

# • SORTIES • EXTÉRIEURES • ET ÉVÈNEMENTS • SPÉCIAUX

## AUTOMNE/HIVER 2019-2020

### SEPTEMBRE

- Tournoi de balle-molle
- Sortie aux pommes

### OCTOBRE

- Musée des beaux-arts : Momies égyptiennes (4 octobre)
- Journée « Montrez et racontez ! »
- Fête d'Halloween (31 octobre)

### NOVEMBRE

- Sortie au Centre Fairview
- Découvrir le monde des avions et pique-niquer
- Journée appréciation
- Fête de karaoke
- Visite au musée MAC

### DÉCEMBRE

- Festival Animé
- Après-midi Bingo et dîner spécial
- Sortie et découverte de la librairie CLIO
- Noël collectif grande fête
- Lunch de Noël Omega

### JANVIER

- Sortie billard
- Musée des beaux-arts : Peintures barbares-Hommage à Jean McEwen
- Nouvel an du RAT (24 janvier)

### FÉVRIER

- Sortie glissade et patinage
- Carnaval célébration
- Sortie quartier chinois

### MARS

- Cabane à sucre
- Ecomuseum
- Festival Video



## • Programme • des activités • automne/hiver • 2019-2020

### CENTRE DE JOUR OMEGA

600 Avenue de l'Église  
Dorval, Québec H9S 1R3  
514 631-2760 poste 104

[omegacenter.org](http://omegacenter.org)



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA  
OMEGA COMMUNITY RESOURCES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>8 h 45 à 9 h 05</li> <li>Méditation</li> </ul> <p>Respirer, méditer et expérimenter le calme intérieur et la sérénité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 h 15 à 9 h 30</li> <li>Méditation</li> </ul> <p>Respirer, méditer et expérimenter le calme intérieur et la sérénité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 h 15 à 9 h 30</li> <li>Méditation</li> </ul> <p>Respirer, méditer et expérimenter le calme intérieur et la sérénité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 h 15 à 9 h 30</li> <li>Méditation</li> </ul> <p>Respirer, méditer et expérimenter le calme intérieur et la sérénité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 h 15 à 9 h 30</li> <li>Yoga</li> </ul> <p>Un moment de détente et de pratique pour une meilleure équilibre du corps et de l'âme.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>9 h 05 à 10 h 45</li> <li>Tout sur OMEGA</li> <li>Déjeuner continental</li> </ul> <p>Chaque semaine, nous nous rencontrons pour partager nos expériences OMEGA : activités, suggestions, préoccupations et questions – tout ce qui concerne OMEGA, et au-delà. Un participant actif dans la communauté OMEGA, pour parler d'OMEGA... et au-delà !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 h 00 à 10 h 45</li> <li>Lire et écrire</li> </ul> <p>Lire est une belle façon d'explorer le monde, écrire nous aide à comprendre et donne un sens à l'univers. Venez explorer avec nous !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 h 00 à 10 h 45</li> <li>Arts en 3D</li> </ul> <p>Cette activité d'art plastique t'apprendra à fabriquer et créer des sculptures amusantes à l'aide de matériel comme le papier mâché, la cire, du matériel recyclable et de la peinture. Viens explorer ton talent d'artiste caché !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 h 00 à 10 h 45</li> <li>Appréciation musicale</li> </ul> <p>Faites un tour rythmé à travers le monde de la musique et rencontrez les compositeurs. Apprenez l'évolution de la musique et découvrez des sons qui vont élever votre journée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 h 45 à 10 h 45</li> <li>Jeux de mots</li> </ul> <p>Tu aimes jouer avec les mots ? alors cette activité est faite pour toi. Nous ferons de la recherche de nouveaux mots ainsi que des mots croisés, des jeux de Scrabble et Banagram. Il se peut même qu'on puisse fabriquer notre propre jeu de mots pour aiguiser davantage nos connaissances, alors n'hésite pas à participer !</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>11 h 00 à 11 h 45</li> <li>Journal visuel</li> </ul> <p>Élabore ton journal de bord personnalisé où tu as la liberté d'écrire, de faire du dessin ou d'exprimer n'importe quelle pensée que tu désires mettre dans ton journal de bord. Cette activité t'offre l'opportunité d'exprimer ton univers et ta propre perspective. À toutes les semaines, il y aura un thème spécifique pour t'aider à trouver tes idées !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>11 h 00 à 11 h 45</li> <li>Arrêtez la stigmatisation !</li> </ul> <p>Ce ne sont pas nos différences qui nous divisent. C'est notre incapacité à reconnaître, accepter et célébrer ces différences.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>11 h 00 à 11 h 45</li> <li>Jeux de Wii</li> </ul> <p>Venez pratiquer vos habiletés tactiles avec le jeu interactif Wii. Plaisir et rire !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>11 h 00 à 11 h 45</li> <li>Prends une pause</li> </ul> <p>Un atelier animé par TOUS les membres du personnel. Choisissez la pause qui vous intéresse le plus et faites partie de la communauté OMEGA !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 h 00 à 10 h 45</li> <li>Atelier PAAS</li> </ul> <p>Programme de soutien à l'emploi.</p>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>11 h 00 à 11 h 45</li> <li>Bougez</li> </ul> <p>Venez bougez avec nous pour la forme et le plaisir.</p>

## Midi à 12 h 45 — Dîner 🍷

<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 00</li> <li>Marche santé</li> </ul> <p>Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Allez mets-toi au défi pour avoir du fun et en même temps prendre soin de ta santé physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 00</li> <li>Marche santé</li> </ul> <p>Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Allez mets-toi au défi pour avoir du fun et en même temps prendre soin de ta santé physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 00</li> <li>Marche santé</li> </ul> <p>Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Allez mets-toi au défi pour avoir du fun et en même temps prendre soin de ta santé physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 00</li> <li>Marche santé</li> </ul> <p>Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Allez mets-toi au défi pour avoir du fun et en même temps prendre soin de ta santé physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 00</li> <li>Marche santé</li> </ul> <p>Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Allez mets-toi au défi pour avoir du fun et en même temps prendre soin de ta santé physique.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Ici, on se parle</li> </ul> <p>Voici une excellente occasion de pratiquer et d'améliorer vos connaissances en français dans une atmosphère chaleureuse et confortable. Discussion, lecture, jeux et résolution d'énigmes en français.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Quilles</li> </ul> <p>Venez nous rejoindre pour les quilles !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Toutes les mains dans la cuisine</li> </ul> <p>Cuisinons ! Préparons des repas ! Une expérience pratique où vous apprendrez d'excellentes recettes. Possibilité d'apporter de la nourriture à la maison !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Écris ton histoire</li> </ul> <p>Nous avons tous une histoire à raconter. Saisis ta chance de la partager aux autres avec des belles nouvelles et tes histoires à succès. Cette activité vise seulement les choses positives de ta vie qui t'apportent amour et gaieté au quotidien. Viens la partager avec le groupe, tu verras que le partage est une qualité essentielle au bonheur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Habilités interpersonnelles</li> </ul> <p>C'est un groupe de soutien où les participants peuvent partager leur quotidien, leurs défis, leurs peurs et leurs préoccupations, mais aussi leurs joies et réussites. L'accent est mis sur la curiosité vis-à-vis de ce que les autres vivent et l'engagement mutuel à un niveau plus profond.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>14 h 00</li> <li>Jeux variés</li> </ul> <p>Une variété de jeux interactifs disponible à tous selon l'humeur des participants.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Relaxation</li> </ul> <p>Apprenez des techniques de relaxation, de respiration et autres afin d'être à l'écoute de votre corps, de mieux gérer vos émotions et de diminuer votre anxiété.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 h 45</li> <li>Découverte et discussion</li> </ul> <p>Venez explorer les divers sujets avec les vidéos TED. Apprenez quelque chose de nouveau, partagez vos idées avec le groupe !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 h 30</li> <li>Club de jeux</li> </ul> <p>Appel à tous les joueurs ! En après-midi nous nous rassemblons pour jouer. À vous de choisir parmi un éventail de jeux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 h 30</li> <li>Jouer avec les couleurs</li> </ul> <p>Le coloriage, c'est amusant ! Ce groupe te permettra d'explorer toutes les nuances de couleurs disponibles et possibles. Nous nous amuserons avec de la peinture, des crayons pastels et des crayons de couleurs et feutres pour colorier nos mandalas. Ajoutez de la couleur à votre journée et exprimez-vous en choisissant vos couleurs préférées.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 h 00</li> <li>Casse-tête</li> </ul> <p>Une excellente façon de relaxer et se concentrer sur la réalisation du casse-tête !</p>			<p><b>Fin d'après-midi</b> Méditation</p> <p>Respirer, méditer et expérimenter le calme intérieur et la sérénité.</p>

**FERMETURE DU CENTRE À 16 h 00**