

Sunday, September 30, 2018  
Dimanche 30 septembre 2018

FREE  
GRATUIT

# DEMENTIA RISK REDUCTION:

*What the research tells us*

# RÉDUCTION DU RISQUE DE DÉMENCE :

*Ce que la recherche nous apprend*

WHERE/OÙ : Centre de recherche de l'Institut  
Universitaire de gériatrie de Montréal

**JOIN** researchers from the Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging (CCNA) to learn how you can reduce your risk of dementia and lessen the severity of its onset. You'll also hear directly from people who are taking steps to reduce their risk in their daily lives.

**JOIGNEZ-VOUS** aux chercheurs du Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement (CCNV) pour apprendre ce que vous pouvez faire pour réduire votre risque de démence et diminuer la gravité de ce trouble lors de son apparition en écoutant des présentations sur les dernières découvertes des équipes de recherche du CCNV et sur l'expérience de personnes qui ont appliqué les techniques de réduction du risque dans leur vie quotidienne.

## SCHEDULE

1:00 – 2:30 p.m. • English Panel, featuring:

## PROGRAMME

De 13 h à 14 h 30 • Séance en anglais, avec :



**Dr. Carol Greenwood**  
Nutrition



**Dr. Manuel Montero-Odasso**  
Exercice



**Dr. Patricia Da Cunha Belchior**  
Cognitive Reserve

2:30 – 3:30 p.m.

WELCOME TO ALL!  
BIENVENUE À TOUS!

De 14 h 30 à 15 h 30

Snack on 'brain healthy' refreshments and learn from the CCNA's research trainees and students.

Une pause pour nourrir votre cerveau avec une collation santé tout en apprenant des étudiants et stagiaires du CCNV des stratégies de réduction du risque de démence.

3:30 - 5:00 p.m. • French Panel, featuring:

De 15 h 30 à 17 h • Séance en français, avec :



**Dr. Guylaine Ferland**  
Nutrition



**Dr. Louis Bherer**  
Exercice



**Dr. Sylvie Belleville**  
Réserve cognitive

For more information and to register for this **FREE** event, visit: <https://bit.ly/2mxl033> or call: **902-473-2498**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur cet événement **GRATUIT** et vous y inscrire, visitez le : <https://bit.ly/2LuheST> ou appelez le : **902-473-2498**

Parking vouchers will be available.  
The venue is located on bus routes 51 and 166.

Des bons pour le stationnement seront disponibles.  
Le centre est aussi desservi par les autobus 51 et 166.