



NEWSLETTER

MESSAGE FROM THE CO-PRESIDENTS AND EXECUTIVE DIRECTOR

Welcome to our first newsletter!

Through this new initiative, we hope to share more news with you about how the Foundation supports the incredible programs and services at the Cummings Centre, and how the support of our donors makes a difference in the lives of seniors every day.

This was a year like no other, challenging us and our community as never before. With our staff, committees, and volunteers all working remotely for the first time, we redoubled our efforts to help ensure that vulnerable and isolated seniors were cared for. The Cummings Centre offered support services to thousands of seniors, while pivoting online to create hundreds of new programs to keep us more connected than ever.

These exceptional times continue to demonstrate the generosity of our donors. Whether through a legacy or endowment gift, our Governors Program, or sharing donation cards with loved ones, these donors opened their hearts to ensure that no one was forgotten. We'll be sharing some of their inspiring stories here and in future newsletters.

The warm weather is here and even brighter days are ahead. We look forward with anticipation to re-opening the doors of the Cummings Centre and to welcoming back the wonderful seniors who continue to motivate our work every day. We hope to see you very soon!

Roslyn Wiener

Co-President / Coprésident

Allan Chandler, CPA, CA

Co-President / Coprésident

Cathy Simons, MSW

Executive Director / Directrice générale

MESSAGE DES COPRÉSIDENTS ET DE LA DIRECTRICE EXÉCUTIVE DE LA FONDATION

Bienvenue à notre première infolettre !

Avec cette nouvelle initiative, nous espérons partager plus de nouvelles avec vous et de vous informer sur les programmes et services incroyables du Centre Cummings et comment le soutien de nos donateurs fait une différence dans la vie des aînés chaque jour.

Ce fut une année pas comme les autres qui nous défiant comme jamais auparavant. Notre personnel, nos comités et nos bénévoles travaillent tous à distance pour la première fois et nous avons redoublé d'efforts afin de nous assurer que les personnes âgées vulnérables et isolées soient prises en charge. Le Centre Cummings a offert des services de soutien à des milliers de personnes âgées, tout en évoluant en ligne pour créer des centaines de nouveaux programmes et de nous garder plus connectés que jamais.

Ces temps exceptionnels continuent de démontrer la générosité de nos donateurs. Que ce soit par le biais d'un legs ou d'un don de dotation, de notre programme des gouverneurs ou du partage de cartes de dons avec des êtres chers, ces donateurs ont ouvert leurs cœurs pour s'assurer que personne ne soit oublié. Nous partagerons certaines de leurs histoires inspirantes ici et dans les prochains bulletins.

Le beau temps est arrivé et des jours meilleurs sont à venir. Nous sommes impatients de rouvrir les portes du Centre Cummings et d'accueillir à nouveau les merveilleux aînés qui continuent de motiver notre travail chaque jour. Nous avons hâte de vous voir très bientôt !



**TWO GENERATIONS OF LEADERSHIP
IN THE CUMMINGS FOUNDATION
GOVERNORS PROGRAM**

*DEUX GÉNÉRATIONS DE LEADERSHIP
POUR LE PROGRAMME DES
GOUVERNEURS DE LA FONDATION
CUMMINGS*

Philip Abbey and his late father Stanley were always extremely close. “We could tell each other anything, we knew everything about each other’s lives,” Philip says. Starting in 1975, father and son worked as partners in their insurance business. Some days, however, Stanley had other business on his mind. Instead of focusing on insurance, he would spend hours and hours going over his prospective donor lists for the Cummings Centre.

“You just can’t imagine,” recalls Philip, “Back then, everything was printed out on these big sheets with green lines. Stacks and stacks of names and address, phone numbers and histories -

and Dad was there making phone call after phone call.” Stanley’s pace and dedication to the Foundation only increased when he officially stepped back from the shared business.

Giving back to community was something that had been part of Philip’s life since he was a child: “At 11 years old I was running back and forth to my mother’s car, picking up envelopes with two dollars, ten dollars - anything that that people were willing to give,” he says, referring to the Montreal’s Allied Jewish Community Services’ special 1967 war fund campaign.

Stanley Abbey had always dedicated himself to his community, including taking on the role of President of Baron de Hirsch, during the crucial period when it evolved into Jewish Family Social Services. From 2009-11 he was President of the Cummings Foundation, and was a Founder and Chair of the Governors Program - the Foundation’s most significant annual initiative. “He spent an inordinate amount of time working for the Foundation,” says Philip, recalling his father’s determination in those early years, “He decided that he was going to make it work.”

The deep-rooted family tradition of philanthropy evolved over Philip’s lifetime. “I was part of a group who brought back a dynamic young business and professional edition at AJCS. Later, when my wife and I had young kids, I became more involved in causes like Just for Kids and the Montreal Children’s Hospital Foundation. You get involved where it means the most to you at the time,” says Philip, whose three children are now grown, two living in Montreal with families of their own, and his youngest based in Toronto.

“But Dad always wanted me to get more involved in the Cummings Centre and with the start-up of the Foundation – to help him with phone calls and in bringing more people on as Governors.”

As he grew older, Stanley suffered a number of health challenges, and came to rely on the Cummings Centre himself – the Parkinson’s program (although his condition was PSP) as well as the driving service. The family – including Philip’s siblings, also Foundation supporters – saw firsthand how the Centre could be a lifeline.

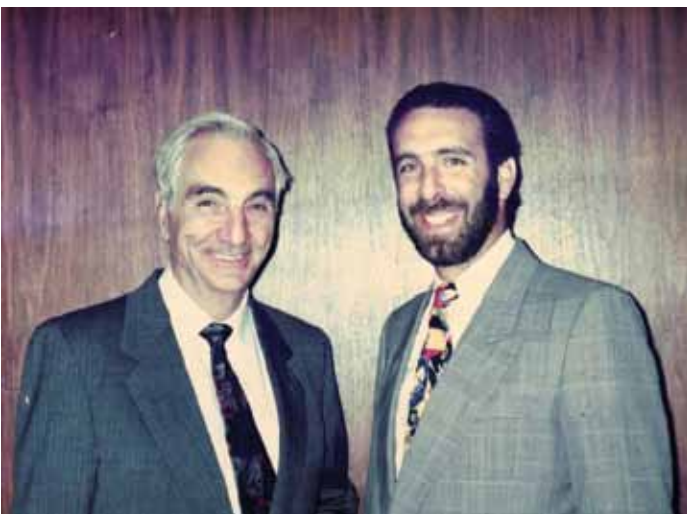
Now in his 60s, Philip feels more personally attuned to the needs of the seniors’ community and its members’ mental and physical well-being. “The Governors program exists to provide a secure financial base of support to the Cummings Centre. The bottom line is that we are here to raise money so that at any given point, if the Centre needs to do a specific project or offer an important service, we have the funding available.” The program continues to flourish, with over 1,400 current Governors supporting the vital services at the Cummings Centre.

The onset of the pandemic brought the need into even sharper focus.

“The feeling of isolation over the past year ... these people, they have been living it for years,” says Philip, “There hasn’t been the excuse of a pandemic. Their spouses have passed away, kids have moved away, their grandkids aren’t here. Maybe they don’t have funds for what they need. Human contact is essential ... being able to reach someone and show them that there are services at the Cummings Centre that could benefit them.”

When Stanley passed away in 2013, Philip followed in his father’s footsteps, serving as Vice-President and Chair of the Governors Program before assuming the role of President, from 2017-19. When he first became a canvasser for the Governors Program, Philip’s first job was clear: to take over all of Stanley’s contacts.

“He was my father, he was my business partner. And we were best friends to the end.”



Philip Abbey et son père Stanley ont toujours été extrêmement proches. « Nous nous disions tout, nous savions tout à propos de la vie de l'autre » confie Philip. Dès 1975, père et fils ont travaillé comme partenaires dans leur entreprise dans le secteur des assurances. Cependant, Stanley avait parfois bien autre chose que les assurances en tête : il passait des heures et des heures à examiner ses listes des donateurs potentiels pour le Centre Cummings.

« Vous ne pouvez pas vous imaginer » se rappelle Philip « à l'époque, tout était imprimé sur de grosses feuilles avec des lignes vertes. Des piles et des piles de noms et d'adresses, des numéros de téléphone et des histoires – et Papa faisait appel sur appel. » Le rythme et le dévouement de Stanley pour le travail de la Fondation ont augmenté lorsqu'il a pris officiellement sa retraite de l'entreprise familiale.

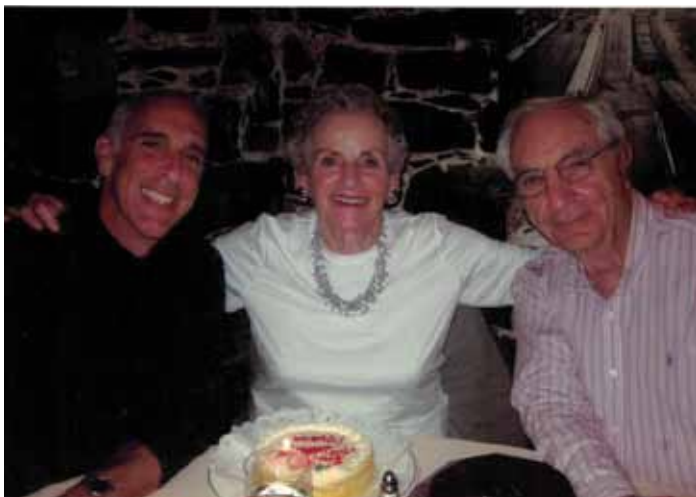
Depuis son enfance, la gratitude face à la communauté a toujours fait partie de la vie de Philip : « À onze ans, depuis la voiture de ma mère, je courrais pour ramasser des enveloppes avec des deux dollars, dix dollars ... tout ce que les gens étaient prêts à donner » dit-il, faisant référence à la campagne spéciale de la guerre de 1967 des Services communautaires juifs alliés de Montréal (AJCS).

Stanley Abbey s'est toujours consacré à sa communauté, notamment en assumant le rôle de Président de Baron de Hirsch, pendant la période cruciale où elle a évolué vers les services sociaux à la famille juive. De 2009 à 2011, il a été Président de la Fondation CICA ainsi que fondateur et président du programme des Gouverneurs – l'initiative annuelle la plus importante de la Fondation. « Il a passé énormément de temps à travailler pour la Fondation » dit Philip, rappelant la détermination de son père au cours de ces premières années. « Il avait décidé qu'il allait la faire fonctionner. »

La profonde tradition familiale de philanthropie évolue pendant la vie de Philip. « Je faisais partie d'un groupe qui a ramené une jeune entreprise dynamique et une édition professionnelle à AJCS. Plus tard, quand ma femme et moi avons eu de jeunes enfants, je suis devenu plus impliqué dans les causes comme la Fondation Pour enfants seulement et la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants. « Vous vous impliquez là où cela compte le plus pour vous à un moment donné » dit Philip, dont les trois enfants ont maintenant grandi – deux vivent à Montréal avec leurs propres familles et le plus jeune est à Toronto.

« Mais, Papa a toujours voulu que je sois plus impliqué au Centre Cummings et avec le démarrage de la Fondation – afin de l'aider avec des appels téléphoniques et pour attirer plus de gens comme Gouverneur. »

Au fil des ans, Stanley a souffert de plusieurs problèmes de santé et il en est venu à compter sur le Centre Cummings lui-même pour le programme de Parkinson (bien que sa condition soit PSP) ainsi que pour le service d'accompagnement. Sa famille, incluant son frère et sa sœur qui soutiennent aussi la Fondation – a pu voir comment le Centre pouvait être une bouée de sauvetage.



The Foundation was sad to learn that Philip's mother Myrna Abbey passed away in April 2021.

La Fondation a été triste d'apprendre que la mère de Philip, Myrna Abbey, est décédée en avril 2021.

Maintenant dans sa soixantaine, Philip se sent plus à l'écoute des besoins de la communauté des aînés et du bien-être mental et physique de ses membres. « Le programme des Gouverneurs existe pour fournir un filet de sécurité financière au Centre Cummings. En fin de compte, nous sommes ici pour collecter des fonds afin

qu'à un moment donné, si le Centre a besoin de réaliser un projet spécifique ou d'offrir un service important, nous ayons le financement disponible. » Le programme continue de prospérer avec au-delà de 1 400 Gouverneurs actuels qui soutiennent les services essentiels du Centre Cummings.

La pandémie a remis en évidence la nécessité de parer aux besoins urgents.

« Le sentiment d'isolement au cours de l'année passée ... ces gens, ils le vivent depuis des années » dit Philip, « Il n'y a pas eu l'excuse d'une pandémie. Leurs conjoints sont décédés, leurs enfants ont déménagé, leurs petits-enfants ne sont plus là. Peut-être qu'ils n'ont pas d'argent pour se procurer ce dont ils ont besoin. Le contact humain est essentiel ... comme le fait de rejoindre quelqu'un et lui faire savoir qu'il y a divers services au Centre Cummings qui pourraient lui être bénéfiques. »

Quand Stanley est décédé en 2013, Philip a suivi les traces de son père en tant que vice-président et président du programme des Gouverneurs, avant d'assumer le rôle de Président de la Fondation de 2017 à 19. Lorsqu'il est devenu solliciteur pour le programme des Gouverneurs, la première tâche de Philip était claire: prendre en charge tous les contacts de Stanley.

« Il était mon père, il était mon partenaire en affaires. Et nous avons été les meilleurs amis jusqu'à la toute fin. » ■

RECIPE: ANDALUSIAN GAZPACHO

In 2012 a group of volunteers came together to create "Simply Soup," a collection of 52 soup recipes – one for every week of the year – with all sales benefitting the Cummings Centre.

Our incoming Foundation co-President Roz Wiener chose this summer favourite. Enjoy!

Andalusian Gazpacho

INGREDIENTS

- 1 2-inch long piece of baguette or crusty bread, crust discarded
- 1 clove garlic
- 2 tsp. salt
- 2 tbsp. sherry vinegar
- 1 tsp. sugar
- 2 ½ lbs ripe tomatoes, cored and quartered
- ½ cup mild extra virgin olive oil
- ½ tsp. ground cumin (optional)
- Garnish with finely chopped red and green peppers, tomatoes, cucumber and green onion.

DIRECTIONS

Soak bread in ½ cup water for 1 minute. Squeeze dry and discard water. Mash garlic to a paste with salt using a mortar and pestle



(or mince very finely and mash with a large knife). Blend garlic paste, bread, vinegar, sugar, cumin and half the tomatoes in a food processor until tomatoes are very finely chopped.

Add remaining tomatoes with motor running until finely chopped. Add oil in a slow stream. Blend until smooth, about 1 minute. Force soup through a sieve into a bowl, pressing firmly on solids, and discard them. Transfer to a glass container and chill covered until cold, about 3 hours. Season with salt and vinegar before serving.

Can be chilled up to 2 days before using.



THE GOVERNORS PROGRAM

THE HEART AND SOUL OF THE CJCS FOUNDATION!

The Governors Program is the CJCS Foundation's largest single initiative, with all funds raised going directly to where the need is greatest at the Centre. This crucial, ongoing support helps the Cummings Centre to consistently provide a safety net of programs and services for vulnerable seniors in our community, ensuring that no one is forgotten.

The 2020 Governors Program came to a close at the end of March, raising well over half a million dollars and exceeding the previous year's total. We were thrilled to have had such a successful conclusion at the end of a year of uncertainty, as we pivoted to a virtual online program in a very short time. On April 1, we launched the 2021 Governors Program, with Avner Cobrin stepping up as Chair, and Sandy Martz and Rona Davis Co-Chairing the Golda Meir Governors committee.

Since its inception in 2004, the Governors Program has raised over \$6.5 million. A true testament to the compassion of our community!

If you are not already a valued Governor, please join this distinguished group today and ensure that no call goes unanswered. Contact Harriet Krakower at 514.734.1756 or visit cummingcentre.org/governors

LE PROGRAMME DES GOUVERNEURS

LE CŒUR ET L'ÂME DE LA FONDATION CJCA !

Le programme des Gouverneurs est l'initiative annuelle la plus fructueuse de la Fondation CJCA : tous les fonds recueillis vont directement aux besoins les plus importants et urgents du Centre. Ce soutien continu et crucial aide le Centre Cummings à fournir constamment un filet de sécurité de programmes et de services aux aînés vulnérables de notre communauté, en veillant à ce que personne ne soit oublié.

Le programme des Gouverneurs 2020 a pris fin à la fin du mois de mars, recueillant bien plus d'un demi-million de dollars et dépassant le total de l'année précédente. Nous avons été ravis d'avoir eu une telle réponse positive à la fin d'une année d'incertitude, alors que nous sommes passés à un programme virtuel en ligne en très peu de temps. Le 1er avril a été le lancement du programme des Gouverneurs 2021 avec Avner Cobrin à la présidence et Sandy Martz et Rona Davis coprésidentes du comité des Gouverneurs Golda Meir.

Depuis son début en 2004, le programme des Gouverneurs a recueilli plus de 6,5 millions. Un vrai témoignage de la compassion de notre communauté !

Si vous n'êtes pas déjà un de nos précieux Gouverneurs, faites partie de cet éminent groupe dès aujourd'hui et assurez-vous de répondre à l'appel. Contactez Harriet Krakower au 514.734.1756 ou visitez cummingcentre.org/fr/gouverneurs

THE GEORGE AND MACKIE BALCAN FOUNDATION FOR FEEDING THE SOUL

LA FONDATION GEORGE ET MACKIE BALCAN POUR « FEEDING THE SOUL »

“Breakfast was Balcan plus a cup of coffee,” wrote Bill Brownstein in his tribute to George Balcan in the *Montreal Gazette*, “He was part of all our families ... His success on radio was no mystery. It was never about him. It was always others who mattered ... He was there for listeners, and he was there for friends.”

When Mackie Balcan moved from Toronto to Montreal, her plan was to get a job at Expo 67. Instead, she found a more permanent post at CJAD, Montreal’s top radio station, working on and off for 27 years in the sales department. It was there that Mackie met George Balcan, who would go on to become CJAD’s legendary Morning Man for over 30 years. Sadly, George passed away due to cancer in 2004, just shy of his 73rd birthday.

George was a daily on-air companion to thousands in Montreal, and his impact on others is still felt by Mackie: “I am very often stopped today by people who want to share with me how much George meant to them. He was a great communicator.

“Everyone has stories about George and what he did for them as kids – pressing close to the radio, waiting to hear if their school was closed due to a snowstorm – or as a young and struggling mom, or in mentoring younger broadcasters in the industry.”

In addition to his storied career on air, George was a renowned pastel artist. A member of the pastel societies of Canada and the US, he won numerous awards, and his work has appeared in several books and has graced the walls of numerous prestigious galleries.

“He worked on his art like he worked on his radio show,” says Mackie, “With integrity and with honesty.”

In 1996, he was awarded the Order of Canada, in consideration of his “hard work, talent, vision and civic responsibility.”

After George’s retirement from CJAD, he was approached to teach an art course at the Cummings Centre by Reva Fenster, then head of the Fine Arts Department.

“He couldn’t say no, he just loved the Cummings Centre – it was very *heimish*,” says Mackie, laughing, “Oh, and by the way, he was Catholic.



“Every Tuesday before class, he would go down to the Atwater market to buy flowers, fruits, or vegetables to place in front of all his students – and they would always take something home with them ... a still life.

“When registration opened for the second year of George’s class, the Cummings Centre put up a notice that you could not register for a second time – it was the longest wait list they had ever had! He was the most phenomenal teacher.”

Mackie and George had worked together in support of many charities, including the Board of the Juvenile Diabetes Foundation, in support of Muscular Dystrophy research, the Quebec Breast Cancer Foundation, among many other causes. On George’s 60th birthday in 1991, the couple launched the George Balcan Bursary at Concordia University for a 2nd year Fine Arts student, which continues today.

Mackie maintained the couple’s connection to the Cummings Centre working as a volunteer, serving soup at the Centre’s Café Shalom: “I loved it, though it made me very sad when I saw people who could not afford to buy their meals. For people not to have money for food is incomprehensible ... wonderful people who worked so hard their whole lives.”

Three years ago, Mackie came to the CJS Foundation to create the *George and Mackie Balcan Foundation for Feeding the Soul*.

“When the pandemic came, it truly tore at me emotionally,” said Mackie, “hearing about older people who didn’t have enough money for food.

“My mom always said, we should always have money for *kishkagelt* – and that’s what the Foundation is for.

“It is an honour for George now to have the fund at the Cummings Centre. We’ll just keep feeding the souls ... they will always be able to count on us.”

« Le petit déjeuner, c'était Balcan et une tasse de café » a écrit Bill Brownstein lors de son tribut à George Balcan dans le Montreal Gazette. « Il a fait partie de toutes nos familles ... son succès à la radio n'était pas un mystère. Ce n'était jamais à propos de lui. Ça concernait toujours les autres ... il était là pour ses auditeurs et pour ses amis. »

Lorsque Mackie Balcan a déménagé de Toronto à Montréal, son plan était de dénicher un emploi à l'Expo 67. Elle a plutôt trouvé un poste permanent à CJAD, la radio préférée des montréalais, où elle a travaillé pendant 27 années de façon intermittente au Service des ventes. C'était là où Mackie a rencontré George Balcan, qui allait devenir le Morning Man légendaire pendant plus de 30 ans. Tristement, George est décédé des causes d'un cancer en 2004 un peu avant son 73^e anniversaire.

En ondes, George était un accompagnateur quotidien pour des milliers de personnes à Montréal et son impact sur les autres a toujours été ressenti par Mackie: « Aujourd'hui, je suis souvent arrêtée par des gens qui veulent partager avec moi à quel point il comptait pour eux. Il était un grand communicateur.

Tout le monde raconte des anecdotes sur George et ce qu'il faisait pour eux quand ils étaient jeunes - en étant près de la radio, en attendant l'annonce que l'école est fermée à cause d'une tempête - ou comme une jeune mère en difficulté, ou le mentorat de jeunes diffuseurs de l'industrie. »

En plus de son illustre carrière radiophonique, George était un artiste renommé pour ses pastels. Comme membre de la Société du pastel au Canada et aux États-Unis, il a remporté de nombreux prix. Ses oeuvres ont été publiées dans plusieurs livres et décorent les murs de nombreuses galeries prestigieuses.

« Il a travaillé sur son art comme il a travaillé sur son émission de radio, avec intégrité et sincérité. » mentionne Mackie.

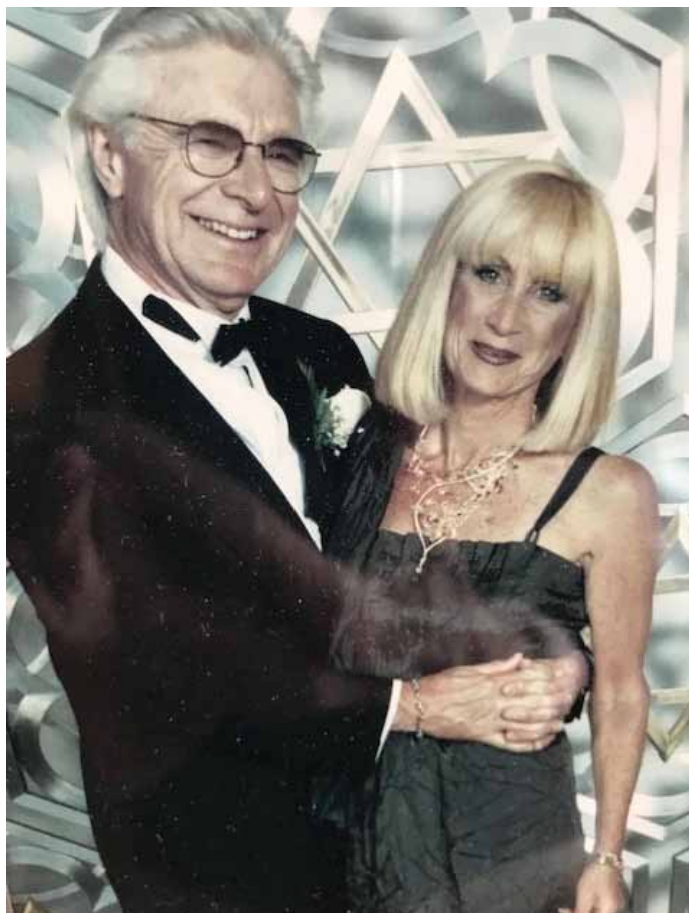
En 1996, il a été investi de l'Ordre du Canada pour son « immense travail et talent, sa vision et sa responsabilité citoyenne. »

À sa retraite de CJAD, Reva Fenster, à l'époque cheffe du département des arts plastiques au Centre Cummings, lui a demandé d'enseigner un cours.

« Il n'avait pas l'opportunité de dire non, il a juste adoré le Centre Cummings - il l'a trouvé très heimish avoue Mackie en riant ...il était catholique, en passant! Chaque mardi avant la classe, il allait au marché Atwater afin d'acheter des fleurs, des fruits ou des légumes en guise de modèle pour ses étudiants - et ils apportaient toujours au moins quelque chose à la maison ... une nature morte.

Quand l'inscription pour la deuxième année de sa classe a eu lieu, le Centre Cummings a affiché un avis qu'il n'était pas possible de suivre le cours une deuxième fois - c'était la liste d'attente la plus longue jamais vue! Il était un enseignant phénoménal. »

Mackie et George ont soutenu plusieurs organismes de bienfaisance, incluant le conseil d'administration de la Fondation



ressources pour les enfants diabétiques, la recherche sur la dystrophie musculaire, la Fondation cancer du sein du Québec, et bien d'autres. À l'occasion du 60^e anniversaire de George en 1991, la couple a lancé la bourse George Balcan à l'Université Concordia pour une étudiante ou un étudiant de deuxième année en arts visuels et qui est toujours offerte depuis bientôt trente ans!

Mackie a conservé le lien du couple au Centre Cummings comme bénévole, en servant la soupe au Café Shalom du Centre : « J'ai adoré, malgré le fait que cela m'a rendu triste de voir des personnes qui n'avaient pas la possibilité d'acheter leurs propres repas. Ne pas avoir suffisamment d'argent pour se nourrir est incompréhensible ... ces personnes merveilleuses qui ont travaillé très dur toutes leurs vies... »

Il y a trois ans, Mackie a approché la Fondation CJCA afin de créer la Fondation George et Mackie Balcan pour «Feeding the Soul » .

« Quand la pandémie est arrivée, j'étais déchirée émotionnellement d'entendre parler des aînés qui n'ont pas assez d'argent pour se nourrir. Ma mère a toujours dit qu'il faut toujours avoir du kishkagelt - et c'est pour ça que la Fondation existe. C'est un honneur maintenant pour George d'avoir des fonds à la Fondation Cummings. Nous continuerons de nourrir des âmes ... ils pourront toujours compter sur nous. » ■

SPORTS CELEBRITY BREAKFAST



SEE YOU IN PERSON IN MARCH 2022!

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER EN PERSONNE EN MARS 2022 !

The Sports Celebrity Breakfast is the signature fundraising event of the CJCS Foundation and a much-beloved annual celebration of community leaders, sports heroes, and legends, all of whom come together to raise funds for "Seniors in Crisis."

In 2020, the event took place online as we remained more connected and dedicated to our cause than ever. For 2021, we paused for a nostalgic look back over the last 16 years with a video retrospective, which can be viewed on our Facebook page and the Cummings Centre's YouTube page. We are truly grateful to the many donors who renewed their commitment to this year, even though we were not able to hold the breakfast.

SAVE THE DATE: Event Co-Chairs Mike Wagen and Bram Naimer and Honourary Chair Morden "Cookie" Lazarus look forward to welcoming friends and supporters back to the Gelber Centre for a live event on **March 27, 2022.**

Le Déjeuner des célébrités sportives est l'événement phare de la Fondation CJCA et une célébration très attendue avec des leaders communautaires, les héros et légendes sportifs, qui se réunissent tous pour collecter des fonds pour « Seniors in Crisis. »

En 2020, l'événement s'est déroulé virtuellement et nous l'avons organisé pour nous connecter et nous dédier à la cause plus que jamais.

Pour 2021, nous nous sommes concentrés sur un retour nostalgique des 16 dernières années avec une rétrospective vidéo, qui peut être visionnée sur notre page Facebook et la page YouTube du Centre Cummings. Nous sommes vraiment reconnaissants aux nombreux donateurs qui ont renouvelé leur engagement cette année, même si nous n'avons pas pu organiser l'événement en présentiel.

RÉSERVEZ LA DATE : Les coprésidents de l'événement, Mike Wagen et Bram Naimer, et le président honoraire Morden « Cookie » Lazarus ont hâte d'accueillir des amis et supporters au Centre Gelber pour un événement en personne le 27 mars 2022.



MITZVAH MEAL CARDS

CARTES REPAS MITZVAH

The Foundation's popular Mitzvah Meal program, taking place each year at Rosh Hashanah and Passover, raises much-needed funds for the Cummings Centre's Meals on Wheels program. Despite families being unable to gather in person to celebrate, many generous donors were inspired to share these beautiful greeting cards with loved ones, with both holiday campaigns showing an increase in donations over the previous year. To date, the Mitzvah Meal program has raised close to \$1.3 million in support of our senior population. This program touches the hearts of all those participating - we are so grateful to everyone who helps to make it happen.

The 2021 Rosh Hashanah Mitzvah Meal program begins in early August. Information will be available at cummingcentre.org/mitzvah-meals

Le populaire programme de repas Mitzvah de la Fondation, qui a lieu chaque année à Roch Hachana et à Pessah, recueille des fonds indispensables pour le programme Meals on Wheels (Popote roulante) du Centre Cummings. Bien que les familles ne soient pas en mesure de se réunir en personne pour célébrer cette année, de nombreux donateurs généreux ont été inspirés à partager ces belles cartes de vœux avec leurs proches. En fait, les deux campagnes des fêtes ont montré une augmentation des dons par rapport à l'année précédente.

À ce jour, le programme repas Mitzvah a permis d'amasser près de 1,3 million dollars pour soutenir notre population âgée. Ce programme touche le cœur de tous ceux qui y contribuent et sommes très reconnaissants envers eux.

Le programme Repas mitzvah de Rosh Hashanah 2021 commencera au début d'août. L'information sera disponible à cummingcentre.org/repas-mitzvah ■



A LASTING LEGACY

UN HÉRITAGE DURABLE

A planned gift to the CJCS Foundation is a powerful way to make a lasting investment in the Cummings Centre and its mission to enrich and safeguard the well-being of our community's seniors.

You can contribute a gift that suits your financial situation, while reflecting what is most important and meaningful to you. Planned Giving – including charitable bequests, endowment funds, and major gifts – can provide significant tax advantages, so that you may continue transforming the lives of seniors for years to come, while enjoying tax savings that benefit you and your family.

Enriching the lives of our seniors and protecting our most vulnerable can only happen through continued support from our Foundation. For more information about Planned Giving opportunities, please contact Cathy Simons, Executive Director, CJCS Foundation at 514.734.1777 or cathy.simons@cummingscentre.org.

Un don planifié à la Fondation CJCA est un moyen puissant de faire un investissement durable dans le Centre Cummings et sa mission d'enrichir et de préserver le bien-être des aînés de notre communauté.

Vous pouvez faire un don qui convient à votre situation financière, tout en reflétant ce qui est le plus important et le plus signifiant pour vous. Les dons planifiés – incluant des legs de bienfaisance, des fonds de dotation et dons majeurs – pourraient assurer d'importants avantages fiscaux, tout en continuant à améliorer la vie de nombreux aînés pour des années à venir, et en bénéficiant d'économies d'impôts intéressantes pour vous et votre famille.

L'enrichissement de la vie de nos aînés et la protection de nos plus vulnérables ne peuvent se faire que grâce au soutien continu de notre Fondation. Pour plus d'informations sur les opportunités de dons planifiés, veuillez contacter Cathy Simons, directrice générale de la Fondation CJCA au 514.734.1777 ou cathy.simons@cummingscentre.org. ■

ADAPTING TO NEW CHALLENGES ONLINE

S'ADAPTER AUX NOUVEAUX DÉFIS EN LIGNE

Among the exceptional services that the Cummings Centre offers is its Adapted Exercise Clinic, which is supported in part by the Maurice Pollack Family Foundation.

The Clinic focuses on post-rehabilitation and is a place where people with similar challenges exercise and share ideas together. A variety of programs are designed for individuals who are post-stroke, have Parkinson's disease, MS, osteo and rheumatoid arthritis, COPD and other mobility issues.

In March of 2020, the Clinic had the enormous challenge of moving its programming online. "When we first started on zoom, we had lost three quarters of our people," said Maria Fragapane, Program Supervisor, Adapted Fitness Programs. Gradually, the clinic has been able to build back its programs, now with several beginner level classes to choose from every day. Among the difficulties are many surprise successes - a new class combination of boxing and vocal training for Parkinson's patients regularly has 15 people attending, which is more than could have been accommodated in the in-person training room at the Centre. And morning beginner exercise classes with instructor Annette Vézina regularly have 50-70 people participating.

"We have had a lot of positive feedback ... people feel very taken care of," says Maria, who has worked at the Cummings Centre for 28 years, "We always open the zoom 10 minutes early so people have the chance to talk and connect with one another." The new format of online classes has also made it possible for Maria to create specific classes that she had always wanted to do, like a full one-hour class on retraining your arm post-stroke coupled with music therapy for those living with aphasia.

Nadia Papineau-Couture is one of the clients who have taken advantage of this unique class. Following a surgical accident that left her with a lesion in her spine, Nadia had one arm that was close to paralysed. "Now I can open my hand a little bit, thanks to Maria and her team," she says. Before the pandemic, Nadia came to the Cummings Centre twice a week for specialized exercise classes as well as private coaching on mobilizing her hand. Since the programs have gone online, Nadia has happily tripled her exercise schedule, taking a total of nine hours of



Maria Fragapane

classes. "I save the travel time to go there and back and the waiting time in between sessions - and I can see the progress."

Nadia praises how the programming has developed online since the pandemic began, "It's been extending really intelligently," she says, praising Maria for the extra research she has put in to designing the new classes. "She is such a dedicated person ... she has what I call *l'intelligence du coeur*."

Barbara Harbert has been taking several exercise classes, in addition to painting classes in the evenings: "The teachers are very creative with adaptations for zoom and usually allow a few minutes at the end to express ourselves. I feel like a true boxer and get a good workout!" she says, "I don't know what I would have done without the classes ... they are helping keep us human during this very inhumane time. Long live the Cummings Centre!"



Le Centre de programmes adaptés de la Fondation Maurice Pollack est unique parmi les services exceptionnels et innovateurs du Centre Cummings.

La clinique d'exercices met l'accent sur la post réhabilitation. C'est un lieu où se rassemblent des personnes qui ont à exécuter les mêmes exercices, également un lieu où on peut partager des idées. Un éventail de programmes désignés pour les individus qui récupèrent à la suite d'un accident vasculaire cérébral, de troubles neuromusculaires chroniques (maladie de Parkinson, sclérose en plaques) ou d'autres problèmes de santé et de mobilité.



En mars 2020, la clinique a eu l'immense défi de convertir tous ses programmes en ligne. « Dès que nous avons commencé sur Zoom, nous avons perdu trois quarts de notre clientèle, » a confié Maria Fragapane, cheffe des programmes adaptés. Graduellement, la clinique a pu reconstruire ses programmes avec un choix quotidien de plusieurs classes de niveau débutant. Parmi les difficultés rencontrées, il y a plusieurs succès surprenants : une nouvelle combinaison de cours du programme de formation en boxe et l'entraînement vocal pour les patients atteints de la maladie de Parkinson accueillant régulièrement 15 personnes, ce qui n'aurait pas pu se faire en personne dans la salle de formation du Centre. Et l'institutrice Annette Vézina accueille régulièrement 50 à 70 personnes à son cours d'exercices du matin pour débutants.

« Nous avons reçu beaucoup de commentaires positifs... les gens se sentent très pris en charge », dit Maria, qui travaille au Centre Cummings depuis 28 ans, « Nous ouvrons toujours le Zoom dix minutes à l'avance pour que les gens aient la chance de se parler

et de se connecter les uns avec les autres. » Le nouveau format des cours en ligne a également permis à Maria de créer des cours spécifiques qu'elle a toujours voulu faire, notamment un cours complet d'une heure sur le renforcement du bras après un AVC, couplé à la musicothérapie pour ceux qui vivent avec l'aphasie.

Nadia Papineau-Couture est une des clientes qui participe à cette classe unique. Après un accident chirurgical qui lui a laissé une lésion à la colonne vertébrale, elle était proche de la paralysie. « Maintenant, je peux ouvrir ma main un peu, grâce à Maria et son équipe », dit-elle. Avant la pandémie, Nadia venait au Centre Cummings deux fois par semaine pour des cours d'exercices spécialisés ainsi que du coaching privé pour la mobilisation de sa main. Depuis la mise en ligne des programmes, Nadia a triplé son programme d'exercices avec plaisir, prenant un total de neuf heures de cours. « J'économise le temps du trajet aller-retour et le temps d'attente entre les sessions - et je peux constater les progrès. »

Nadia fait l'éloge de la façon dont la programmation s'est développée en ligne depuis le début de la pandémie. « Elle s'est adaptée de manière très intelligente », dit-elle, en félicitant Maria pour ses recherches supplémentaires dans la conception des nouveaux cours. « C'est une personne tellement dévouée... elle a ce que j'appelle l'intelligence du coeur. »

Barbara Harbert suivait plusieurs cours d'exercices, en plus des cours de peinture le soir : « Les professeurs sont très créatifs avec des adaptations sur Zoom et généralement les instructeurs laissent quelques minutes à la fin pour s'exprimer. Je me sens comme un vrai boxeur et je fais un bon entraînement ! dit-elle : « Je ne sais pas ce que j'aurais fait sans les cours ... ils nous aident à rester humain pendant cette période très inhumaine. Vive le Centre Cummings ! » ■

Our senior population is growing at an unprecedented rate. Even as we move beyond the worst days of the Covid-19 pandemic, an uncertain future lies ahead for many seniors in our community.

Your support of the CJCS Foundation - in any amount - goes a long way to help build a more secure future for our seniors at the Cummings Centre.

Please contact us at 514.734.1825 or foundation@cummingscentre.org. Thank you!

Notre population âgée augmente à un rythme sans précédent. Alors que le pire de la pandémie est enfin derrière nous, plusieurs aînés de notre communauté contemplant un avenir incertain.

Votre soutien à la Fondation CJCA, quel qu'en soit le montant, contribuera beaucoup à la construction d'un avenir plus sûr pour nos aînés du Centre Cummings.

Veillez nous contacter au 514.734.1825 ou foundation@cummingscentre.org. Merci !