

# SORTIES EXTÉRIEURES

## PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

### AVRIL

- Chasse aux œufs
- Lancer de la hache
- Salle de démolition
- Mini golf

### MAI

- Céramique café
- Centre des sciences
- Eco pêche

### JUIN

- Cinéma / IMAX
- Camp d'été OMEGA
- Fête de la St. Jean
- Festival de Jazz

### JUILLET

- Fête du Canada
- Ferme d'autruches
- Festival de POUTINE
- Plage Oka

### AOÛT

- Food Trucks
- Marché Atwater
- Pique-nique Mont-Royal

 Une contribution sera demandée pour certaines activités.

\* réservation requise



Programme  
des activités  
printemps-été  
2024

## 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 00**

Bulletin OMEGA

Joignez nous chaque semaine pour vous informer sur les activités, sorties, et événements qui se dérouleront durant la semaine !

**10 h 15 à 11 h 00**

Cardio / Yoga sur chaise

Relevez le défi et rejoignez-nous avec notre entraîneur personnel et profitez du plein air ! Bougez votre corps tout en vous amusant !

**11 h 00 à 12 h 00**

On en parle !

Venez partager ce qui vous passe par la tête ! Un espace inclusif pour apprendre, partager et discuter de sujets qui sont pertinents et qui nous intéressent.

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental

**9 h 45 à 10 h 00**

Pratique pleine conscience

Venez apprendre à détendre votre corps en pratiquant la méditation. Apprenez à calmer votre esprit et à bien commencer votre journée !

**10 h 00 à 11 h 00**

Zoothérapie / Groupe de discussions

Venez partager un moment entouré d'animaux, une balade, des jeux, des caresses, pour réduire le stress et recevoir une grosse dose d'amour. Établissez vos intentions et vos objectifs pour la semaine. Apprenez à augmenter votre confiance et rayonner de positivité pour la semaine !

**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 un œuvre.

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental

**9 h 30 à 10 h 00**

Marche active

Ce groupe de marche a pour objectif de vous mettre dans le rythme pour la journée ! Participez à notre défi de marche. Des prix amusants vous attendent !

**10 h 15 à 11 h 45**

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 autres !

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental

**9 h 30 à 10 h 00**

Marche en nature / I Spy

Venez vous détendre en explorant la nature avec nous ! Rejoignez-nous pour découvrir la nature qui nous entoure.

**10 h 00 à 11 h 00**

Appréciation musicale

Partagez vos chansons préférées et découvrez de nouveaux goûts musicaux ! Une façon amusante de socialiser et de trouver une nouvelle chanson préférée.

**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 45 à 10 h 00**

Méditation

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**

Collimage (scrapbooking)

Laissez briller l'artiste qui sommeille en vous ! Laissez vos visions prendre vie sur papier. Soyez aussi créatif que vous le souhaitez !

**11 h 00 à 12 h 00**

TED Talk &amp; Discussion

Rejoignez-nous et explorons différents sujets à travers les vidéos de discussion TED. Apprenez quelque chose de nouveau, découvrez un nouveau monde et partagez vos réflexions avec le groupe !

**12 h 15 à 12 h 45 — Dîner \$****13 h 00 à 14 h 30**

Quilles \$\* ou Wii / Casque Réalité Virtuelle

Venez nous rejoindre pour les quilles ! Venez participer à une saine compétition et amusez-vous !

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.

**14 h 30 à 15 h 30**

Dessin créatif

Cette activité vous incite à être aussi créatif que vous le souhaitez. Participez à des projets artistiques inspirés par des thèmes !

**13 h 00 à 13 h 30**

Marche zen

Ce groupe de marche vise à nous détresser. Rejoignez-nous pour une promenade paisible et réfléchie.

**13 h 30 à 15 h 30**

La ruche d'art

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

**13 h 00 à 14 h 30**

Cercle de lecture

Un espace pour discuter de nos livres préférés et pour découvrir de nouveaux livres intéressants à lire !

**14 h 30 à 15 h 30**

Casse-tête

Mettez vous au défi et passez du temps avec vos amis tout en résolvant des casse-tête.

**13 h 00 à 14 h 30**

Jeux de société

Une façon amusante de socialiser et de découvrir de nouveaux jeux de société passionnants avec des amis !

**14 h 30 à 15 h 30**

Art créatif

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 14 h 00**

Bingo

Venez jouer au Bingo entre amis et gagnez des prix !

**14 h 00 à 15 h 30**

Sensibilisation dans la communauté ou Café

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

Rattrapez-vous et prenez un café avec de vieux amis.

**FERMETURE DU CENTRE à 16 h 00**

\$ Une contribution sera demandée pour certaines activités.

\* réservation requise