

SORTIES EXTÉRIEURES

AUTOMNE-HIVER 2024-2025

SEPTEMBRE

- Soirée karaoké
- Sortie à l'insectarium
- Cueillette de pommes

OCTOBRE

- Livres vivants
- Éducazoo
- Célébration d'halloween

NOVEMBRE

- Sortie café chat
- Soirée jeux de société

DÉCEMBRE

- Célébrez les fêtes pendant tout le mois

JANVIER

- Sortie arcade
- Sortie zoo de Granby

FÉVRIER

- Sortie cinéma
- Sortie fêtes des neiges
- Dîner du nouvel an lunaire

MARS

- Cabane à sucre
- Lancer de la hache
- Dîner pour la fête de la Saint Patrick

 Une contribution sera demandée pour certaines activités.

* réservation requise



Programme
des activités
automne-hiver
2024-2025

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 00

Bulletin OMEGA

Venez découvrir les activités amusantes qui se déroulent chez OMEGA tout au long de la semaine ! Petit aperçu des activités ludiques, événements et sorties à venir !

10 h 15 à 11 h 00

Cardio / Objectifs chez OMEGA

Venez vous joindre au groupe avec notre entraîneur personnel. Relevez le défi. Bougez. / Définissez vos intentions et vos objectifs pour la semaine. Apprenez à renforcer votre confiance et à rayonner de positivité pour la semaine !

11 h 00 à 12 h 00

Peindre avec Monet

Avez-vous déjà eu envie de peindre comme Monet ? Venez apprendre des nouvelles techniques de peinture. Une activité qui vous permettra de développer votre côté créatif !

9 h 00 à 9 h 30

Petit déjeuner continental \$

9 h 30 à 10 h 00

Marche zen

Rejoignez-nous pour une marche paisible et relaxante. Venez vous détendre de manière proactive.

10 h 00 à 11 h 00

Zoothérapie / Discussion de groupe

Venez partager un moment entouré d'animaux, des jeux, et des caresses, pour réduire le stress et recevoir une grosse dose de joie. / Prenez un moment pour échanger et partager dans un groupe de discussion. Venez discuter de divers sujets qui nous concernent.

11 h 00 à 12 h 00

Art thérapeutique

Participer à des activités artistiques qui réduisent le stress, améliorent la coordination œil-main, enseignent une nouvelle compétence, favorisent les liens sociaux et/ou aident à maintenir la santé mentale. Différents thèmes et matériaux seront utilisés pour donner vie à vos fabuleuses créations.

9 h 00 à 9 h 30

Petit déjeuner continental \$

9 h 30 à 10 h 00

Marche active

Commencer votre journée en force en participant à notre groupe de marche active ! Participez à notre défi de marche. Vous courez la chance de gagner des prix !

10 h 15 à 12 h 00

Atelier cuisine avec corbeille de pain / Cuisine collective

Venez apprendre à cuisiner avec nous. Apprenez à couper, hacher, mélanger, et beaucoup plus ! / Rejoignez-nous pour participer à une expérience culinaire pratique. Apprenez d'excellentes recettes que vous pourrez rapporter à la maison !

**9 h 00 à 9 h 30**

Petit déjeuner continental \$

9 h 30 à 10 h 00

Marche nature

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

10 h 00 à 11 h 45

Appréciation musicale et découverte

Partagez vos chansons préférées et diversifiez vos goûts musicaux ! Une façon amusante de socialiser et de trouver votre nouvelle chanson préférée. Faites un voyage rythmé à travers le monde de la musique. Découvrez de nouveaux instruments, votre voix, le mouvement, et le plaisir à travers la musique !

**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

« Scrapbooking » thématique

Vous aimez les activités manuelles qui renforcent la créativité ? Laissez briller l'artiste qui sommeille en vous ! Cette activité créative consiste à organiser, embellir et mettre en valeur des photos qui vous tiennent à cœur dans un journal.

11 h 00 à 12 h 00

TED talk et 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 \$ / Momez-le !

Venez vous rejoindre aux allées laurentien pour quelques parties de quilles ! / Un espace pour être aussi créatif que vous le souhaitez ! Rejoignez-nous pour improviser des situations créatives, des émotions, des réactions, et autres.

14 h 30 à 15 h 30

Mandalas

Venez vous détendre et colorier de jolis motifs avec nous.

13 h 00 à 14 h 30

Club des artistes

Avez-vous déjà eu envie de débiter un projet artistique mais vous ne savez pas par où commencer ? Apportez vos idées et nous vous fournirons le matériel et l'animation. C'est l'occasion d'explorer de nouvelles compétences, de découvrir votre créativité et de collaborer avec les autres.

14 h 30 à 15 h 30

Club de lecture

Un espace pour discuter à propos de vos livres préférés ! Découvrez de nouveaux livres et échanger des idées sur ces livres.

13 h 00 à 14 h 30

Club de film

Découvrir des nouveaux films, des nouveaux genres et styles de films ! Venez socialiser et participer à des discussions enrichissantes sur chaque film.

14 h 30 à 15 h 30

Écriture créative

Venez faire jaillir vos pensées grâce à un journal écrit et visuel. Cette activité vous permettra d'apprendre à exprimer vos émotions et à noter vos pensées. Ceci vous aidera à mieux vous connaître et améliorer votre bien-être.

13 h 00 à 14 h 30

Jeux de société

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

14 h 30 à 15 h 30

L'art créatif

Cette activité vise à vous encourager à vous exprimer à travers l'art. Participez à des projets artistiques inspirés par des thèmes !

13 h 00 à 14 h 00

Bingo

Jouez au bingo entre amis et gagnez des prix !

14 h 00 à 15 h 30

Sensibilisation de la communauté

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

SPECIAL OUTINGS

FALL-WINTER 2024-2025

SEPTEMBER

- Karaoke Night
- Insectarium Outing
- Apple Picking

OCTOBER

- Living Books
- Éducazoo
- Halloween Party

NOVEMBER

- Cat Café Outing
- Board Game Night

DECEMBER

- Celebrating the Holidays all month

JANUARY

- Arcade Outing
- Granby Zoo Outing

FEBRUARY

- Cinéma Outing
- Fête des neiges Outing
- Lunar New Year Luncheon

MARCH

- Cabane à sucre
- Axe Throwing
- Saint Patrick Day Luncheon

💰 A monetary contribution will be asked for certain activities.

* reservation required



Fall-Winter Activity Schedule 2024-2025

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

MONDAY**TUESDAY****WEDNESDAY****THURSDAY****FRIDAY****OPENING AT 9:00 am**

9:00 to 9:30 am
Continental breakfast **\$**

9:45 to 10:00 am
OMEGA newsletter

Come and learn about the fun things going on at OMEGA throughout the week! A quick look at the fun activities, events and outings to come!

10:15 to 11:00 am
Cardio / Motivational goal-setting

Challenge yourself and join us with our personal trainer and enjoy the outdoors! Move your body while having fun! / Set your intentions and goals for the week. Learn how to boost your confidence and radiate positivity for the week!

11:00 to 12:00 pm
Painting with Monet

Have you ever wanted to paint like Monet? Come discover new painting methods. A chance for you to learn a new skill, relax and have fun!

9:00 to 9:30 am
Continental breakfast **\$**

9:30 to 10:00 am
Zen walk

This walking group aims to calm the soul. Join us for a peaceful and reflective walk.

10:00 to 11:00 am
Zootherapy / Discussion group

Come and share a moment surrounded by animals, a walk, games, caresses, to reduce stress and receive a big dose of love. / Come and share what's on your mind! An inclusive space to learn, share and discuss topics that are relevant and interesting to us.

11:00 to 12:00 pm
Therapeutic Art

Participate in art activities which reduce stress, improve hand-eye coordination, teach a new skill, foster social connection and/or help maintain mental health. Different themes and materials will be used to create fabulous and artistic creations.

9:00 to 9:30 am
Continental breakfast **\$**

9:30 to 10:00 am
Active walk

This walking group aims to get you in the groove for the day! Take part in our walking challenge. Fun prizes await you!

10:15 to 12:00 pm
Cooking activity with Bread Basket

Cooking. Baking. Food preparation. Come join us for a hands-on kitchen experience, and learning great recipes you can bring home!



9:00 to 9:30 am
Continental breakfast **\$**

9:30 to 10:00 am
Nature walk

Come and unwind by exploring nature with us! Join us as we discover the nature that surrounds us.

10:00 to 11:45 am
Music appreciation & Discovery

Share your favourite songs and discover new music tastes! A fun way to socialize and find a new favourite song. Take a rhythmical ride through the world of music. Discover new instruments, your voice, movement and fun through music!



9:00 to 9:30 am
Continental breakfast **\$**

9:30 to 10:00 am
Active walk / Meditation

This daily walking group will help you to get in shape.

10:00 to 11:00 am
Themed scrapbooking

Let your inner artist shine! Let yourself be inspired by the themes of the week and allow your visions to come to life on paper. Be as creative as you want!

11:00 to 12:00 pm
TED Talks and discussion

Join us and let's explore different subjects through TED talk videos. Learn something new, discover a new world and share your thoughts with the group!

From 12:15 to 12:45 pm — Lunch **\$**

1:00 to 2:30 pm
Bowling **\$*** / Act it out!

Come and join us at Laurentien Lanes for bowling! / A space to be as creative as you want! Join us in improvising creative situations, emotions, reactions, etc.

2:30 to 3:30 pm
Mandalan

Come unwind from the day with us. Participate in a relaxing colouring activity.

1:00 to 2:30 pm
Art club

Have you ever wanted to start an art project but don't know where to start? Bring your ideas and we will provide the materials and facilitation. This is an opportunity to explore new skills, discover your creativity and collaborate with others.

2:30 to 3:30 pm
Book club

A space to discuss our favourite books and discover new interesting books to read!

1:00 to 2:30 pm
Film club

Discover new movies, genres, and styles of film! Come socialize and engage in enriching discussions about each film.

2:30 to 3:30 pm
Creative writing

Clarify your thoughts and emotions through written and visual journaling. A chance for you to get to know yourself better and improve your health and well-being.

1:00 to 2:30 pm
Board games

A fun way to socialize, relax, and discover new and exciting board games with friends!

2:30 to 3:30 pm
Creative art

A great way to relax and focus on completing the puzzle, board games, virtual reality mask!

1:00 to 2:00 pm
Bingo

Play Bingo with friends and win some fun prizes!

2:00 to 3:30 pm
Community outreach

Connect with organizations and participants in our community. This is an opportunity to learn from other organizations, meet new people, become involved in the community and discover new opportunities. Catch up and grab a coffee with old friends.

CLOSING at 4:00 pm