

# Programme d'éducation Vieillir en santé

**Personne-ressource :** Anik Giguère, [anik.giguere@fmed.ulaval.ca](mailto:anik.giguere@fmed.ulaval.ca)

**Organisations associées :** FRQ-Société et culture, VITAM- Centre de recherche en Santé durable, Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval, Unité de soutien SSA Québec, CIUSSS Capitale-Nationale, CISSS Chaudière-Appalaches, 211, Convergence Action Bénévole.

**Objectif principal :** Promouvoir le vieillissement en santé en renforçant l'autonomie des personnes pour prendre des décisions éclairées sur leur santé et leur bien-être.

**Population ciblée :** Personne de 65 ans et plus

**Besoin cible :** Manque de connaissance des risques de déclin fonctionnel et des ressources communautaires pour soutenir les changements d'habitudes favorables à la santé.

**Modalités de livraison :** Hybride

**Domaine et Niveau de maturité :** Domaine: quelques mots clés. NMT-8 : Technologie testée avec succès dans des RPA de deux régions socio-sanitaires.

**Description de l'innovation :** Le programme Vieillir en santé propose des outils d'aide à la décision fondés sur des données probantes, couvrant sept dimensions clés de l'autonomie.

**Impact attendu:** Améliorer les connaissances, encourager des habitudes de vie saines et renforcer le sentiment d'auto-efficacité des personnes âgées.

**Plan de déploiement et calendrier :** En cours d'évaluation

**Liens utiles :** <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/> Plusieurs publications soumises ou en préparation