette optique que l'Université de tous âges à Montréal vous offre quatre formations à l'automne 2017.

« Parler espagnol pour voyager »

Dix mardis consécutifs
Du 19 septembre au 21 novembre 2017
10 h 00 à 12 h 00

Vous souhaitez voyager dans un pays hispanophone? Vous aimeriez communiquer avec les gens du pays et profiter pleinement de votre immersion dans leur réalité? Vous voulez apprendre l'espagnol tout en vous amusant? Alors cette formation est faite sur mesure pour vous, car elle propose de découvrir les us et coutumes de la culture hispanophone, tout en vous permettant d'acquérir un niveau d'espagnol pour vous débrouiller dans toutes les situations.

Cette formation, axée sur l'interaction et le plaisir pourra mener, si vous le souhaitez, à l'organisation d'un voyage au terme des 10 semaines.

FORMATRICE : Anne-Marie Mirza

Anne-Marie Mirza est passionnée par la culture hispanophone. En plus de sa longue expérience en enseignement de l'espagnol, elle a vécu plusieurs années en Amérique du Sud où elle a participé à divers projets de nature éducative, sociale et politique. Depuis les dernières années, elle se spécialise dans l'enseignement de l'espagnol pour les personnes de 50 ans et plus.

COÛT: **195 \$**