

Sorties extérieures*

Printemps-été 2026

AVRIL

- Arcade
- Musée
- Voyage en fauteuil – Taiwan

MAI

- Art en spirale
- Pique-nique parc Centennial
- Soirée cinéma
- Voyage en fauteuil – Danemark

JUIN

- Cueillette de fraises
- Fête de la Saint-Jean
- Camp de jour Omega
- Voyage en fauteuil – Égypte

JUILLET

- Bandes dessinés (Comic Con)
- Fête du Canada
- Marché Jean-Talon
- Voyage en fauteuil – Albanie

AOÛT

- Ferme d'autruches
- Soirée de mystère
- Plage Cap-St.-Jacques
- Voyage en fauteuil – Guyane française

* Réservation requise

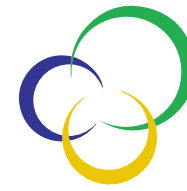
Sorties étudiantes d'été

- Visites de fermes
- Sorties aux piscines
- Sorties de crème glacé
- Promenades de parc
- Sorties de cafés
- Tournoi de pétanque



Les saisons 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! Au fil des mois, les œuvres individuelles s'assembleront pour donner naissance à une création collective, reflet de la diversité, la sensibilité et de la contribution unique de chaque participant.

Programme des activités printemps-été 2026



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

 **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 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 !

 **9 h 30 à 10 h 00**
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 !

 **9 h 30 à 10 h 00**
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 !

 **9 h 30 à 10 h 00**
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 !

 **9 h 30 à 10 h 00**
Marche/Étirements dynamiques

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 ! / 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 !

 **10 h 15 à 10 h 45**
Objectifs chez OMEGA

Définissez vos intentions et vos objectifs pour la semaine. Apprenez à renforcer votre confiance et à rayonner de positivité pour la semaine !

 **10 h 00 à 11 h 00**
Atelier de compétences personnelles

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.

 **10 h 00 à 11 h 00**
Zoothérapie/Atelier cuisine avec corbeille de pain

Venez partager un moment entouré d'animaux, des jeux, et des caresses, pour réduire le stress et recevoir une grosse dose de joie. / 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.

 **10 h 00 à 12 h 00**
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.

 **10 h 45 à 12 h 00**
Carnet de réflexion/Atelier collectif écrivains canada

Cette activité de journal réflexif vous offre un espace sécuritaire et bienveillant pour se rassembler et écrire. À travers l'exploration de vos pensées, de vos sentiments et de vos émotions, vous êtes invités à mieux vous comprendre, à prendre du recul et à nourrir votre cheminement personnel. / Collectifs des écrivains du Canada (CEC) en partenariat avec Omega vous présente un atelier d'écriture qui permettent aux participants de se sentir écoutés, reconnus et valorisés. Ces ateliers favorisent la création de liens authentiques, renforcent la résilience et soutiennent l'autonomie des personnes qui y prennent part.

 **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 créations fabuleuses.

 **11 h 00 à 12 h 00**
Faits, fiction et divertissement

Une activité où nous explorons ensemble un sujet qui vous intéresse. Histoire, fiction, arts ou toute autre curiosité du moment – c'est vous qui inspirez le thème ! Venez découvrir de nouvelles perspectives, apprendre sur le monde qui vous entoure et partager vos idées dans une ambiance conviviale et stimulante.



 **10 h 00 à 11 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 !

 **11 h 00 à 12 h 00**
À l'écoute : musique et conversation

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 

 **13 h 00 à 14 h 30**
Quilles  / On bouge !

Venez nous rejoindre aux allées laurentines pour quelques parties de quilles ! / Un groupe où vous pouvez apprendre de nouveaux pas et styles de danse tout en vous amusant. Bougez, explorez différents rythmes et partagez des moments joyeux avec d'autres personnes !

 **13 h 00 à 14 h 30**
Club de lecture


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

 **13 h 00 à 15 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.

 **13 h 00 à 15 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 !

 **13 h 00 à 14 h 00**
Bingo

Jouez au bingo entre amis et gagnez des prix !

 **14 h 30 à 15 h 30**
Les saisons 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 !

 **14 h 30 à 15 h 30**
Rencontres et échanges communautaires

Venez connecter avec la communauté et les gens. Apprendre sur les différents acteurs communautaires, développer un réseau pour mieux s'engager.



 **14 h 00 à 15 h 30**
Voyage en fauteuil

Avez-vous toujours rêvé de voyager autour du monde ? Eh bien, c'est maintenant possible ! Venez découvrir différents pays aux quatre coins du globe, dans le confort de nos divans. Chaque mois, nous explorons les coutumes, les traditions, la culture et bien plus encore d'un nouveau pays !

FERMETURE DU CENTRE à 16 h 00

 Une contribution sera demandée pour certaines activités.