



# ADOPTER DES STRATÉGIES POUR VIEILLIR EN SANTÉ

**26 avril 2023**

Session en anglais : 11 h 00

Session en français : 13 h 30

Cette conférence est gratuite et ouverte à tous. Elle se déroulera de façon hybride.

Dr José Morais discutera de la façon d'augmenter les chances de bien vieillir pour maintenir la santé physique et cognitive grâce à des choix nutritionnels et de mode de vie. Il parlera également de l'importance de la forme physique pour prévenir les chutes et favoriser un vieillissement en santé.

# ADOPTING STRATEGIES FOR HEALTHY AGING

**April 26, 2023**

English session: 11 a.m.

French session: 1:30 p.m.

This free public event is open to all. It will be held both online and in person.

Dr. José Morais will discuss how to increase the odds of aging well to maintain physical and cognitive health through nutrition and lifestyle choices. He will also talk about the importance of fitness to prevent falls and promote healthy aging.



AVC-Aphasie Laval  
3350, boul. Dagenais Ouest  
Laval, Qc, H7P 1V6

## CONFÉRENCIER LECTURER



**Dr. José A. Morais**

Dr José A. Morais est responsable académique du Programme de formation sur la démence, directeur de la Division de gériatrie et professeur titulaire de médecine à l'Université McGill.

Dr. José A. Morais is the Academic Lead of the Dementia Education Program, Director of the Division of Geriatric Medicine and Professor of Medicine at McGill University.

Pour vous inscrire :  
To register:

[avcaphasielaval.ca/conferences](https://avcaphasielaval.ca/conferences)  
[avcaphasielaval.ca/conferences-2](https://avcaphasielaval.ca/conferences-2)

**QUESTIONS?**

✉ [betty.cean@avcaphasielaval.ca](mailto:betty.cean@avcaphasielaval.ca)

☎ 450 937-3666, ext. 104