

# SORTIES EXTÉRIEURES

## AUTOMNE-HIVER 2021-2022

### SEPTEMBRE

- Ecomuseum
- Sortie aux pommes
- Chutes de Rawdon
- Réserve naturelle Mc Gill

### OCTOBRE

- Halloween : Sortie aux citrouilles
- Mont Royal aux couleurs de l'automne
- Musée des métiers d'art
- Musée de Dorval

### NOVEMBRE

- Sortie à la ferme
- Quilles
- Musée du fier monde
- Musée des hospitalières

### DÉCEMBRE

- Fête de Noël
- Marché de Noël
- Musée Grévin
- Cinéma

### JANVIER

- Musée de l'holocauste
- Raquette au Mont Royal
- Exposition Monet au Musée Arsenal d'art contemporain

### FÉVRIER

- Patinoire / Glissade
- Nouvel an Chinois
- Resto Brunch
- Musée de l'aviation

### MARS

- Cabane à sucre
- Saint Patrick
- Mardi gras
- Insectarium
- Centre d'interprétation de l'eau

\*En fonction des directives du gouvernement, nous prendrons la décision d'annuler certaines activités.

Une contribution  sera demandée pour certaines de ces activités.



## Programme des activités automne-hiver 2021-2022

### 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****OUVERTURE DU CENTRE À 9 h 00****9 h 30 à 10 h 00**

Petit déjeuner continental \$

**10 h 00 à 10 h 30**

Méditation

Un moment de relaxation pour apprendre des techniques de respiration et se détendre.

**10 h 45 à 11 h 45**

Atelier créatif

Un moment pour créer toute sorte d'objet. Il faut imaginer, assembler, décorer pour que votre création prenne vie.

**9 h 30 à 10 h 00**

Petit déjeuner continental \$

**10 h 00 à 10 h 30**

Café rencontre Oméga

Un petit moment convivial pour partager un café et prendre le pouls du centre de jour. Venez vous exprimer, donnez vos opinions, vos suggestions, vos idées...

**10 h 45 à 11 h 45**

Atelier art

Peinture, collage, dessin... l'imagination n'a pas de limites! Venez tester la vôtre avec nous.

**9 h 30 à 10 h 00**

Petit déjeuner continental \$

**10 h 30 à 11 h 00**

Gym

Notre coach Lynn poursuit ses cours à la rentrée! Un peu de sport et de gymnastique douce pour rester en forme (une fois aux deux semaines)

**10 h 45 à 11 h 45**

Groupe de discussion

Chaque semaine, un sujet différent sera abordé dans ce groupe. Un moment pour s'exprimer et discuter ensemble.

**10 h 45 à 11 h 45**

Atelier PAAS

Dans le cadre du programme PAAS Action, nous vous aiderons dans vos recherches d'emplois, un atelier pour apprendre à composer un CV, une lettre...

**9 h 30 à 10 h 00**

Petit déjeuner continental \$

**10 h 00 à 10 h 30**

Méditation

Un moment de relaxation pour apprendre des techniques de respiration et se détendre.

**10 h 00 à 10 h 30**

Musicothérapie

Animé par des musiciens professionnels, ce groupe aura lieu une fois par mois.

**10 h 45 à 11 h 45**

Atelier musical

Écouter de la musique, partager ses émotions et pourquoi pas chanter, nous tenterons de devenir de vrais mélomanes en explorant nos oreilles musicales.

**9 h 30 à 10 h 00**

Petit déjeuner continental \$

**10 h 00 à 11 h 30**

Atelier Bouges ton cerveau

Un bon moyen pour découvrir de nombreux sujets au travers de vidéos mais aussi des ateliers d'écriture.

**10 h 15 à 11 h 45**

Atelier cuisine

Tous les vendredis, des recettes santé, nous mettons la main à la pâte pour découvrir de nouveaux plats, desserts... Et chaque fin de mois, vous créez votre livre de recettes pour les reproduire à la maison.

**12 h 15 à 12 h 45 — Dîner \$****13 h 00 à 13 h 30**

Marche photographique

Quelle merveilleuse saison que l'automne pour se balader et prendre la nature en photo. Nous proposerons à nos participants d'exposer leurs œuvres avant Noël.

**13 h 45 à 15 h 00**

Atelier mieux-être pour ma planète

Soucieux de l'environnement, cet atelier va nous permettre de nous intéresser et de nous occuper de notre planète Terre.

**13 h 00 à 13 h 30**

Marche zen

Une balade tranquille à votre rythme, un petit moment de yoga dans un parc... ou pourquoi pas une pause pour admirer la nature, c'est que nous vous proposons pendant ce temps calme.

**13 h 45 à 15 h 00**

Atelier autour de soi

Besoin de prendre soin de vous? cet atelier va vous intéresser. Nous explorerons des thèmes tels que l'estime de soi, le bien être et ferons des ateliers pour prendre soin de soi.

**13 h 00 à 13 h 30**

Marche active

On sort les baskets et on bouge! Cet atelier permet une balade énergisante. Vous pourrez découvrir les alentours du centre tout en prenant soin de votre santé physique. Chaque semaine, nous compterons nos pas pour évaluer nos progrès.

**13 h 30 à 15 h 00**

Bingo ou Wii

Avez vous de la chance? C'est le moment de le découvrir en participant à notre bingo mensuel. Les autres mercredis, nous nous lancerons des défis amusants à travers les jeux de la Wii.

**13 h 00 à 13 h 30**

Marche zen

Une balade tranquille à votre rythme, un petit moment de yoga dans un parc... ou pourquoi pas une pause pour admirer la nature, c'est que nous vous proposons pendant ce temps calme.

**13 h 30 à 15 h 00**

Club jeux de société

Notre ludothèque n'attend que vous! Un moment de convivialité et de partage en perspective.

**13 h 00 à 13 h 30**

Marche active

On sort les baskets et on bouge! Cet atelier permet une balade énergisante. Vous pourrez découvrir les alentours du centre tout en prenant soin de votre santé physique. Chaque semaine, nous compterons nos pas pour évaluer nos progrès.

**13 h 45 à 15 h 00**

Atelier Maison

Quoi de mieux que de prendre soin de son chez soi pour se sentir bien? Ici nous fabriquons nous même nos produits, nous cherchons des astuces pour se faciliter la vie au quotidien et nous apprenons à tout cleaner!

**FERMETURE DU CENTRE À 16 h 00**