eCummings

NEW SEASON
NEW PROGRAMS
Online !

*Free Library access for updated 2021 Cummings Centre members

Funding for the Virtual Learning Library is generously provided by the Leonard Albert Family Foundation.

Cummings to you – Live on Zoom!

Join us online for your favourite classes and blockbuster events live in real-time. Access Cummings signature programs from your computer, tablet, smart phone or dial in.

From fitness to fine arts and all that jazz-with 80+ programs, we have you covered!

MEMBERSHIP HAS ITS PRIVILEGES

We value our members! Gain access to our ever-popular **Virtual Learning Library** for Free*.

Details inside

To get started today log onto cummingscentre.org or call 514.343.3510

FONDATION CENTRE JUIF POUR AÎNÉS Cummings JEWISH CENTRE FOR SENIORS FOUNDATION

ועידת התביעות Claims Conference The Conference on Jewish Material Claims Against Germany www.claimscon.org

Centraide of Greater Montreal | BÉNÉFICIAIRE DE LA BENEFICIARY OF | FEDERATION CJA

LE CENTRE Cummings CENTRE

FALL PROGRAMS

Cummings to you — Live on Zoom!

Enjoy your favourite Cummings Centre programs and teachers online. Access live classes, lectures and events on Zoom from your computer, iPad, smart phone or by calling from your telephone.

Registration begins **Monday August 24, 2020** at 8:30am.
Registration online or by telephone only at cummingscentre.org/registration or by calling 514.343.3510.

LEGEND:
●NEW • ▲BILINGUAL
(M) MEMBER • (G) GUEST
Member pricing with a 2021 Membership

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE ARTS & COOKING							
FINE 112	Acrylic Painting - Explorations	Mon	Sept. 14 - Nov. 30	10 am - 12 pm	10	$ 125	N. Hamidi, BFA, MA
FINE 159	Acrylic Painting - Abstract	Tues	Sept. 15 - Nov. 17	1 - 3 pm	10	$ 125	N. Hamidi, BFA, MA
FINE 119	Paint Night ● ▲	Thurs	Oct. 15	7 - 9 pm	1	$ 35	N. Neeman, BFA
FINE 107	Drawing the Portrait BEG. ▲	Wed	Sept. 23 - Nov. 25	10 am - 12 pm	10	$ 125	C. Komaroff, BFA
FINE 115	Landscape Painting ▲	Wed	Sept. 16 - Nov. 18	1 - 3 pm	10	$ 125	N. Neeman, BFA
FINE 127	Dry Pastel - All Levels ▲	Thurs	Sept. 3 - Oct. 8	1 - 3 pm	6	$ 80	H. Segal
FINE 117	Acrylics - Advanced Painting Studio	Thurs	Oct. 15 - Dec. 17	1 - 3 pm	10	$ 125	S. Levy, BFA
FINE 163	Watercolour Magic	Thurs	Sept. 17 - Nov. 26	10 am - 12 pm	10	$ 125	M. Green, BFA
CRA 109	Cooking Heart Healthy (Shakshoukah) ●	Mon	Oct. 5	11 am - 12 pm	1	$5 (M) $8 (G)	T. Toledano
CRA 125	Cooking Heart Healthy (Kale & Chickpea Soup) ●	Mon	Nov. 2	11 am - 12 pm	1	$5 (M) $8 (G)	T. Toledano
CRA 112	Cooking Heart Healthy (Cauliflower Latkes) ●	Mon	Dec. 7	11 am - 12 pm	1	$5 (M) $8 (G)	T. Toledano
CHOM 101	Knifty Knitters	Mon	Sept. 14, 2020 - Mar. 29, 2021	1 - 2:30 pm	weekly	No charge	R. Warhaft
PERFORMING ARTS & MUSIC							
MART 1036	History of 1970's Pop Rock	Tues	Sept. 22 - Oct. 27	7 - 9 pm	6	$ 72	C. Morrison, PhD
MART 1004	Barbra Streisand	Thurs	Oct. 29	1:30 - 3 pm	1	$ 8	D. Novek
MART 148	Danny Kaye: The Kid from Brooklyn	Thurs	Sept. 10	1:30 - 3 pm	1	$ 8	D. Novek
MART 1030	Hal Prince: The Prince of Broadway	Thurs	Sept. 24	1:30 - 3 pm	1	$ 8	D. Novek
MART 1008	Martin and Lewis: The Odd Couple	Thurs	Oct. 8	1:30 - 3 pm	1	$ 8	D. Novek
MART 1037	Intro to Music Theory ●	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	12 - 1:30 pm	14	$ 105	S. Enns, D. Mus.
PER 119	Happy Hour Ukulele Club ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	3:30 - 5 pm	12	$ 96	V. McNeill, MTA
PER 102	Rock & Soul: The Beat Goes On	Thurs	Sept. 3 - 24	6 - 8 pm	4	$ 40	S. Enns, D. Mus.
FRA 131	Israeli Dancing ● ▲	Thurs	Sept. 10 - Oct. 1	1 - 2 pm	4	$ 40	B. Leiner
FRA 106	Belly Dancing - Intermediate (for women) ▲	Thurs	Sept. 10, 24, Oct. 8, 15, 29	10:30 - 11:30 am	5	$ 60	S. Benjamin
FRA 106-01	Belly Dancing - Intermediate (for women) ▲	Thurs	Nov. 5, 12, 19, Dec. 3, 10, 17	10:30 - 11:30 am	6	$ 72	S. Benjamin

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CONTINUING EDUCATION							
GLOB 102	News and Views Bi-weekly	Thurs	Sept. 3 - Oct. 29	11 am - 12:30 pm	5	$ 60	S. Nachfolger, MA
GLOB102-01	News and Views Bi-weekly	Thurs	Nov. 12 - Dec. 10	11 am - 12:30 pm	3	$ 36	S. Nachfolger, MA
GLOB 129	American Elections of 2020 ●	Tues	Sept. 8 - Oct. 27	10 - 11:30 am	4	$ 45	D. Cuccioletta, PhD
GLOB 130	Forensic Psychology ●	Wed	Oct. 14 - Nov. 18	10 - 11:30 am	6	$ 48	J. Hirschberg, PhD
GLOB 131	Post American Elections of 2020 ●	Tues	Nov. 24	10 - 11:30 am	1	$ 12	D. Cuccioletta, PhD
GLOB 133	The Bauhaus ●	Tues	Oct. 20 - Nov. 3	1:30 - 3 pm	3	$ 24	A. Berner
GLOB 135	Israeli Current Affairs ●	Mon	Nov. 2 - 16	10:30am-12pm	3	$ 30	C. Nikolenyi, PhD
GLOB 136	Jewish American Folk Singers ●	Thurs	Nov. 5 - 19	1 - 2:30 pm	3	$ 25	J. Respitz, MA
LAN 103	Hebrew Adv. Beginner	Wed	Sept. 9 - Nov. 4	1 - 2:30 pm	8	$ 80	B. Kaufman
LAN 104	Hebrew Intermediate	Mon	Sept. 14 - Nov. 23	1 - 2:30 pm	8	$ 80	B. Kaufman
LIT 114	Book Club	Mon	Sept. 14, 2020 - Mar. 22, 2021	2 - 3:15 pm	7	$ 35	J. Forbath, Librarian
LIT 176	Write About It	Wed	Sept. 30 - Nov. 4	1 - 2:30 pm	6	$ 90	S. Reisler Litwin, MA
LIT 176-01	Write About It	Wed	Nov. 11 - 18	1 - 2:30 pm	2	$ 30	S. Reisler Litwin, MA
VLP 101	Virtual Book Club	Fri	Sept. 4, 2020 - Mar. 26, 2021	8:30 - 9:30 am	7	$ 15	J. Fitzgerald, Editor
COMP 170	All About APPS (Apple iPad/ iPhone) ●	Tues	Sept. 22 to Nov. 10	1 - 2:30 pm	3	$ 20	R. Warhaft
SPECIAL EVENTS							
LCT 133	Stories from Sainte-Sophie and New Glasgow ●	Wed	Sept. 9	7 – 9 pm	1	$5 (M) $8 (G)	E. Wohl
LCT 172	Trudie Mason: A Day in the Life of CJAD ●	Wed	Sept. 16	7 - 9 pm	1	$ 10	T. Mason
LCT 171	An Evening with Tommy ●	Wed	Sept. 23	7 - 9 pm	1	$ 10	T. Schnurmacher
MART1038	East Coast Kitchen Party ●	Thurs	Oct. 1	7:30 - 8:30 pm	1	$5 (M) $8 (G)	V. McNeill, MTA
LCT 132	In Conversation with Local Chefs ●	Wed	Sept. 2, 30 and Oct. 14	7 - 9 pm	3	$20 (M) $30 (G)	H. Small
WELLNESS (FITNESS & ADAPTED PROGRAMS)							
WEL 111	Morning Cardio ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	8:30 - 9:30 am	12	$ 36	A. Vezina
WEL 181	Movement & Meditation for Your Brain ●	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	10 - 11 am	12	$ 36	A. Vezina/ J. Litvak
WEL 181-01	Movement & Meditation for Your Brain ●	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	10 - 11 am	15	$ 45	M. Fragapane/ J. Litvak
WEL 102	Chair Aerobics ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	11:30 am - 12:30 pm	12	$ 36	A. Vezina
WEL 122	ABS & Back Strengthening Exercise Class ● ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	8:30 - 9:30 am	15	$ 45	A. Vezina
WEL 133	Exercise for Strength & Flexibility ▲ ●	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	11:30 am - 12:30 pm	15	$ 45	M. Fragapane
WEL 133-01	Exercise for Strength & Flexibility ▲ ●	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	11:30 am - 12:30 pm	15	$ 45	M. Fragapane
WEL 126	Cardio / Strength Interval Class ▲ ●	Wed	Sept. 9 - Dec. 16	8:30 - 9:30 am	15	$ 45	A. Vezina

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL 172	Balance and Mobility ▲	Wed	Sept. 9 - Dec. 16	11:30 am - 12:30 pm	15	$ 45	A. Vezina
WEL 125	Brain & Body Interval Training ● ▲	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	8:30 - 9:30 am	15	$ 45	M. Fragapane/ A. Vezina
WEL 127	Fit Fridays (Early AM) ● ▲	Fri	Sept. 11 - Dec. 18	8:30 - 9:30 am	12	$ 12	A. Vezina/ M. Fragapane
WEL 127-01	Fit Fridays (Late AM) ● ▲	Fri	Sept. 11 - Dec. 18	11:30 am - 12:30 pm	12	$ 12	A. Vezina/ M. Fragapane
WEL 119	Strong & Healthy Shoulders ● ▲	Mon	Oct. 19	1:30 - 2:45 pm	1	$ 10	A. Vezina
WEL 123	Better Balance Workshop ● ▲	Mon	Nov. 16	1:30 - 2:45 pm	1	$ 10	A. Vezina
WEL 121	Yoga - INT. Level	Wed	Sept. 9 - Dec. 16	10 - 11 am	15	$ 60	S. Cohen
WEL 135	Tai Chi/ Chi Kung	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	10 - 11 am	15	$ 90	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL 136	Music for your Mind ● ▲	Thurs	Nov. 19	3:30 - 4:30 pm	1	$5(M) $8(G)	V. McNeill, MTA
ADP 107	Better Breathing Choir ● ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	1 - 2:30 pm	12	$ 84	V. McNeill, MTA
ADPF 105	Boxing Interval Fitness & Vocal Training for Parkinson's ● ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	10 am - 12 pm	15	$ 90	M. Fragapane/ V. McNeill
ADPF 106	Post-Stroke: Re-Training your Arm & your Voice ● ▲	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	1 - 3 pm	15	$ 90	M. Fragapane/ V. McNeill
WELLNESS	Personal Training ▲	Mon - Fri	Sept. 8 - Dec. 17	By appointment 514.734.1797	1	tbd	Wellness Staff Kinesiologists
SUPPORT GROUPS							
WSG 101	Music Journaling Group for Caregivers ●	Thurs	Oct. 1 - Nov. 5	4 - 5 pm	6	$ 30	V. McNeill, MTA
WSG 100	Virtual Bereavement Group ●	Tues	Sept. 29 - Nov. 17	2:30 - 4 pm	8	No charge	R. Magnone

SPECIAL EVENTS

Need help with Zoom or our Video Library
Call 514.343.3510 — We are here for you!

SEASON OPENER

LCT 132 NEW

HEIDI SMALL IN CONVERSATION WITH LOCAL CHEFS

Season kicks off with Jo Notkin of Zoe Ford Catering and Top Chef Canada season 8.

Wednesday September 2, 30 and Oct. 14 • 7 pm
$ 20 member / $ 30 guest

LCT 172 NEW

TRUDIE MASON: A DAY IN THE LIFE OF CJAD

Learn about behind the scenes as well as on-air work from the newsroom and public affairs department.

Wednesday September 16 • 7 pm
$ 10 member / $ 15 guest

HOLD THE DATE

NEW

AGING WELL: ADAPTING TO THE NEW REALITY

Hold the date and join us for this interactive virtual conference.

Wednesday January 21, 2021

For course description and information please visit our website cummingscentre.org/registration

THE POWER OF VOLUNTEERING

Now more than ever!

EXCITING VOLUNTEER OPPORTUNITIES!

Answering the needs of seniors in our community, whether by delivering meals on wheels, making care calls or running virtual activities - volunteering is more vital than ever! We have dynamic and innovative volunteer opportunities for you to stay connected and involved.

To find out how you can make a difference in someone else's life contact lynn.gordon@cummingscentre.org or call 514.734.1791.

- Meals on Wheels Driver and Deliverers
- Virtual Tech Support
- Assisting members with Zoom and Video Library
- Online Discussion Facilitators
- Care Callers
- Special Projects

To learn more go to **cummingscentre.org/volunteering**

ARTS FOR THE SOUL - VIRTUAL SERIES

EXCLUSIVELY FOR VOLUNTEERS

PART I

Volunteer Recognition and Enrichment Event

Join us for an informative and interactive series on the benefits of the arts to our health and sense of well-being. **Feature performance by Cantor Gideon Zelermyer, Shaar Hashomayim Synagogue.**

Monday October 26, 4pm
Free of charge
To register
volunteer.events@cummingscentre.org
or call 514.734.1750.

FOUNDATION - MITZVAH MEALS

Be inspired and give

The CJCS Foundation's Mitzvah Meal program has been delivering food to our community's vulnerable seniors for many years. Last year, thanks to the generosity of our donors, over 10,000 meals were delivered!

This year the Covid-19 pandemic has created a devastating situation for so many seniors. That is why now, more than ever, Mitzvah Meals are the perfect gift for Rosh Hashanah! Your donation will provide meals and other essential items to thousands of our seniors in need.

To acknowledge your contribution, we will mail a customized card on your behalf. For those who prefer email, we will also be able to send virtual Mitzvah Meal cards. Either way the message is the same, helping those who need it most!

To order Mitzvah Meal cards, call **514.734.1769** or visit our website at **cummingscentre.org/mitzvahmeals.** All donations will be receipted in full.

FONDATION CENTRE JUIF POUR AÎNÉS Cummings JEWISH CENTRE FOR SENIORS FOUNDATION

SOCIAL SERVICES

HELPING YOU TO LIVE BETTER

Delivering essential services

SERVICES FOR HOLOCAUST SURVIVORS

We provide a wide range of specialized services and programs to meet eligible Survivors' needs and enhance their quality of life. Services include:

- Compensation Application
- Claims and Restitution
- Stamping of Life Certificates
- Case Management
- Emergency Financial Assistance Program
- Homecare & Cleaning

ועידת התביעות
Claims Conference
Conference on Jewish Material Claims Against Germany

The Azrieli Foundation

Our professional team provides information, referrals, consultation, evaluation & planning and crisis intervention. Working together in partnership with the public sector and community agencies we strive to ensure the best service and support available. Our integrated team includes case managers, homecare workers, recreational therapists, creative art therapists and music therapists. Services are provided in a variety of languages including: English, French, Hebrew, Russian and Yiddish.

KOSHER MEALS ON WHEELS

We provide frozen kosher meals at an affordable cost. These ready-to-eat meals are delivered right to your door by volunteers of the Cummings Centre. This service is funded in part by:

George and Mackie Balcan Foundation for 'Feeding the Soul'
Mazon Canada

mazon CANADA

VIRTUAL BEREAVEMENT GROUP

ONLINE

You are not alone. Bereavement group for individuals who have experienced the death of a loved one. Open to men and women.

Tuesdays Sept. 29 - Nov. 17
2:30 - 4 pm

Advance registration required.
To register contact
Rosanna Magnone 514.734.1738

DAY SERVICES- PEOPLE LIVING WITH DEMENTIA

The Cummings Centre is now offering virtual programs for people living with dementia. Support and workshops are also available for family caregivers in addition to public education for the community at large. Funded by:

Public Health Agency of Canada

MSH Foundation

COMMUNITY MENTAL HEALTH

Our mental health team provides support and empowers older adults who live with a mental illness. We help enhance their quality of life through: Advocacy, In-home Support, Psychosocial Support, Tailored Intervention Plans and new Virtual Programming.

HOMECARE

Our homecare services are provided by certified nurse's aides (PABs) who assist seniors with activities of daily living so they can live more independently in their homes as long as possible.

A customized care plan includes following services:

Personal Hygiene, Grocery Shopping, Meal Preparation, Daily Household Tasks, Respite, Accompaniment

COMMUNITY ASSISTANCE PROGRAM

CAP is available to the Jewish senior population over the age of 65, as well as clients of the Community Mental Health Program 55+ who are eligible.

Thank you to the generosity of our funders and donors. See cummingscentre.org for listing.

eCummings

SAISON AUTOMNALE

PROGRAMMES

En ligne!

* Accès gratuit à la Bibliothèque pour les membres du Centre Cummings 2021

Le financement de la Bibliothèque d'apprentissage virtuelle est généreusement offert par la Fondation de la famille Leonard Albert.

Votre Cummings sur Zoom!

Rejoignez-nous en ligne pour vos cours et grands événements en direct et en temps réel! Accédez aux programmes du Cummings de votre ordinateur, tablette, téléphone intelligent ou de votre téléphone.

Qu'il s'agisse d'excercices de mise en forme, de beaux-arts ou de jazz, nous sommes là pour vous avec plus de 80 programmes!

L'ADHÉSION A SES PRIVILÈGES

Nous apprécions nos membres! Accédez gratuitement à notre populaire **Bibliothèque d'apprentissage virtuelle** *.

Détails à l'intérieur

Pour commencer aujourd'hui, connectez-vous sur cummingscentre.org ou appelez le 514.343.3510.

FONDATION CENTRE JUIF POUR AÎNÉS Cummings JEWISH CENTRE FOR SENIORS FOUNDATION

ועידת התביעות Claims Conference The Conference on Jewish Material Claims Against Germany www.claimscon.org

Centraide of Greater Montreal BÉNÉFICIAIRE DE LA BENEFICIARY OF FEDERATION CJA

LE CENTRE Cummings CENTRE

PROGRAMMES D'AUTOMNE

Le Cummings chez vous
Direct sur Zoom!

Profitez de vos programmes en ligne avec vos professeurs préférés du Centre Cummings. Accédez à des cours, des conférences et des événements en direct sur Zoom de votre ordinateur, iPad, téléphone intelligent ou de votre téléphone. L'inscription débute le **lundi 24 août 2020** à 8h30.
Inscrivez-vous ! Seulement en ligne à cummingscentre.org/inscrire et par téléphone au 514.343.3510.

LÉGENDE:
● NOUVEAU • ▲ BILINGUE
(M) MEMBRE • (I) INVITÉ (E)
Tarif membre avec un abonnement 2021

DEPT	COURS	JOUR	DATES	HEURE	SÉANCES	COÛT	ENSEIGNANT(E)
BEAUX-ARTS							
FINE 107	Dessiner un portrait - Débutant ● ▲	mer	23 sept. au 25 nov.	10 h - 12 h	10	125 $	C. Komaroff, BFA
FINE 127	Dessin : Pastel sec ▲	jeu	3 sep. au 8 oct.	13 h - 15 h	6	80 $	H. Segal
FINE 115	Peindre des paysages ● ▲	mer	16 sept. au 18 nov.	13 h - 14h30	10	125 $	N. Neeman, BFA
FINE 119	Une soirée de peinture ● ▲	jeu	15 oct.	19 h - 21 h	1	35 $	N. Neeman, BFA
PROGRAMMES DE DIVERTISSEMENT							
FRA 106	Baladi Intermédiaire Pour les femmes ▲	jeu	10, 24 sept. et 8, 15 et 29 oct.	10h30 - 11h30	5	60 $	S. Benjamin
FRA 106-01	Baladi Intermédiaire Pour les femmes ▲	jeu	5, 12, 19 nov. 3, 10, 17 déc.	10h30 - 11h30	6	72 $	S. Benjamin
FRA 121	Chantons en coeur	mar	8, 22 sept. et 6, 20 oct.	10h30 - 11h30	4	48 $	E. Wilheim
FRA 121-01	Chantons en coeur	mar	3, 17 nov. et 1, 15 déc.	10h30 - 11h30	4	48 $	E. Wilheim
FRA 131	Danse Israélienne ● ▲	jeu	10 sept. au 1 oct.	13 h - 14 h	4	40 $	B. Leiner
PER 119	Club Ukulélé "Happy Hour" ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	15h30 - 17 h	12	96 $	V. McNeill, MTA
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX							
FRA 132	La Résistance spirituelle et religieuse durant la Shoah ●	lun	Date à venir	19 h - 21 h	1	Gratuit	Dr S. S. Lipsyc
FRA 114	Violence conjugale ou chicane de couple ●	mer	25 nov.	11 h - 12h30	1	Gratuit	É. Elmoznino Acoca
FRA 145	La joie de rire ●	lun	5 oct.	11 h - 12h30	1	5 $(M) 8 $(I)	M. Abitbol
FRA 115	Atelier pour les proches aidants : Groupe d'entraide en partenariat avec le RAANM	mer/ lun	9 sept., 19 oct. et 2 nov.	13 h - 14h30	3	Gratuit	S. Riopel
FRA 146	Roch Hachana ●	lun	14 sept.	13 h - 14 h	1	Gratuit	Rabbin S. Chriqui
BIEN-ÊTRE ET PROGRAMMES ADAPTÉS							
WEL 102	Aerobie sur chaise ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	11h30 - 12h30	12	36 $	A. Vezina
WEL 122	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ● ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	8h30 - 9h30	15	45 $	A. Vezina
WEL 133	Exercices pour force et flexibilité ● ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	11h30 - 12h30	15	45 $	M. Fragapane
WEL 133-01	Exercices pour force et flexibilité ● ▲	jeu	10 sept. au 17 déc.	11h30 - 12h30	15	45 $	M. Fragapane

DEPT	COURS	JOUR	DATES	HEURE	SÉANCES	COÛT	ENSEIGNANT(E)
WEL 126	Classe d'intervalle cardio/ force ● ▲	mer	9 sept. au 16 déc.	8h30 - 9h30	15	45 $	A. Vezina
WEL 172	Equilibre et mobilité ▲	mer	9 sept. au 16 déc.	11h30 - 12h30	15	45 $	A. Vezina
WEL 125	Entraînement d'intervalles du cerveau et du corps ● ▲	jeu	10 sept. au 17 déc.	8h30 - 9h30	15	45 $	M. Fragapane/ A. Vezina
WEL 127	Les vendredis actifs (lève-tot) ● ▲	ven	11 sept. au 18 déc.	8h30 - 9h30	13	13 $	A. Vezina/ M. Fragapane
WEL 127-01	Les vendredis actifs (lève-tard) ● ▲	ven	11 sept. au 18 déc.	11h30 - 12h30	13	13 $	A. Vezina/ M. Fragapane
WEL 121	Yoga - Niveau Intermédiaire *en anglais*	mer	9 sept. au 16 déc.	10 h - 11 h	15	60 $	S. Cohen
WEL 135	Tai Chi/ Chi Kung *en anglais*	jeu	10 sept. au 17 déc.	10 h - 11 h	15	90 $	A. Dearlove, Maître en Tai Chi
WEL 136	Musique pour votre esprit ● ▲	jeu	19 nov.	15h30 - 16h30	1	5 $(M) 8 $(I)	V. McNeill, MTA
WEL 111	Cardio matinal ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	8h30 - 9h30	12	36 $	A. Vezina
ADP 107	Une chorale pour une meilleure respiration ● ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	13 h - 14h30	12	84 $	V. McNeill, MTA
ADPF 105	Exercices intervalles de boxe et entraînement vocal pour la maladie de Parkinson ● ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	10 h - 12 h	15	90 $	M. Fragapane/ V. McNeill
ADPF 106	Post-AVC : Renforcement de votre bras et de votre voix ● ▲	jeu	10 sept. au 17 déc.	13 h -15 h	15	90 $	M. Fragapane/ V. McNeill

COACHING INDIVIDUEL

Avez-vous des difficultés à accéder aux programmes virtuels sur Zoom ou aux vidéos? Nous pouvons vous aider. Nous vous offrons un encadrement individuel. Appelez-nous au 514.343.3510.

NOUVEAUTÉ !

DIRECT SUR ZOOM

ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

Travaillez par vidéoconférence, en tête-à-tête avec l'un de nos experts kinésiologues du Centre de bien-être du Cummings.

Appelez Maria Fragapane au 514.734.1797 pour les tarifs et information.

Pour obtenir une description et des informations sur les cours, veuillez visiter notre site Web cummingscentre.org/inscrire

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Veuillez prendre note que toutes les inscriptions se font seulement en ligne à cummingscentre.org, ou par téléphone au 514.343.3510. Le Cummings est là pour vous!

GRATUIT

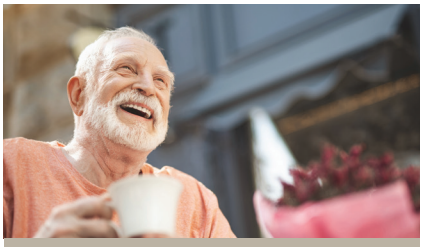
FRA 115 NOUVEAUTÉ

ATELIER PROCHES AIDANTS EN PARTENARIAT AVEC LE RAANM - GRATUIT

Sylvie Riopel, responsable de la vie associative au RAANM, donnera des conseils pratiques pour aider le proche aidant à mieux comprendre son rôle.

Mercredi 9 sept., Lundis 19 oct. et 2 nov. • 13 h - 14h30

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal



FRA 145 NOUVEAUTÉ

LA JOIE DE RIRE

On rit pour se moquer gentiment de nos propres travers et de ceux des autres. On rit pour amuser la compagnie, pour détendre l'atmosphère. On peut même aller jusqu'à mourir de rire! Il y a bien des façons de se dilater la rate. Et si on riait surtout parce que c'est bon pour la santé?

Lundi 5 octobre • 11 h - 12h30
5 $ membre/8 $ invité(e)

DATE À RETENIR

NOUVEAUTÉ

BIEN VIEILLIR: S'ADAPTER À LA NOUVELLE RÉALITÉ

C'est un rendez-vous! Rejoignez-nous pour cette conférence virtuelle interactive.

Mercredi 21 janvier 2021
Bilingue

GRATUIT

FRA 146 NOUVEAUTÉ

ROCH HACHANA

D'une façon ou d'une autre, chaque Juif participe à Roch Hachana. La signification de ces jours est si profonde qu'elle atteint chaque âme juive quel que soit son niveau. Célébration en direct de votre foyer avec Rabbin S. Chriqui!

Lundi 14 septembre
13 h - 14 h• Gratuit

EN COLLABORATION AVEC LA BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE JUIVE

CONCERT DE CHANSONS ISRAÉLIENNES

avec Ron Druyan, Gitit Shoval et Tutti Druyan

Au cours d'une carrière musicale primée s'étalant sur quarante ans, la chanteuse Gitit Shoval d'origine israélienne donnera ce concert en compagnie de son mari et partenaire musical Ron Druyan et de sa fille Tutti Druyan.

Sam. 24 oct. • 19h30 • Bilingue

«LA CULTURE RUSSE: CHEZ SOI DANS LE MONDE»

En russe et en anglais.
Une célébration des talents internationaux de la musique, de la danse et de l'acrobatie russes.

Sam. 7 nov. - 19h30

KARINE TUIL EN CONVERSATION AVEC ELIAS

Dans le cadre du Mois du livre juif, ne manquez pas de suivre Karine Tuil en conversation avec Elias Levy à propos *Les choses humaines*

Dim. 15 nov. • 14 h

Inscription à
www.jewishpubliclibrary.org
roxana.brauns@jplmontreal.org

Pour obtenir une description des cours et plus d'informations, veuillez visiter notre site cummingscentre.org/inscrire

LE POUVOIR DU BÉNÉVOLAT

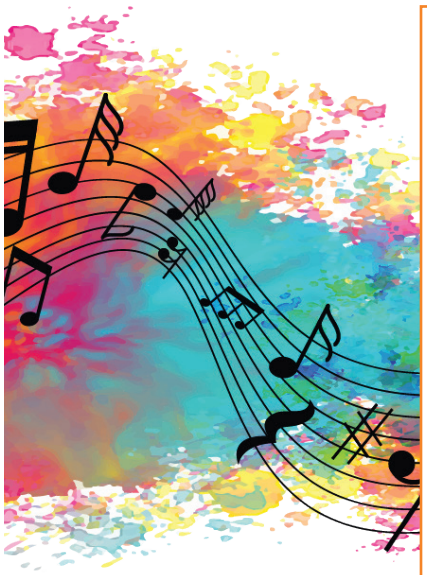
Maintenant plus que jamais!

OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT

- Chauffeurs et livreurs pour la Popote roulante
- Soutien technique virtuel
- Aider les membres avec Zoom et la vidéothèque
- Animateurs de discussions en ligne
- Appels téléphoniques amicaux
- Projets spéciaux

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **cummingscentre.org/fairedubenevolat**

Que ce soit offrir des repas à travers la Popote roulante, faire des appels amicaux ou organiser des activités virtuelles pour répondre aux besoins des personnes aînées de notre communauté, le bénévolat est plus vital que jamais! Nous avons des opportunités de bénévolat dynamiques et innovantes pour que vous restiez connecté(e) et impliqué(e).
Pour savoir comment vous pouvez faire une différence dans la vie d'une personne, veuillez contactez lynn.gordon@cummingscentre.org ou appelez le 514.734.1791.



UN BIENFAIT POUR L'ÂME - SÉRIE VIRTUELLE

EXCLUSIVEMENT POUR LES BÉNÉVOLES

PARTIE I

Événement de reconnaissance et d'enrichissement des bénévoles.

Rejoignez-nous pour une série informative et interactive sur les bienfaits des arts pour la santé et le bien-être. **Long métrage de Cantor Gideon Zelermyer, Synagogue Shaar Hashomayim.**

Lundi 26 octobre, 16 h • Gratuit
Pour s'inscrire:
volunteer.events@cummingscentre.org
ou appelez au 514.734.1750.

FONDATION - REPAS MITZVAH

Inspirez-vous et donnez

Depuis de nombreuses années, Repas Mitzvah de la Fondation CJCA fournit de la nourriture aux personnes âgées vulnérables de notre communauté . L'an dernier, grâce à la générosité de nos donateurs, plus de 10 000 repas ont été livrés!

Cette année, la Covid-19 a engendré une situation dévastatrice pour beaucoup d'aîné-es. C'est pourquoi maintenant, plus que jamais, votre don pour Roch Hachana est vital ! Il fournira des repas et d'autres articles essentiels à des milliers de ces aîné-es.

Nous enverrons aux personnes que vous aurez identifiées lors de votre contribution, une carte Repas Mitzvah personnalisée en votre nom. Si vous le souhaitez, nous pourrons envoyer cette carte par courrier électronique. Dans tous les cas, le message est le même, celui de soutenir ceux et celles qui en ont le plus besoin!

Pour commander des cartes Repas Mitzvah, composez le 514.734.1769 ou visitez notre site Web à cummingscentre.org/repasmitzvah. Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour chaque don.

FONDATION CENTRE JUIF POUR AÎNÉS Cummings JEWISH CENTRE FOR SENIORS FOUNDATION

LES SERVICES SOCIAUX POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Fournir des services essentiels

SERVICES AUX SURVIVANTS DE L'HOLOCAUSTE

Pour répondre aux besoins des survivants éligibles et améliorer leur qualité de vie, nous offrons une large gamme de services et de programmes spécialisés. Les services comprennent:

- Demande d'indemnisation
- Réclamation et restitution
- Validation des certificats de vie
- Gestion de cas
- Programme d'aide financière d'urgence
- Soins à domicile et entretien ménager

ועידת התביעות
Claims Conference
Conference on Jewish Material Claims Against Germany

La Fondation Azrieli

Notre équipe de professionnels fournit des informations, des références, des conseils, une évaluation et une planification, et une intervention en cas de crise. En travaillant en partenariat avec le secteur public et les agences communautaires, nous nous efforçons d'assurer les meilleurs services et soutien. Notre équipe comprend des gestionnaires de cas, des travailleurs de soins à domicile, des spécialistes en thérapie récréative, en thérapie par les arts créatifs et par la musique. Les services sont fournis dans une variété de langues, notamment: anglais, français, hébreu, russe et yiddish.

POPOTE ROULANTE CACHÈRE

Nous fournissons des repas cashers surgelés à un prix abordable. Ces plats, prêts à être consommés, sont livrés directement à votre porte par des bénévoles du Centre Cummings. Ce service est financé en partie par:

Fondation George et Mackie Balcan pour «Feeding the Soul» Mazon Canada.

mazon CANADA

PROGRAMME COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

Notre équipe de professionnels en santé mentale offre un soutien et renforce les personnes aînées vivant avec une maladie mentale. Nous contribuons à améliorer leur qualité de vie grâce à nos services comme la défense des droits, le soutien à domicile, le soutien psychosocial, des plans d'intervention individuels et une nouvelle programmation virtuelle.

PROGRAMME D'ASSISTANCE COMMUNAUTAIRE

Le PAC est disponible pour la population des personnes aînées juives de plus de 65 ans, ainsi que pour les clients du programme communautaire de santé mentale 55+ qui sont admissibles.

SERVICES DE JOUR - PERSONNES ATTEINTES DE TOUTE FORME DE DÉMENCE

Le Centre Cummings propose maintenant des programmes virtuels pour les personnes atteintes de démence. Un soutien et des ateliers sont également disponibles pour les aidants naturels en plus de l'éducation pour la communauté dans son ensemble.

Financé par:

Agence de la santé publique du Canada

Fondation MSH

SOINS À DOMICILE

Nos services de soins à domicile payants prodigués par des aides-infirmièr(e)s certifié(e)s (PAB), permettent aux personnes aînées de vivre chez elles dans la dignité, en conservant leur autonomie et leur bien-être le plus longtemps possible.
Un plan de soins personnalisé comprend les services suivants: Hygiène personnelle, épicerie, préparation des repas, tâches ménagères quotidiennes, répit, accompagnement.

Merci à nos bailleurs de fonds et donateurs pour leur générosité. Visitez cummingscentre.org pour obtenir la liste complète.