

## Neurones en action

### À qui s'adresse le groupe?

Toute personne adulte autonome ayant une difficulté cognitive (ayant fait un AVC, ayant la sclérose en plaques ou autre) et désirant faire travailler ses neurones! Les conjoints(es) sont les bienvenus(es) (ou personne proche adulte tel un parent, un frère, une sœur ou un ami proche) s'ils acceptent de s'inscrire dans les objectifs du groupe.

### Quels sont les objectifs?

- Briser l'isolement
- Échanger sur leur vécu
- Travailler la mémoire, la compréhension, la concentration, la lecture, l'écriture, les capacités visu spatiales, la logique, les mathématiques, la parole, etc.
- Découvrir des trucs et astuces concernant des aspects du fonctionnement du cerveau ☒  
Apprendre des astuces pour faciliter le quotidien

### Rencontres et déroulement

Les rencontres ont lieu aux deux semaines, le jeudi après-midi, et ont une durée de deux heures, incluant une pause de 15 minutes pendant la rencontre. Souvent, la rencontre débutera par une discussion ou un tour de table. Cela permet de pratiquer la parole et l'organisation d'un discours, ainsi que d'apprendre à mieux se connaître. Par la suite, les exercices peuvent être sous forme papier, sous forme projeté, sous forme écrite ou visuelle. Il se peut que les personnes à l'intérieur d'un même groupe n'aient pas toutes les mêmes exercices ou qu'ils ne soient pas présentés de la même façon afin d'ajuster les exercices aux besoins de chacun et de bien cibler les objectifs personnels à travailler.