



SORTIES EXTÉRIEURES*

Printemps-été 2025

AVRIL

- Chasse aux œufs
- Salle de démolition
- Voyagez dans le confort de votre fauteuil - Pérou

MAI

- Oasis - Musée immersif
- Soirée de pâtes
- Voyagez dans le confort de votre fauteuil - Norvège

JUIN

- Fête de la St-Jean Baptiste
- Écopêche
- Les champs de lavande
- Voyagez dans le confort de votre fauteuil - Corée du Sud

JUILLET

- Fête du Canada
- Ferme d'autruche
- Intermiel
- Parc Voyageur
- Voyagez dans le confort de votre fauteuil - Curaçao

AOÛT

- Marché Atwater
- Cosmodôme
- Plage Oka
- Épluchette de blé d'inde
- Voyagez dans le confort de votre fauteuil - Costa Rica

* Réservation requise
Camp d'été Omega 2025 - date à confirmer

Programme des activités printemps-été 2025



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES OMEGA
OMEGA COMMUNITY RESOURCES

CENTRE DE JOUR OMEGA

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

omegacenter.org



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OUVERTURE DU CENTRE à 9 h 00

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

 **9h45 à 10h00**
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!

 **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**
Toiles multicolores

Venez découvrir de nouvelles techniques de peinture. Venez en apprendre davantage sur la science des couleurs. Composer un chef-d'œuvre en utilisant différents outils. Une activité qui facilitera le développement de vos compétences artistiques!

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

 **9h30 à 10h00**
Marche zen

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

 **10h00 à 11h00**
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.


 **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 fabuleuses créations.

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

 **9h30 à 10h00**
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!

 **10h15 à 12h00**
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!



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

 **9h30 à 10h00**
Marche nature

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

 **10h00 à 12h00**
Découvertes musicales avec Jean-Sébastien!

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!



 **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 explorez 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**
« 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 coeur dans un journal.

12 h 15 à 12 h 45 – Dîner 

 **13h00 à 14h30**
Quilles  / Atelier de compétences personnelles

Venez nous rejoindre aux allées laurentien pour quelques parties de quilles! / Venez apprendre de nouvelles compétences générale et personnelles. Cet atelier hebdomadaire vise à vous aider à mieux gérer vos tâches et vos expériences quotidiennes.

 **14h30 à 15h30**
Détente créative

Venez vous détendre en participant à une activité de coloriage relaxante.

 **13h00 à 14h30**
Club des femmes / Jeux de société

Un espace sécuritaire pour venir apprendre, discuter et socialiser ensemble. Venez participer à des discussions et à des activités amusantes. Un espace où vous pouvez être la plus authentique possible - chaque femme est toujours la bienvenue! / Une façon amusante de socialiser et de découvrir de nouveaux jeux de société passionnants avec des amis!

 **14h30 à 15h30**
Club de lecture

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

 **13h00 à 14h30**
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.

 **14h30 à 15h30**
Exprimez-vous!


Rejoignez-nous pour cette activité d'écriture créative. Apprenez à exprimer vos émotions et à noter vos pensées grâce à un journal écrit et visuel. Ceci vous aidera à mieux vous connaître et d'améliorer votre bien-être.

 **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**
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

 Une contribution sera demandée pour certaines activités.