

# SORTIES EXTÉRIEURES

## PRINTEMPS-ÉTÉ 2022

### AVRIL

- Zoothérapie
- Pâques
- Cinéma
- Jardin botanique

### MAI

- Zoothérapie
- Musée de l'aviation
- Insectarium

### JUIN

- Zoothérapie
- Sortie au musée
- Vendredi « food truck »
- Ecomusée
- Projet art collectif

### JUILLET

- Zoothérapie
- Projet art collectif
- Musée des beaux-arts
- Festival jazz de Montréal
- Vendredi « food truck »

### AOÛT

- Zoothérapie
- Vendredi « food truck »
- Projet art collectif
- Centre de science & Imax



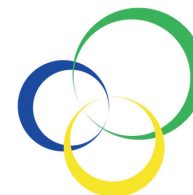
Programme  
des activités  
printemps-été  
2022

## CENTRE DE JOUR OMEGA

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

[omegacenter.org](http://omegacenter.org)

Une contribution \$ sera demandée pour certaines de ces activités.



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA  
OMEGA COMMUNITY RESOURCES

| LUNDI                                                                                                                                                                                      | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                      | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                | JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OUVERTURE DU CENTRE à 9 h 00                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9 h 30 à 10 h 00</b><br>Petit déjeuner continental 💰                                                                                                                                    | <b>9 h 30 à 10 h 00</b><br>Petit déjeuner continental 💰                                                                                                                                                                                                    | <b>9 h 30 à 10 h 00</b><br>Petit déjeuner continental 💰                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9 h 30 à 10 h 00</b><br>Petit déjeuner continental 💰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>9 h 30 à 10 h 00</b><br>Petit déjeuner continental 💰                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10 h 00 à 10 h 30</b><br>Méditation<br>Un moment de relaxation pour apprendre des techniques de respiration et se détendre.                                                             | <b>9 h 45 à 11 h 45</b><br>Atelier cuisine<br>Tous les mardis, 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. | <b>11 h 00</b><br>Plein air cardio<br>Venez vous joindre au groupe avec notre entraîneur personnel. Relevez le défi. Profitez de l'été. Bougez.                                                                                                                                         | <b>10 h 00 à 10 h 30</b><br>Méditation<br>Un moment de relaxation pour apprendre des techniques de respiration et se détendre.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10 h 00 à 10 h 30</b><br>Marche<br>Chaque semaine, nous marcherons pour être en forme. Nous compterons nos pas et tracerons la distance parcourue à pied. Allez mets-toi au défi pour avoir du fun et en même temps prendre soin de ta santé physique.                               |
| <b>10 h 45 à 11 h 45</b><br>Atelier art<br>Peinture, collage, dessin... l'imagination n'a pas de limites! Venez tester la vôtre avec nous.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10 h 45 à 11 h 45</b><br>Groupe de discussion<br>Chaque semaine, un sujet différent sera abordé dans ce groupe. Un moment pour s'exprimer et discuter ensemble.                                                                                                                      | <b>10 h 30 à 11 h 45</b><br>Appréciation musicale<br>Faites un tour rythmé à travers le monde de la musique et rencontrer les compositeurs. Venez écouter, découvrir et apprécier la musique                                                                                                                                                                                                                     | <b>10 h 00 à 11 h 30</b><br>Atelier bouges ton cerveau<br>Un bon moyen pour découvrir de nombreux sujets à travers différents vidéos mais aussi des ateliers d'écriture.                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>11 h 00 à 12 h 00</b><br>Ici, on se parle<br>Voici une excellente occasion de pratiquer et d'améliorer vos connaissances en français dans une atmosphère chaleureuse et confortable. Discussion, lecture, jeux et résolution d'énigmes en français.                                  |
| 12 h 15 à 12 h 45 — Dîner 💰                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>13 h 00 à 13 h 30</b><br>Marche photographique<br>Quelle merveilleuse saison que l'été pour se balader et prendre la nature en photo.                                                   | <b>13 h 00 à 13 h 30</b><br>Marche zen<br>Une balade tranquille à votre rythme, un petit moment de yoga dans un parc... ou pourquoi pas une pause pour admirer la nature, c'est ce que nous vous proposons pendant ce temps calme.                         | <b>13 h 00 à 13 h 30</b><br>Marche active<br>On sort les baskets et on bouge! Cet atelier permet une balade énergisante. Vous pourrez découvrir les alentours du centre tout en prenant soin de votre santé physique. Chaque semaine, nous compterons nos pas pour évaluer nos progrès. | <b>13 h 00 à 13 h 30</b><br>Marche zen<br>Une balade tranquille à votre rythme, un petit moment de yoga dans un parc... ou pourquoi pas une pause pour admirer la nature, c'est ce que nous vous proposons pendant ce temps calme.                                                                                                                                                                               | <b>13 h 00 à 13 h 30</b><br>Marche active<br>On sort les baskets et on bouge! Cet atelier permet une balade énergisante. Vous pourrez découvrir les alentours du centre tout en prenant soin de votre santé physique. Chaque semaine, nous compterons nos pas pour évaluer nos progrès. |
| <b>13 h 45 à 15 h 00</b><br>Atelier mieux-être pour ma planète<br>Soucieux de l'environnement, cet atelier va nous permettre de nous intéresser et de nous occuper de notre planète Terre. | <b>13 h 45 à 15 h 00</b><br>Atelier autour de soi<br>Besoin de prendre soin de vous? Cet atelier va vous intéresser. Nous explorerons des thèmes tels que l'estime de soi, le bien-être et nous ferons des ateliers pour prendre soin de soi.              | <b>13 h 30 à 15 h 00</b><br>Bingo ou WII<br>Avez vous de la chance? C'est le moment de le découvrir en participant à notre bingo mensuel. Les autres mercredis, nous nous lancerons des défis amusants à travers les jeux de la WII.                                                    | <b>13 h 30 à 14 h 30</b><br>L'art d'écrire ton histoire<br>Nous avons tous une histoire à raconter. Saisis ta chance de la partager aux autres avec des belles nouvelles et tes histoires à succès. Cette activité vise seulement les choses positives de ta vie qui t'apportent amour et gaité au quotidien. Viens la partager avec le groupe, tu verras que le partage est une qualité essentielle au bonheur. | <b>13 h 45 à 15 h 30</b><br>Atelier maison<br>Quoi de mieux que de prendre soin de son chez soi pour se sentir bien? Ici nous fabriquons nous même nos produits, nous cherchons des astuces pour se faciliter la vie au quotidien et nous apprenons à tout nettoyer!                    |
| FERMETURE DU CENTRE à 16 h 00                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



# SPECIAL OUTINGS

## SPRING-SUMMER 2021-2022

### APRIL

- Zootherapy
- Easter
- Cinema Outing
- Botanical Gardens

### MAY

- Zootherapy
- Aviation Museum
- Insectarium

### JUNE

- Zootherapy
- Museum Outings
- Food Truck Fridays
- Ecomuseum
- Collective Art Project

### JULY

- Zootherapy
- Collective Art Project
- Museum of Fine Arts
- Montreal Jazz Festival
- Food Truck Fridays

### AUGUST

- Zootherapy
- Food Truck Fridays
- Collective Art Project
- Science Center & Imax



## Spring-Summer Activity Schedule 2022

### CENTRE DE JOUR OMEGA

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

[omegacenter.org](http://omegacenter.org)

A monetary contribution \$ will be asked for certain activities.



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA  
OMEGA COMMUNITY RESOURCES

| MONDAY                                                                                                                                                                                                | TUESDAY                                                                                                                                                                          | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                            | THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OPENING AT 8:30 am                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:30 to 10:00 am</b><br>Continental breakfast 💰                                                                                                                                                    | <b>9:30 to 10:00 am</b><br>Continental breakfast 💰                                                                                                                               | <b>9:30 to 10:00 am</b><br>Continental breakfast 💰                                                                                                                                                                   | <b>9:30 to 10:00 am</b><br>Continental breakfast 💰                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>9:30 to 10:00 am</b><br>Continental breakfast 💰                                                                                                                                                                      |
| <b>10:00 to 10:30 am</b><br>Meditation<br>This small group gathers every morning to breathe, meditate and experience inner calm and stillness.                                                        | <b>9:45 to 11:45 am</b><br>Cooking workshop<br>Cooking, Baking, Food preparation. Come join us for a hands-on kitchen experience, and learning great recipes you can bring home! | <b>11:00 to 11:30 am</b><br>Outdoor Cardio<br>Challenge yourself and join us with our personal trainer and enjoy the outdoors! Move your body while having fun!                                                      | <b>10:00 to 10:30 am</b><br>Meditation<br>This small group gathers every morning to breathe, meditate and experience inner calm and stillness.                                                                                                                                                                  | <b>10:00 to 10:30 am</b><br>Walk<br>This daily walking group will help you get in shape. We'll count our steps and track our overall distance. Challenge yourself to get fit and have fun all at the same time.         |
| <b>10:45 to 11:45 am</b><br>ARTworkshop<br>Let your imagination express itself in this workshop. Different themes and materials will be used to create fabulous and artistic creations.               |                                                                                                                                                                                  | <b>10:45 to 11:45 am</b><br>Discussion group<br>Every week a different theme will be explored. This workshop gives the opportunity to share and express yourself in a group setting.                                 | <b>10:30 to 11:45 am</b><br>Music Appreciation<br>Take a rhythmical ride through the world of music. Discover sounds, artists and culture that will elevate your day!                                                                                                                                           | <b>10:00 to 11:30 am</b><br>Workshop move your brain<br>A great way to discover new and interesting subjects through videos or writing workshops.                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>11:00 to 12:00 am</b><br>Ici, on se parle<br>Great opportunity to practice and improve your French skills in a warm and comfortable atmosphere. Conversations, reading, solving puzzles and playing games.           |
| From 12:15 to 12:45 pm — Lunch 💰                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1:00 to 1:30 pm</b><br>Photography walk<br>Discover the beauty of nature during Spring and Summer season. Capture the moment and take photos while walking in the neighbourhood. Find inspiration. | <b>1:00 to 1:30 pm</b><br>Zen walk<br>A calm and slow walk to relax and enjoy the surroundings. Find a peaceful space and breathe throughout your walk.                          | <b>1:00 to 1:30 pm</b><br>Active walk<br>This daily walking group will help you get in shape. We'll count our steps and track our overall distance. Challenge yourself to get fit and have fun all at the same time. | <b>1:00 to 1:30 pm</b><br>Zen walk<br>A calm and slow walk to relax and enjoy your surroundings. Find a peaceful space and breathe throughout your walk.                                                                                                                                                        | <b>1:00 to 1:30 pm</b><br>Active walk<br>This daily walking group will help you to get in shape. We'll count our steps and track our overall distance. Challenge yourself to get fit and have fun all at the same time. |
| <b>1:45 to 3:00 pm</b><br>Earth wellness workshop<br>Interested in our planet and how we can better take care of it? Join us in this interactive group session.                                       | <b>1:45 to 3:00 pm</b><br>Workshop all about you<br>Need to take care of you ? We explore different themes such as self esteem, wellness and workshop to inspire you.            | <b>1:30 to 3:00 pm</b><br>Wii / BINGO tournament<br>Come and join the group to practice and sharpen your competitive edge with Wii game sports. Discover if it is your lucky day at Bingo.                           | <b>1:30 to 2:30 pm</b><br>Write your story<br>Everyone has a story to tell. This is a chance to share your good news and success stories with others. We'll focus on positive events and things that each bring us joy in life. Come tell or write about your story and feel good about the things you've done. | <b>1:45 to 3:30 pm</b><br>Home workshop<br>Facilitate your daily life with useful information on how to create a happy and lovely home environment.                                                                     |
| <b>1:30 to 3:30 pm</b><br>Bowling<br>Reservation required.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
| CLOSING at 4:00 pm                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |