

Sorties extérieures*

Automne-hiver 2026-2027

SEPTEMBRE

- Village Pointe-Claire
- Cueillette de pommes
- Cueillette de canneberges
- Voyage en fauteuil – Irlande

OCTOBRE

- Dîner Action de Grâce
- Parc Mont-Royal
- Marché Atwater
- Fête d'Halloween
- Voyage en fauteuil – Paraguay

NOVEMBRE

- Ecomuseum
- Château Ramezay
- Livres Vivants
- Soirée jeux de société
- Voyage en fauteuil – Côte D'Ivoire

DÉCEMBRE

- Douze jours de Noël
- Fête de Noël

JANVIER

- Soirée karaoké
- Lancer de hache
- Voyage en Fauteuil – Espagne

FÉVRIER

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

MARS

- Cabane à sucre
- Maison Saint-Gabriel
- Dîner Saint-Patrick
- Voyage en fauteuil – Indonésie

* Réservation requise
Une contribution financière sera demandée pour certaines activités.

Activités mensuelles

ATELIER COLLECTIFS DES ÉCRIVAINS DU CANADA

Le CEC vous propose un atelier d'écriture qui favorise l'expression, la résilience et l'autonomie dans un espace où chacun se sent écouté et valorisé.

Dates

- Lundi le 14 septembre à 10h30
- Lundi le 5 octobre à 10h30 (au appartements supervisés)
- Lundi le 9 novembre à 10h30

QUILLES

Venez nous rejoindre aux allées Laurentien pour quelques parties de quilles !

VOYAGE EN FAUTEUIL

Chaque mois découvrez un nouveau pays tout dans le confort de nos divans !

Dates

- Vendredi le 25 septembre à 13h30
- Vendredi le 23 octobre à 13h30
- Vendredi le 20 novembre à 10h30 (au centre de jour)

ZOOTHÉRAPIE

Venez partager un moment entouré d'animaux, des jeux, et des caresses pour réduire le stress.

Dates

- Mercredi le 2 septembre à 10h00
- Mercredi le 14 octobre à 10h00
- Mercredi le 11 novembre à 10h00
- Mercredi le 9 décembre à 10h00

DÉCOUVERTES MUSICALES

Découvrez de nouveaux instruments, explorez votre voix et amusez-vous à faire de la musique !

Dates

- Jeudi 17 septembre à 10h00
- Jeudi 15 octobre à 10h00
- Jeudi 19 novembre à 10h00

CARDIO

Profitez de l'air fraîche, bougez à votre rythme et améliorez votre endurance dans une ambiance détendue et conviviale.

Dates

- Lundi le 21 septembre à 10h30
- Lundi le 19 octobre à 10h30
- Lundi le 16 novembre à 10h30
- Lundi le 7 décembre à 10h30

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 2026-27



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA
OMEGA COMMUNITY RESOURCES



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
-------	-------	----------	-------	---------

OUVERTURE DU CENTRE à 9 h 00

9 h 00 à 9 h 30 Petit déjeuner continental \$	9 h 00 à 9 h 30 Petit déjeuner continental \$	9 h 00 à 9 h 30 Petit déjeuner continental \$	9 h 00 à 9 h 30 Petit déjeuner continental \$	9 h 00 à 9 h 30 Petit déjeuner continental \$
9 h 30 à 10 h 00 Marche Commencez votre journée en mouvement avec notre groupe de marche.	9 h 30 à 10 h 00 Marche Commencez votre journée en mouvement avec notre groupe de marche.	9 h 30 à 10 h 00 Yoga sur chaise Améliorez votre souplesse, équilibre et votre détente grâce aux étirements guidés, à la respiration et des techniques de pleine conscience.	9 h 30 à 10 h 00 Bulletin OMEGA Venez découvrir les activités, événements et les sorties à venir chez OMEGA cette semaine!	9 h 30 à 10 h 00 Étirements dynamiques Améliorer votre souplesse et votre mobilité grâce à des exercices simples.
10 h 00 à 11 h 00 Carnet de réflexion Cette activité de journal réflexif vous offre un espace sécuritaire et bienveillant pour se rassembler et écrire.	10 h 00 à 12 h 00 Atelier de compétences personnelles / Art thérapeutique Développez de nouvelles compétences et échangez de idées dans un espace inclusif et interactif.	10 h 10 à 12 h 00 Cuisine collective Joignez-vous à nous pour un atelier de cuisine pratique et amusant où vous apprendrez à préparer une variété de recettes simples, parfaites pour les débutants.	10 h 00 à 12 h 00 Appréciation musicale Découvrez de nouveaux instruments, le mouvement et le plaisir à travers la musique ! Partagez vos chansons préférées et diversifiez vos goûts musicaux.	10 h 00 à 11 h 00 La presse OMEGA Faites travailler votre cerveau en douceur avec des jeux de mots stimulants. Une belle occasion de partager un agréable moment ensemble.
11 h 00 à 12 h 00 Faits, fictions, et divertissements Explorez ensemble des sujets variés - histoire, fiction, arts et autres curiosités - dans une ambiance conviviale et stimulante.				11 h 00 à 12 h 00 Le cercle de partage Ce groupe vous offre un espace chaleureux et accueillant où vous pouvez ralentir, prendre un moment pour vous et exprimer ce qui vous tient à cœur.

12 h 15 à 12 h 45 – Dîner \$

13 h 00 à 15 h 30 La saison des couleurs Un projet d'art qui durera toute la saison. Il propose un espace de création et d'exploration artistique à travers l'expérimentation de différents médiums artistiques!	13 h 00 à 15 h 30 Mon casse-tête, ma création Mettez vous au défi et exprimez votre créativité en concevant vos propres casse-têtes uniques tout en explorant différents styles et idées.	13 h 00 à 15 h 30 Club de film Découvrez de nouveaux films et échangez vos impressions lors de discussions conviviales.	13 h 00 à 15 h 30 Jeux de société Socialisez, détendez-vous et découvrez différents jeux de société dans une ambiance conviviale et amusante!	13 h 00 à 15 h 30 Bingo Jouer au bingo entre amis et gagner des prix!
				

Des activités ad hoc sont offertes tous les jours !

FERMETURE DU CENTRE à 16 h 00

Pour plus d'informations sur nos activités ou nos sorties, veuillez composer le 514-631-2760, postes 105 et 102.

*Activité ad hoc: passez au Centre de jour et profitez de l'activité de votre choix, même si celle-ci n'est pas prévue à l'horaire ce jour-là.