SORTIES EXTÉRIEURES

PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

AVRIL

- Marché Jean Talon
- Livres ouverts

MAI

- L'Insectarium de Montréal
- Semaine de la santé mentale

JUIN

- Jardins botanique
- Éco-pêche
- Natation

JUILLET

- Sortie à la plage
- Festival internationale de jazz de Montréal
- Fête du Canada BBQ

AOÛT

- Parc-Nature-du-Bois-de-l'île-Bizard
- Sortie à la ferme des autruches

SEPTEMBRE

- Mont Saint Bruno
- Ecomuseum de Montréal
- Bibliothèque de Dorval



CENTRE DE JOUR OMEGA

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

omegacenter.org



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA OMEGA COMMUNITY RESOURCES

OUVERTURE DU CENTRE à 9 h 00

9h00à9h30

Petit déjeuner continental §

9h 45 à 10h 15 Méditation

10 h 15 à 11 h 00 Cardio plein air

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

11h00 à 12h00 Tout 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!

9h00 à 9h30

Petit déjeuner continental (\$)

9h30 à 10h00

Marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme.

10 h 00 à 10 h 30

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 Bananagram.

10 h 30 à 12 h 00 Art thérapeutique

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

9h00 à 9h30

Petit déjeuner continental (\$)

9h30 à 10h00

Promenade méditative

C'est le moment de connecter avec vous, avec l'instant présent, tout en vous libérant de ce qui a été et de ce qui sera.



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 créerez votre livre de recettes pour les reproduire à la maison.

9h00 à 9h30

Petit déjeuner continental (\$)

9h30 à 10h00

Marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme.

10 h 00 à 11 h 00

Appréciation musicale

Elle aide à calmer et à gérer les émotions. Elle favorise et stimule notre ouie.

11h00 à 12h00

Musicothérapie

Venez découvrir l'amusique du monde avec notre musicothérapeuthe. Découvrez de nouveaux instruments, mouvements et sons aux différents rythmes.

9h00 à 9h30

Petit déjeuner continental (\$)

9h30 à 10h00

Promenade méditative

C'est le moment de connecter avec vous. avec l'instant présent, tout en vous libérant de ce qui a été et de ce qui sera.

10 h 00 à 11 h 00

Atelier journal

Clarifiez vos pensées et vos émotions grâce à un journal écrit et visuel. Une chance pour vous de mieux vous connaître et d'améliorer votre santé et votre bien-être.

11h00 à 12h00

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

Marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme.

13 h 30 à 15 h 00



Venez passer un excellent moment en faisant ce qu'il vous plait (jeux, Netflix, art, casque réalité virtuelle, Wii ...)

13 h 00 à 13 h 30

Promenade méditative

C'est le moment de connecter avec vous, avec l'instant présent, tout en vous libérant de ce qui a été et de ce qui sera.

13 h 30 à 15 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

Marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme.

13 h 30 à 15 h 00

Sensibilisation de

la communauté / Cardio fun

Venez connecter avec la communauté et les gens. Apprendre sur les différents acteurs communautaires, développer un réseau pour mieux s'engager. / Venez bougez, danser, faire des parcours, des jeux d'équipes comme du soccer, vollev-ball, venez bougez en rythme avec de la zumba, de la salsa, prenez une grande respiration pour faire du voga, tout pour se maintenir en grande forme et partager un moment fun!

13 h 00 à 13 h 30

Promenade méditative

C'est le moment de connecter avec vous, avec l'instant présent, tout en vous libérant de ce qui a été et de ce qui sera.

13 h 30 à 15 h 00

Une excellente façon de relaxer et se concentrer sur la réalisation du casse-tête, jeux de sociétés, masque de réalité virtuelle!

13 h 00 à 13 h 30

Marche

Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme.

13 h 30 à 15 h 00

Sensibilisation de

la communauté / Zoothérapie

Venez connecter avec la communauté et les gens. Apprendre sur les différents acteurs communautaires, développer un réseau pour mieux s'engager. / Venez partager un moment entouré d'animaux, une balade, des ieux, des caresses, pour réduire le stress et recevoir une grosse dose d'amour

FERMETURE DU CENTRE à 16 h 00