

# L'Instant Présent

**L'Instant Présent**, est un groupe de soutien pour les personnes Lanaudoises vivant avec un diagnostic de trouble neurocognitif tel que l'Alzheimer.



Nous offrons des rencontres hebdomadaires suivies à raison de trois (3) heures par semaine en avant-midi. Il y a des groupes au Nord de Lanaudière (Joliette) ainsi qu'au Sud (Repentigny).

Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif majeur ont, pendant longtemps, toute leur autonomie de penser et de faire et elles peuvent influencer le reste de leur parcours en développant, notamment, de nouvelles aptitudes telles que la capacité à communiquer, à vivre en groupe, à être authentique, etc.

## **Objectifs visés par le groupe**

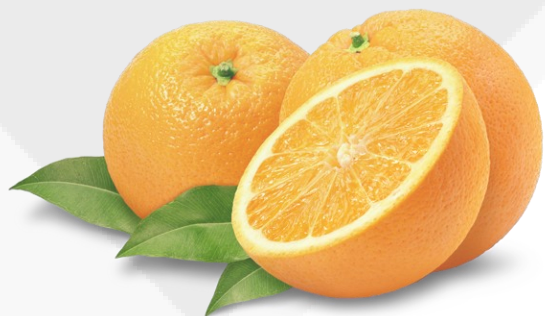
- Apporter du soutien aux personnes atteintes;
- Permettre aux personnes atteintes de trouver présence, compréhension et moments plaisants auprès de leurs pairs;
- Informer et accompagner dans la compréhension et le développement de stratégies pour faciliter la vie quotidienne et pour préparer l'avenir;
- Permettre aux participant(E)s de socialiser et éviter l'isolement;
- Vivre des expériences positives dans le plaisir;
- Maintenir les capacités acquises ou retarder le processus de pertes cognitives et motrices.

## **Types d'activités possibles :**

- Discussions, exercices physiques légers, arts plastiques, jeux de chiffres, jeux de mots, culture générale, quiz... Toute activité, dans le plaisir, selon les préférences des participant(E)s.

## **Impacts positifs de la participation au groupe L'Instant présent**

- Contacts sociaux maintenus et améliorés, sentiment d'appartenance au groupe, entraide entre les membres du groupe, meilleure estime de soi, sentiment de sécurité qui offre un espace pour s'exprimer (notez que cela n'est pas obligatoire, nul(LE) n'est tenu de parler s'il n'en a pas envie), prise en charge personnelle plus grande.



## *Société Alzheimer*

L A N A U D I È R E

Pour vous inscrire: 450 759-3057

Sans frais 1 877 759-3077

Facebook : <https://bit.ly/Instantpresent>