

SORTIES EXTÉRIEURES

AUTOMNE-HIVER 2023-2024

SEPTEMBRE

- Bibliothèque de Dorval
- Marché Atwater

OCTOBRE

- Exposition Égypte
- Musée de Dorval
- Cueillette de citrouilles
- Visite hantée du Vieux-Port

NOVEMBRE

- Dîner d'Action de Grâce
- Bénévolat

DÉCEMBRE

- Patinage
- Marché de Noël
- Déjeuner de Noël

JANVIER

- Café des chats
- Biodôme

FÉVRIER

- Planétarium
- Déjeuner de la Saint-Valentin

MARS

- Cabane à sucre
- Jardin botanique

📍 Une contribution sera demandée pour certaines activités.

* réservation requise



Programme
des activités
automne-hiver
2023-2024

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

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 15

Méditation

10 h 15 à 11 h 00

Cardio

Venez vous joindre au groupe avec notre entraîneur personnel. Relevez le défi. Bougez.

11 h 00 à 12 h 00

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 !

9 h 00 à 9 h 30

Petit déjeuner continental \$

9 h 30 à 10 h 00

Marche/méditation

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

10 h 00 à 11 h 00

Zoothérapie/Discussion de groupe

Venez partager un moment entouré d'animaux, une balade, des jeux, des caresses, pour réduire le stress et recevoir une grosse dose d'amour. / Prenez un moment pour échanger et partager dans un groupe de discussion.

11 h 00 à 12 h 00

Art thérapeutique

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

9 h 00 à 9 h 30

Petit déjeuner continental \$

9 h 30 à 10 h 00

Marche/méditation

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

**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/méditation

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

10 h 00 à 11 h 00

Appréciation musicale

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

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/méditation

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

10 h 00 à 11 h 00

Atelier journal visuel

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.

11 h 00 à 12 h 00

TED talk et discussion

Découverte et discussion TED, venez échanger autour d'un sujet.

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

Marche

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

13 h 30 à 15 h 00

Quilles \$* / Casque réalité virtuelle

Venez nous rejoindre pour les quilles ! / Plongez dans de nouveaux mondes et explorez l'inexploré avec notre expérience de réalité virtuelle, où la réalité rencontre l'imaginaire à travers le confort de votre casque.

13 h 00 à 13 h 30

Marche

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

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

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

13 h 30 à 15 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

Marche

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

13 h 30 à 15 h 00

Jeux de société

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

La marche quotidienne contribuera à maintenir votre condition physique.

13 h 30 à 15 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 15 h 30