

# SORTIES EXTÉRIEURES

## AUTOMNE-HIVER 2022-2023

### OCTOBRE

- Bibliothèque Dorval
- Dîner de l'Action de grâce
- Vieux Montréal hanté visite guidée

### NOVEMBRE

- Musée d'art contemporain
- Bénévolat
- Biodôme

### DÉCEMBRE

- Patinage
- Village de Noël
- Distribution de cartes de Noël
- Spécial dîner de Noël

### JANVIER

- Centre de Laser tag
- Musée McCord
- Centre de science

### FÉVRIER

- Café des chats
- Biosphère
- Mini putt

### MARS

- Cabane à sucre
- Planétarium
- Lancer de précision

 Une contribution sera demandée pour certaines activités.

\* réservation requise



## Programme des activités automne-hiver 2022-2023

### 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 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental \$

**9 h 45 à 10 h 30**

Plein air cardio

Venez vous joindre au groupe avec notre entraîneur personnel. Relevez le défi. Profitez de l'automne. Bougez.

**10 h 30 à 11 h 00**

Tous sur OMEGA

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 !

**11 h 00 à 12 h 00**

Atelier d'art thérapeutique

Réduire le stress à travers une activité d'art. Apprendre à manipuler différents matériaux et créer une oeuvre.

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental \$

**9 h 30 à 10 h 00**

Marche active ou mouvement avec musique

Venez marcher sous le soleil à la découverte du voisinage en bonne compagnie.

**10 h 00 à 11 h 00**

Habilités interpersonnelles / Zoothérapie

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. / Deux fois par mois, venez participer à une session de zoothérapie avec différents animaux: chiens, chats, lapins.

**11 h 00 à 12 h 00**

Jeux de mots

Tu aimes jouer avec les mots? Alors cette activité est pour toi. Nous ferons de la recherche de nouveaux mots ainsi que des mots croisés, des jeux de scrabble et Banagram.

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental \$

**9 h 30 à 10 h 00**

Marche active ou mouvement avec musique

**10 h 15 à 12 h 00**

Atelier cuisine avec corbeille de pain

Tous les mercredis, 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.

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental \$

**9 h 30 à 10 h 00**

Marche active ou mouvement avec musique

Venez marcher sous le soleil à la découverte du voisinage en bonne compagnie.

**10 h 00 à 11 h 00**

Bonne nouvelle du jour – Discussion café

Prendre un bon café et découvrir les bonnes nouvelles autour du monde.

**11 h 00 à 12 h 00**

Musicothérapie

Venez découvrir la musique du monde avec notre musicothérapeute. Découvrez de nouveaux instruments, mouvements et sons aux différents rythmes.

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental \$

**9 h 30 à 10 h 00**

Marche active ou mouvement avec musique

**10 h 00 à 11 h 00**

Découverte et discussion TED

Venez explorer les divers sujets avec les vidéos TED. Apprenez quelque chose de nouveau, partagez vos idées avec le groupe !

**11 h 00 à 12 h 00**

Ici, on se parle

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.

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

Lancez vous – défi de marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Viens prendre soin de ta santé physique,

**13 h 30 à 16 h 00**

Quilles / Wii \$\*

Venez nous rejoindre pour les quilles ! Venez pratiquer vos habiletés tactiles avec le jeu interactif Wii. Plaisir et rire !

**13 h 00 à 13 h 30**

Lancez vous – défi de marche

**13 h 30 à 16 h 00**

La ruche d'art OMEGA

Apportez vos idées, venez explorer vos habiletés et talents artistiques en collaboration avec vos pairs.

**13 h 00 à 13 h 30**

Lancez vous – défi de marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Viens prendre soin de ta santé physique,

**13 h 30 à 16 h 00**

Sensibilisation de la communauté

Venez connecter avec la communauté et les gens. Apprendre sur les différents acteurs communautaires, développer un réseau pour mieux s'engager.

**13 h 00 à 13 h 30**

Lancez vous – défi de marche

**13 h 30 à 16 h 00**

L'art d'écrire / jeux de société

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 gaité au quotidien. Viens la partager avec le groupe, tu verras que le / Une excellente façon de relaxer et se concentrer sur la réalisation du casse-tête !

**13 h 00 à 13 h 30**

Relevez le défi de marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Viens prendre soin de ta santé physique,

**13 h 30 à 16 h 00**

Sensibilisation de la communauté

Venez connecter avec la communauté et les gens. Apprendre sur les différents acteurs communautaires, développer un réseau pour mieux s'engager.

**FERMETURE DU CENTRE à 16 h 00**