

Sorties extérieures*

Automne-hiver 2025-2026

SEPTEMBRE

- Parc Jean-Drapeau
- Tour en bateau (Vieux-Montréal) – Le Petit Navire
- Cueillette de pommes
- Voyage en fauteuil – Mongolie

OCTOBRE

- Dîner Action de Grâce
- Parc Mont Royal
- Ferme Quinn
- Fête d'Halloween
- Voyage en fauteuil – Turquie

NOVEMBRE

- Écomuseum
- Livres Vivants
- Soirée jeux de société
- Voyage en fauteuil – Finlande

DÉCEMBRE

- Douze jours de Noël
- Fête de Noël

JANVIER

- Arcade
- Soirée karaoké
- Voyage en fauteuil – Belize

FÉVRIER

- Café chat
- Dîner Saint-Valentin
- Nouvel an lunaire
- Voyage en fauteuil – Sierra Leone

MARS

- Cabane à sucre
- Dîner Saint-Patrick
- Voyage en fauteuil – Malaisie

* Réservation requise

Ateliers spéciaux au centre de jour



ZOOTHÉRAPIE

- Mercredi 10 septembre
- Mercredi 8 octobre
- Mercredi 5 novembre
- Mercredi 3 décembre



DÉCOUVERTE MUSICALE AVEC JEAN-SÉBASTIEN

- Jeudi 4 septembre
- Jeudi 2 octobre
- Jeudi 6 novembre
- Jeudi 4 décembre



CARDIO PLEIN AIR AVEC LYNN

- Lundi 8 septembre
- Lundi 6 octobre



CORBEILLE DE PAIN

- Mercredi 17 septembre
- Mercredi 15 octobre
- Mercredi 19 novembre
- Mercredi 17 décembre

CENTRE DE JOUR OMEGA

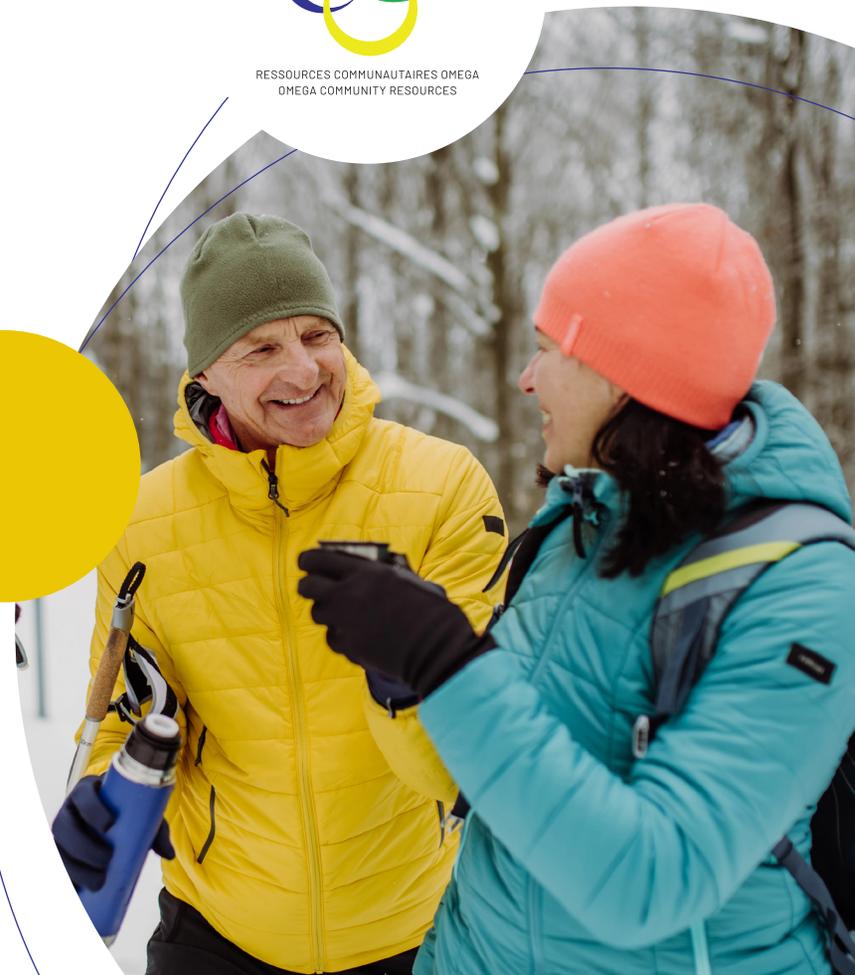
600 Avenue de l'Église
Dorval, Québec H9S 1R3
514 631-2760 poste 104

omegacenter.org

Programme des activités automne-hiver 2025-26



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA
OMEGA COMMUNITY RESOURCES



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OUVERTURE DU CENTRE à 9h00

 **9h00 à 9h30**
Petit déjeuner continental 

 **9h45 à 10h00**
Les nouvelles chez 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 !

 **10h15 à 11h00**
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 !

 **11h00 à 12h00**
Carnet de bord visuel

Cet outil créatif vous permet de documenter un projet, une expérience ou une réflexion de manière visuelle personnelle. Une activité relaxante qui encourage la réflexion, la créativité et la pleine conscience à l'aide des images et des mots.

 **9h00 à 9h30**
Petit déjeuner continental 

 **9h30 à 10h00**
Marche

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

 **10h00 à 11h00**
Zoothérapie / Atelier de compétences personnelles

Venez partager un moment entouré d'animaux, des jeux, et des caresses, pour réduire le stress et recevoir une grosse dose de joie. / Venez développer de nouvelles compétences ou améliorer vos compétences existantes. Cet atelier hebdomadaire vous permettra de mieux gérer vos tâches et responsabilités quotidiennes. Un espace inclusif pour apprendre, partager et discuter de sujets qui nous intéressent.

 **11h00 à 12h00**
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 créations fabuleuses.

 **9h00 à 9h30**
Petit déjeuner continental 

 **9h30 à 10h00**
Yoga sur chaise

Aide à améliorer la souplesse, l'équilibre et la relaxation grâce à des étirements guidés, des exercices de respiration et la pleine conscience. Parfait pour tous les niveaux de mobilité.

 **10h15 à 12h00**
Atelier cuisine avec corbeille de pain / Les langues du monde

Venez apprendre à cuisiner avec nous. Apprenez à couper, hacher, mélanger, et beaucoup plus ! / Apprenez les bases de nouvelles langues dans un environnement ludique et stimulant. Cette activité adaptée aux débutants se concentre sur le vocabulaire courant, la grammaire simple et les techniques de conversation pratiques ; idéale pour les adultes souhaitant élargir leurs horizons.



 **9h00 à 9h30**
Petit déjeuner continental 

 **9h30 à 10h00**
Méditation

Prenez une pause avec une méditation guidée conçue pour favoriser la relaxation, la concentration et le calme intérieur.

 **10h00 à 12h00**
Découvertes musicales

Faites un voyage rythmé à travers le monde de la musique. Découvrez de nouveaux instruments, le mouvement, et le plaisir à travers la musique ! Partagez vos chansons préférées et diversifiez vos goûts musicaux.



 **9h00 à 9h30**
Petit déjeuner continental 

 **9h30 à 10h00**
Étirements dynamiques

Cette activité vise à améliorer votre souplesse, votre champ de mobilité, la santé des muscles et des articulations. Une excellente façon de commencer la journée !

 **10h00 à 11h00**
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 !

 **11h00 à 12h00**
Heure radio

Découvrez des nouvelles chansons et partagez vos idées dans ce groupe d'écoute hebdomadaire. Que vous soyez mélomane ou simple curieux, c'est une façon amusante d'explorer de nouveaux genres, de réfléchir aux paroles et de nouer des liens par la conversation.

12 h 15 à 12 h 45 – Dîner 

 **13h00 à 14h30**
Quilles  / Exercer votre esprit

Venez nous rejoindre aux allées laurentien pour quelques parties de quilles ! / Stimulez votre cerveau avec une variété d'activités casse-tête tel que des mots croisés, des énigmes de mémoire, des devinettes et des casse-têtes classiques. Cette activité est conçue pour stimuler la mémoire, aiguiser la concentration et entretenir vos capacités de réflexion, tout en passant un agréable moment entre amis.

 **14h30 à 15h30**
Créations colorées

Cette activité vous invite à laisser libre cours à votre créativité. Participez à des projets artistiques inspirés par des thèmes variés !

 **13h00 à 14h30**
Club de lecture

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

 **14h30 à 15h30**
Instruire et apprendre ensemble

Venez profiter de cette activité pour apprendre et partager vos intérêts et vos loisirs en groupe. Une belle occasion d'en apprendre davantage sur vous-même et sur les autres qui vous entourent !

 **13h00 à 15h30**
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.



 **13h00 à 14h30**
Jeux de société

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

 **14h30 à 15h30**
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 !

 **13h00 à 14h00**
Bingo

Jouez au bingo entre amis et gagnez des prix !

 **14h00 à 15h30**
Discussion autour d'un café

Un espace convivial pour échanger et partager des anecdotes et discuter de tout ce qui vous préoccupe. Que vous soyez là pour écouter, échanger ou simplement pour profiter d'une conversation enrichissante, ce groupe est synonyme de communauté, de soutien et de liens profonds.

FERMETURE DU CENTRE à 16h00

 Une contribution sera demandée pour certaines activités.