

PRINTEMPS | ÉTÉ
2024



*Un lieu où l'on se
sent chez soi!*

Choisissez parmi nos 300 programmes en personne et en ligne



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF



LE CENTRE
Cummings
CENTRE



À chaque âge, son inspiration

Sortir de sa zone de confort est certainement le meilleur moyen pour remonter son moral. Et ce ne sont pas les programmes passionnants de cette saison qui manquent pour garder votre corps et votre esprit actifs. Laissez-vous inspirer par les récits d'une vie fascinante ainsi que par la communauté diversifiée et talentueuse d'artistes, de héros, de défenseurs des droits, de conférenciers, de satiristes politiques et d'entrepreneurs aguerris. Rejoignez-nous dans ce voyage de la découverte de soi et libérez votre créativité dès aujourd'hui !



L'ADHÉSION A SES PRIVILÈGES

Nous apprécions nos membres ! En plus de l'accès à plus de 300 programmes virtuels, services et possibilités de bénévolat, les membres peuvent profiter d'avantages supplémentaires :

Accès exclusif aux programmes réservés aux membres Gratuit pour les membres

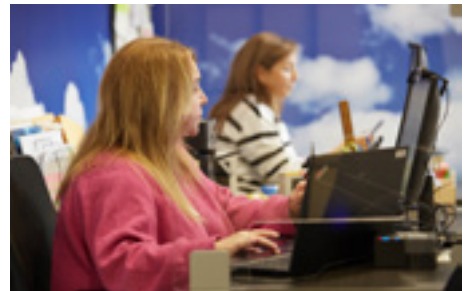
Accès illimité à la Bibliothèque d'apprentissage virtuelle avec plus de 320 vidéos dont les voyages, les conférences, les divertissements, les exercices et plus encore !

Visitez cummingcentre.org/fr/apprentissage-virtuel

- Jusqu'à plus de 20 événements et groupes sociaux gratuits tout au long de l'année
- Soutien technique et coaching individuels par une personne bénévole du Centre Cummings
- Accès au salon de technologie Famille Bloom
- Offres spéciales des organisations communautaires
- Sac fourre-tout gratuit

Réductions pour les membres

- Économisez ! Bénéficiez de tarifs préférentiels pour les membres : jusqu'à 50 % de réduction par rapport au tarif non-membre pour les événements spéciaux, les conférences et plus encore.
- Des réductions sur certains programmes dans les organisations partenaires et communautaires.
- 10 % de rabais sur la marchandise vendue de la boutique Cummings. Magasinez dès aujourd'hui, sur place ou en ligne boutique.cummingcentre.org/fr



ADHÉSION ET INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

Pour des questions sur l'adhésion, les programmes et les politiques, visitez cummingcentre.org/fr/faq

Composez le ☎ 514.343.3510 ou envoyez un courriel à information@cummingcentre.org



TARIF D'ADHÉSION

Joignez-vous au Centre pour une adhésion annuelle de 40 \$ seulement. Offre valide jusqu'au 31 mars 2025.

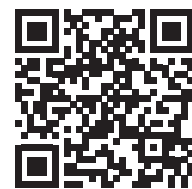
INSCRIPTION

À compter du lundi 8 avril 2024 dès 9 h. Les cours commencent le 8 avril.

☎ 514.343.3510

cummingcentre.org/inscription, par téléphone ou en personne

VISITEZ-NOUS EN LIGNE



★ Des billets gratuits pour les programmes et des réductions sont offerts pour les membres ayant un abonnement 2024-2025. Le financement de la Bibliothèque d'apprentissage virtuelle est généreusement offert par la Fondation de la famille Leonard Albert.

VIVEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Le Centre Cummings est heureux d'offrir de nombreuses possibilités d'apprentissage, de développement personnel, de connexion et d'engagement. Que vous décidiez de vous joindre à nous en personne à notre campus de Westbury ou à l'un de nos campus externes, ou que vous désiriez rester dans le confort de votre foyer, nous proposons plusieurs options pour répondre à vos besoins. L'inscription aux programmes de la nouvelle saison commence le 8 avril et certains programmes commencent la même semaine.

Campus principal Centre Cummings
5700, avenue Westbury, Montréal, Québec H3W 3E8
Lundi - Jeudi • 8h30 - 17 h, Vendredi • 8h30 - 15 h

Information générale et accueil
☎ 514.342.1234
information@cummingscentre.org

Adhésion et inscription
☎ 514.343.3510
regISTRATION@cummingscentre.org

**Centre de Bien-être/
Exercices adaptés**
☎ 514.734.1840
suzie.lazar@cummingscentre.org

Centre des beaux-arts & de l'artisanat
☎ 514.734.1823
patricia.kehler@cummingscentre.org

Atelier de menuiserie
☎ 514.734.1789
michal.katz@cummingscentre.org

Opportunités de bénévolat
☎ 514.734.1734
marcie.scheim@cummingscentre.org

Services sociaux : Accueil
☎ 514.343.3514
socialservices@cummingscentre.org

La Boutique
☎ 514.734.1770
boutique.cummingscentre.org/fr

Salon technologie Famille Bloom
☎ 514.342.1234

Services d'alimentation
Café Soleil
Lundi au jeudi, 9h30 à 14 h
5700, av. Westbury Montréal
Caféine Bistro Federation
Lundi au jeudi, 8h30 à 15h30
5151, ch. de la Côte-Sainte-Catherine,
Montréal

Fondation Centre Cummings
☎ 514.734.1825
foundation@cummingscentre.org



UN LIEU OÙ L'ON SE SENT CHEZ SOI DÉVELOPPEZ DES RELATIONS ENRICHISSANTES

Au Centre Cummings, notre priorité absolue est de veiller à ce que chaque personne qui franchit nos portes ressente un sentiment d'appartenance, d'appréciation et d'inclusion. Qu'il s'agisse du soutien de notre personnel, de la gentillesse de nos bénévoles, ou des conseils de nos enseignants et de nos spécialistes, nous nous engageons à favoriser un espace sécurisant et stimulant où on se sent bien accueilli.

Essayez un peu de magie ou de vitrail, apprenez l'italien, jouez au Mahjong ou améliorez votre condition physique. Faites du bénévolat à l'accueil pour aider les visiteurs ou explorez la Boutique. Prenez une bouchée et socialisez au Café Soleil. Il est maintenant temps de penser à vous avant tout et de ressentir la joie de faire partie de notre grande et dynamique famille, qu'est le Cummings !

Nous vous invitons à prendre votre temps et à vous plonger dans notre brochure où vous trouverez forcément quelque chose qui vous intéresse. Avec autant d'options offertes, nous comprenons qu'il peut être difficile de choisir le programme qui vous convient. Pour vous aider à le trouver, nous avons créé un nouveau service de conciergerie offert au Service des inscriptions.

Découvrez un monde d'aventures, rencontrez et partagez votre temps avec d'autres personnes.

Notre brochure est remplie de possibilités qui attendent d'être explorées.

Voyagez avec nous !

Pauline Grunberg *Gloria Steinberg*
Pauline Grunberg Directrice générale
Gloria Steinberg Présidente



CAFÉ SOLEIL

Venez vous asseoir avec nous.
Ouvert du lundi au jeudi de 9h30 à 14 h, le Café Soleil situé au 1er étage du Centre Cummings, offre de délicieuses options de nourriture.

Café Soleil est fier d'être un environnement accueillant, abordable et inclusif qui emploie des adultes ayant toutes sortes d'habiletés.

Intéressé.e par le bénévolat ?
Appelez le ☎ 514.734.1734



STATIONNEMENT INTÉRIEUR : SERVICE DE VOITURIER

Lundi à jeudi : 8 h à 16 h
Vendredi : 8 h à 14 h
Êtes-vous bénévole du Centre Cummings? Appelez pour en savoir plus sur les rabais supplémentaires.
☎ 514.734.1727

10 \$ par voiture ou un livret de 10 billets pour 80 \$





SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



LÉGENDE:

- Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 - ★ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
- Tarif membre avec un abonnement 2024-2025**

Inscription : lundi **8 avril** dès 9 h en ligne à cummingcentre.org/inscription, ou en composant le ☎ **514.343.3510**.

DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SESSION COÛT PROFESSEUR

BEAUX-ARTS

👤 EN PERSONNE

FINE-398-01	Poterie / Céramiques fonctionnelles ●▲👤	jeu	2 mai au 11 juil.	9 h - 12 h	10	225 \$	M. Harvey
FINE-398	Sculpture d'argile ▲👤	jeu	2 mai au 11 juil.	13 h - 16 h	10	225 \$	M. Harvey
FINE-399	Croquis urbain ●▲👤	ven	7 juin au 5 juil.	10 h - 12 h	5	120 \$	P. Kehler

📺 EN LIGNE

FINE-315	Peinture de paysages ▲	mer	8 mai au 17 juil.	13 h - 15 h	10	170 \$	N. Neeman, BFA
FINE-369-01	Dessin - Intermédiaire ▲	mer	8 mai au 17 juil.	15h30 - 17h30	10	170 \$	N. Neeman, BFA

ARTISANAT

👤 EN PERSONNE

CRA-3082	Techniques mixtes de collage ▲👤	jeu	2 au 16 mai	10h - 12 h	3	60 \$	G. Orbach, BA
CRA-3028	Argile polymère - Sérigraphie ●▲👤	jeu	2 au 16 mai	13 h - 16 h	3	70 \$	G. Orbach, BA
CRA-3024	L'art de la broderie ▲👤	lun	6 mai au 17 juin	10 h - 12 h	6	90 \$	P. Hobby, MA
CRA-396	Vitraux - Tous les niveaux ▲👤	mer	8 mai au 17 juil.	9 h - 12 h	10	230 \$	D. Gencher, B.Eng
CRA-322	Vitraux - Tous les niveaux ▲👤	mer	8 mai au 17 juil.	12h30 - 15h30	10	230 \$	D. Gencher, B.Eng
CRA-3031	Crochet - Tous les niveaux ▲👤	jeu	9 mai au 4 juil.	14 h - 16 h	8	120 \$	P. Hobby, MA
CRA-3019	Espace studio ▲👤	mer	15 mai au 5 juin	10 h - 12 h	4	36 \$	Auto-dirigé
CRA-3019-01	Espace studio ▲👤	mer	19 juin au 10 juil.	10 h - 12 h	4	36 \$	Auto-dirigé
CRA-3032	Mosaïques de Chine ●▲👤	jeu	6 juin au 4 juil.	10 h - 12 h	4	80 \$	G. Orbach, BA
CRA-3030	Argile polymère - Mica Shift ▲👤	jeu	6 juin au 4 juil.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-320	Atelier - Création de bijoux ▲👤	jeu	11 au 18 juil.	10 h - 14 h	2	70 \$	G. Orbach, BA

APPRENTISSAGE CONTINU

👤 EN PERSONNE

LAN-305	Anglais - Débutant 👤	mer	1 mai au 26 juin	10h30 - 12 h	8	95 \$	A. Wysinski, MA
LAN-305-01	Anglais - Intermédiaire 👤	mer	1 mai au 26 juin	12h30 - 14 h	8	95 \$	A. Wysinski, MA
LAN-307	Hébreu - Débutant ●👤	mer	1 mai au 26 juin	10h30 - 12 h	8	60 \$	A. Marciano
LAN-317	Hébreu - Intermédiaire ●👤	mer	1 mai au 26 juin	12h30 - 14 h	8	60 \$	A. Marciano



LÉGENDE:

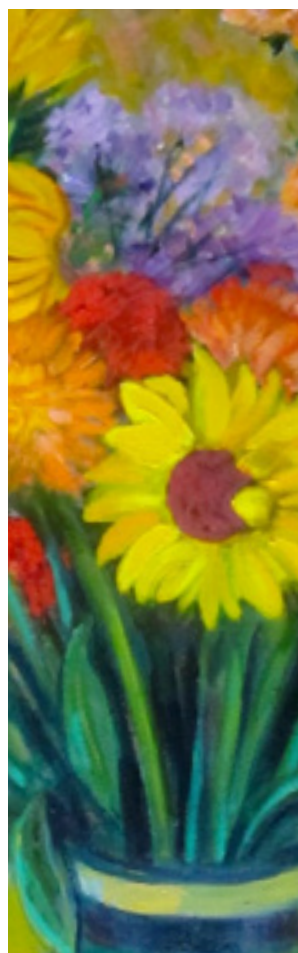
● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2024-2025

Pour les nouveaux ajouts aux programmes et les détails des cours, visitez :
programmes.cummingscentre.org

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
	EN LIGNE						
LAN-305-02	Anglais - Avancé	jeu	2 mai au 27 juin	10 h - 11h30	8	95 \$	A. Wysinski, MA
COMP-3002-01	À l'aise en informatique	mer	21 mai au 2 juil.	17 h - 18h30	6	60 \$	S. Wan-Bok-Nale

MUSIQUE & ARTS DE LA SCÈNE

EN PERSONNE							
WEL-3057	Danse en ligne - Débutant ▲👤	lun	15 avril au 15 juil.	9h15 - 10h45	9	72 \$	J. Kwok-Choon
WEL-3057-01	Danse en ligne - Intermédiaire ▲👤	lun	15 avril au 15 juil.	11 h - 12h30	9	72 \$	J. Kwok-Choon
WEL-3057-02	Danse en ligne - Intermédiaire ▲👤	mer	17 avril au 17 juil.	10 h - 11h30	12	96 \$	J. Kwok-Choon
PER-300	Chorale mondiale ▲👤	mer	8 mai au 17 juil.	10 h - 12 h	10	175 \$	E. Wilhelm
PER-320	Ukulélé Extravaganza ●▲👤	mer	8 mai	15 h - 17 h	1	5 \$	V. McNeill, MTA H. Rabinovitch
PER-302	Initiation aux claquettes I ●▲👤	jeu	9 mai au 6 juin	14h30 - 15h30	5	60 \$	S. Johnston
PER-302-01	Initiation aux claquettes II ●▲👤	jeu	18 juil. au 15 août	14h30 - 15h30	5	60 \$	S. Johnston



UNE CÉLÉBRATION DE LA CULTURE CANADIENNE EXPOSITION D'ART ET D'ARTISANAT

De magnifiques oeuvres d'art, créées par les étudiants talentueux du Centre Cummings, seront exposées et à vendre.

Elles sont inspirées par des artistes canadiens célèbres, tels que Aislin, Rita Briansky et Beaver Hall Group.

Vernissage
Mercredi 26 juin • de 17 h à 20 h

Exposition
Mercredi 26 juin • 9h30 à 16h30
Jeudi 27 juin • 9h30 à 12h30
 Centre de Conférence Gelber

Programme d'art financé par la bourse du patrimoine canadien

Funded by the Government of Canada | Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**



NOUVEAU

VISITES GUIDÉES ET ATELIERS AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

GEORGIA O'KEEFFE ET HENRY MOORE
Mardi 7 mai • Visite guidée
 13h45 - 15h30 • 5 \$ Membre

BAIN DE COULEUR
Mardi 21 mai • Atelier
 12h45 - 15h30 • 5 \$ Membre

ARTS DU TOUT-MONDE
Mercredi 19 juin • Visite guidée
 13h45 - 15h30 • 5 \$ Membre

TISSER DES LIENS
Mercredi 26 juin • Atelier
 12h45 - 15h30 • 5 \$ Membre

Activités proposées gratuitement par le MBAM grâce à la générosité de ses donatrices et donateurs. Les frais couvrent les coûts de coordination de ces activités.





NOUVELLES SAISONS, NOUVEAUX PROGRAMMES

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG POUR PLUS DE DÉTAILS SUR LES PROGRAMMES



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
MART-3065	Mélodies mémorables 1 ●▲☺	lun	27 mai	14 h - 15 h	1	Gratuit	Belle Province Swing
MART-3065-01	Mélodies mémorables 2 ●▲☺	lun	3 juin	14 h - 15 h	1	Gratuit	Duo Ledoux Gross
MART-3065-02	Mélodies mémorables 3 ●▲☺	lun	17 juin	14 h - 15 h	1	Gratuit	Alkémia
MART-3065-03	Mélodies mémorables 4 ●▲☺	lun	8 juil.	14 h - 15 h	1	Gratuit	Duo R. Paquette et F. Tétu
MART-3065-04	Mélodies mémorables 5 ●▲☺	lun	22 juil.	14 h - 15 h	1	Gratuit	Duo M. Duval Laplante et A. Gagnon Boisvert
MART-3065-05	Mélodies mémorables 6 ●▲☺	lun	29 juil.	14 h - 15 h	1	Gratuit	Au saveurs Argentines
FRA-366-01	Club social : Danse israélienne ▲☺	lun	3 juin	13 h - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	M. Perez
MART-3077	Musicothérapie en groupe ●▲☺	mar	4 juin au 23 juil.	13 h - 14 h	8	35 \$	À déterminer

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET CONFÉRENCES

●▲☺ EN PERSONNE

FRA-301	Le passe : Expositions guidées et ateliers ●▲☺	mar	7 mai, 21 mai, 19 juin, 26 juin	12h45 / 13h45 - 15h30	4	15 \$	Spécialistes et guides du Musée des beaux-arts
FRA-301-02	O'Keeffe et Moore - Géants de l'art moderne: Visite guidée ●▲☺	mar	7 mai	13h45 - 15h30	1	5 \$	Guides du Musée des beaux-arts
FRA-301-01	Bain de couleur : Atelier ●▲☺	mar	21 mai	12h45 - 15h30	1	5 \$	Spécialistes du Musée des beaux-arts
FRA-301-03	Arts du Tout-Monde: Visite guidée ●▲☺	mer	19 juin	13h45 - 15h30	1	5 \$	Guides du Musée des beaux-arts
FRA-301-04	Tisser des liens : Atelier ●▲☺	mer	26 juin	12h45 - 15h30	1	5 \$	Spécialistes du Musée des beaux-arts
FRA-302	Clinique-Public d'Hypnothérapie - Le Passe ●▲☺	mer	8 au 22 mai	13 h - 15 h	3	40 \$ (M)	B. Hogedez
FRA-302-01	Clinique-Public d'Hypnothérapie - Fonctionnement et démystification ●▲☺	mer	8 mai	13 h - 15 h	1	15 \$ (M) 30 \$ (I)	B. Hogedez
FRA-302-02	Clinique-Public d'Hypnothérapie - Mental et hypnothérapie ●▲☺	mer	15 mai	13 h - 15 h	1	15 \$ (M) 30 \$ (I)	B. Hogedez
FRA-302-03	Clinique-Public d'Hypnothérapie - Corps et possibilités de l'hypnothérapie ●▲☺	mer	22 mai	13 h - 15 h	1	15 \$ (M) 30 \$ (I)	B. Hogedez
LCT-302	Histoires de vie : Intimité et partage ●▲☺	mer	8 mai	19 h - 21 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	Invités spéciaux
LCT-303	L'Arctique : Bande-annonce du climat ●▲☺	jeu	9 mai	13h30 - 15 h	1	Gratuit	A. Barrette
MART-301	Musique et chansons avec Nick Burgess ●▲☺	jeu	9 mai	15 h - 16 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	N. Burgess
FRA-303	Célébration de Yom Ha'atzmaout ●▲☺	mer	15 mai	12 h - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	Invités spéciaux
FRA-304	Célébration de Lag Ba'Omer ●▲☺	lun	27 mai	12 h - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	À déterminer



BESOIN D'AIDE POUR LE ZOOM OU POUR ACCÉDER À NOTRE VIDÉOTHÈQUE ?

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ☎ 514.343.3510

DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SESSION COÛT PROFESSEUR

CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT

👥 EN PERSONNE

FRA-366	Club social : Commémoration de Yom Hashoah 👥	lun	6 mai	13 h - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	M. Myers
FRA-366-01	Club social : Danse israélienne 👥	lun	3 juin	13 h - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	M. Perez
FRA-366-02	Club social : Faire du bien à vos pieds 👥	lun	17 juin	13 h - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	M. Fragapane
FRA-366-03	Club social : Yoga sur chaise & danse I 👥	lun	8 juil.	13 h - 14h30	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	S. Agop
FRA-366-04	Club social : Pique-nique et activités diverses 👥	lun	15 juil.	12h30 - 14h30	1	18 \$ (M) 25 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-05	Club social : Yoga sur chaise & danse II 👥	lun	22 juil.	13 h - 14h30	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	S. Agop

PROGRAMMES GRATUITS - EXCLUSIVEMENT POUR LES MEMBRES

Nous accordons une grande importance à nos membres. Profitez d'un accès gratuit à une variété de programmes, de groupes sociaux, à notre bibliothèque d'apprentissage virtuelle et bien plus encore !

Visitez cummingscentre.org/fr/avantages



CLUB-302 GRATUIT* 👥 EN PERSONNE

CLUB DE MARCHÉ SOCIALE

Faites le premier pas vers un mode de vie plus sain et plus heureux en rejoignant ce club.

Rencontrez d'autres personnes, nouez et entretenez de nouvelles amitiés et explorez les différents parcs autour du Centre Cummings. Après la marche, détendez-vous en prenant une tasse de café ou en savourant un casse-croûte au Café Soleil du Centre.

Les jeudis du 30 mai au 8 août
10h30 - 11h30



CLUB-312 GRATUIT* 👥 EN PERSONNE

UNIVERSITÉ CUMMINGS

Explorez une variété de sujets dans ce programme social. Chaque semaine, nous explorerons un sujet différent avec un expert, suivi d'une discussion autour d'un café.

Les sujets abordés porteront sur le bien-être, les arts, la technologie et plus encore, mettant un peu en lumière tout ce que nous faisons au Centre Cummings.

Les jeudis du 2 mai au 11 juillet
13 h - 15 h



FRA-371 GRATUIT* 👥 EN LIGNE

CLUB DES PENSEURS

Ici, nous aborderons nos vies à travers les nombreux courants philosophiques. Nous parlerons des conceptions de pensées des grands philosophes de notre Histoire, tels que Spinoza, Socrates, Nietzsche, Rousseau, Arendt... Nous discuterons ensemble de ces courants de pensée, et comment ils se rattachent à nos vies.

Les mardis du 7 mai au 9 juillet
13 h - 14 h

* Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2024-2025



SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
FRA-366-06	Club social : Lunch et activités diverses 🧑🧑🧑	lun	29 juil.	12h30 - 14h30	1	18 \$ (M) 25 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-07	Club social : Lunch et activités diverses 🧑🧑🧑	lun	5 août	12h30 - 14h30	1	18 \$ (M) 25 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-08	Club social : Lunch et activités diverses 🧑🧑🧑	lun	12 août	12h30 - 14h30	1	18 \$ (M) 25 \$ (I)	N. Sebag
CLUB-107	Groupe de personnes âgées russophones ★🧑🧑	jeu	avril 2024 au mars 2025	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
CLUB-312	Université Cummings ★🧑🧑	jeu	2 mai au 11 juil.	13 h - 15 h	10	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-304	Club de jeux ★🧑🧑	mar	7 mai au 6 août	13 h - 15 h	13	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-301	Atelier d'artistes 🧑🧑	jeu	9 mai au 1 août	11 h - 13 h	12	120 \$	L. Paradis
CLUB-302	Club de marche sociale ★🧑🧑	jeu	30 mai au 8 août	10h30 - 11h30	10	Gratuit	R. Katsilakis
FRA-374	Club du Livre	mar	28 mai, 25 juin, 30 juil., 27 août	13 h - 15 h	4	20 \$	H. Azuelos
FRA-369	Conseils beauté: Mode, élégance et impact 🧑🧑	mar	4 au 25 juin	13 h - 14h30	3	30 \$	P. Bensimon

📺 EN LIGNE

ADP-389	Groupe de soutien pour la maladie de Parkinson	jeu	18 avril, 16 mai, 20 juin, 18 juil., 15 août	13h30 - 15 h	5	Gratuit	A. Newman
FRA-371	Club des Penseurs ★	mar	7 mai au 9 juil.	13 h - 14 h	8	Gratuit 30 \$ (I)	N. Shraer-Monnier

BIEN-ÊTRE

🧑🧑 EN PERSONNE

WEL-3653	Centre de conditionnement 🧑🧑	lun - ven	1 avril au 23 août	8h30 - 16 h		202 \$	Kinésiologues
WEL-382	Conseil en nutrition 🧑🧑	lun - ven	1 avril au 23 août	Sur rendez-vous	1	140 \$	J. Abdulezer, P. Dt. - Nutr.
WEL-3057	Danse en ligne - Débutant 🧑🧑	lun	15 avril au 15 juil.	9h15 - 10h45	9	72 \$	J. Kwok-Choon
WEL-3057-01	Danse en ligne - Intermédiaire 🧑🧑	lun	15 avril au 15 juil.	11 h - 12h30	9	72 \$	J. Kwok-Choon
WEL-3057-02	Danse en ligne - Intermédiaire 🧑🧑	mer	17 avril au 17 juil.	10 h - 11h30	12	96 \$	J. Kwok-Choon
WEL-3084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) 🧑🧑	mar, jeu	16 avril au 27 juin	10 h - 11 h mar 14 h - 15 h jeu	19	190 \$	J. Caulfield



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Lundi au vendredi • 8h30 - 16 h avec un rendez-vous

Une évaluation de la condition physique est obligatoire pour tous les programmes du Centre de bien-être et la clinique adaptée.

Évaluation en ligne ou en personne • 30 \$

Évaluation à domicile • 85 \$ (pour le programme d'entraînement personnel à domicile seulement)

Veillez communiquer avec Suzie Lazar au ☎ 514.734.1840 ou par courriel à suzie.lazar@cummingscentre.org.

★ Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2024-2025

* Traduction simultanée de l'anglais au français



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2024-2025

Pour les nouveaux ajouts aux programmes et les détails des cours, visitez :
programmes.cummingscentre.org

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
WEL-4084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲👤	mar, jeu	2 juil. au 22 août	10 h - 11 h mar 14 h - 15 h jeu	16	160 \$	J. Caulfield
WEL-366-01	Intervalles de boxe ▲👤	mer	17 avril au 26 juin	12 h - 13 h	9	90 \$	D. Roseman
WEL-366	Intervalles de boxe ▲👤	ven	19 avril au 28 juin	10 h - 11 h	11	110 \$	D. Roseman
WEL-466-01	Intervalles de boxe ▲👤	mer	3 juil. au 21 août	12 h - 13 h	8	80 \$	D. Roseman
WEL-466	Intervalles de boxe ▲👤	ven	5 juil. au 23 août	10 h - 11 h	8	80 \$	D. Roseman
WEL-3101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲👤	ven	19 avril au 28 juin	13 h - 14 h	11	110 \$	C. Garcia
WEL-4101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲👤	ven	5 juil. au 23 août	13 h - 14 h	8	80 \$	C. Garcia

EN LIGNE

WEL-311	Cardio matinal ▲	lun	15 avril au 19 août	8h30 - 9h30	12	52 \$	A. Vezina
WEL-302	Aérobic sur chaise ▲	lun	15 avril au 19 août	11h30 - 12h30	12	52 \$	A. Vezina
WEL-322	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	16 avril au 20 août	8h30 - 9h30	15	65 \$	A. Vezina
WEL-304	Danse rythmique/ Zumba ▲	mar	16 avril au 20 août	10 h - 10h45	15	76 \$	C. Giner
WEL-304-02	Danse rythmique/ Zumba ▲	ven	19 avril au 23 août	8h30 - 9h15	17	87 \$	C. Giner



NOUVEAU 🧑‍🤝‍🧑 EN PERSONNE

CLINIQUE-PUBLIC D'HYPNOTHÉRAPIE

Dans les cliniques de groupe, nous discutons des aspects théoriques, scientifiques et pratiques de l'hypnose.

FONCTIONNEMENT ET DÉMYSTIFICATION DE L'HYPNOSE • 8 mai

MENTAL ET HYPNOTHÉRAPIE • 15 mai

CORPS ET POSSIBILITÉS DE L'HYPNOTHÉRAPIE
22 mai

Les mercredis • 13 h - 15 h
15 \$ (Membre) / 30 \$ (Invité-e)
Chaque séance

Le Passe (3 séances) • 40 \$
(Pour les membres seulement)

NOUVEAU



NOUVEAU 🧑‍🤝‍🧑 EN PERSONNE

DE RETOUR à la demande générale

LE WELLNESS WEEKEND

Bouffée d'oxygène, mise en forme, camaraderie et plaisir. Toutes les activités, l'hébergement et la nourriture sont inclus. Une escapade de 48 heures qui vous permettra de vous régénérer et vous sentir plein d'entrain!

13 au 15 septembre
Lieu: Camp B'nai Brith de Montréal
Prix: *575 \$ par personne - Tout compris.

Organisé par le Centre Cummings et le Camp B'nai Brith de Montréal

Inscrivez-vous ☎ 514.734.1763 ou visitez cummingscentre.org/fr/wellness-weekend

*Reçu d'impôt jusqu'à 50 %





NOUVELLES SAISONS, NOUVEAUX PROGRAMMES

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG POUR PLUS DE DÉTAILS SUR LES PROGRAMMES



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
WEL-3043	Yoga: positions debout et assises ▲	mar	16 avril au 20 août	10 h - 11 h	15	82 \$	M. Crete
WEL-333	Force et flexibilité ▲	mar	16 avril au 20 août	11 h - 12 h	15	68 \$	M. Fragapane
WEL-333-01	Force et flexibilité	jeu	18 avril au 22 août	11 h - 12 h	16	72 \$	M. Fragapane
WEL-342	Cardio léger ▲	mar	16 avril au 20 août	11h30 - 12h15	15	52 \$	A. Vezina
WEL-326	Classe d'intervalles cardio/force ▲	mer	17 avril au 21 août	8h30 - 9h30	15	65 \$	A. Vezina
WEL-315	Conditionnement musculaire ▲	mer	17 avril au 21 août	10 h - 11 h	15	68 \$	D. Xiong
WEL-315-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	19 avril au 23 août	10 h - 11 h	17	76 \$	D. Xiong
WEL-372	Équilibre et mobilité ▲	mer	17 avril au 21 août	11h30 - 12h30	15	65 \$	A. Vezina
WEL-325	Entraînement par intervalles pour le cerveau et le corps ▲	jeu	18 avril au 22 août	8h30 - 9h30	16	70 \$	A. Vezina
ADP-315	Entraînement vocal ▲	jeu	16 mai au 15 août	10 h - 11 h	12	96 \$	C. Cumberbirch



ENTRAÎNEMENT PERSONNEL À VOTRE FAÇON

En tête-à-tête • Entraînement pour deux • Petit groupe

En personne au Centre Cummings, à votre domicile ou en ligne

Des programmes d'exercices, spécialement conçus pour les personnes de 50 ans et plus, leur sont offerts avec un accompagnement personnalisé tout au long de leur entraînement.

Choix flexibles disponibles.

Notre équipe de kinésiologues et d'entraîneurs d'exercices thérapeutiques, entraîneurs de boxe, instructeurs de yoga/Pilates, sont spécialisés dans le travail avec les personnes âgées.

Pour information, veuillez contacter Trang Le à Trang.Le@cummingscentre.org ☎ 514.734.1822



GENÈREUSE DE LA BÉNÉVOLENTÉ



DES TRÉSORS FAITS MAIN

Nouveau service de gravure laser !

Donnez une touche spéciale à vos cadeaux grâce à notre service de gravure personnalisé, et transformez-les en un souvenir inoubliable!

Des articles uniques en leur genre, faits main avec amour par les artisans de la menuiserie du Cummings, comme par exemple : bols en bois, planches de charcuterie, escabeaux, menorahs, chevaux à bascule et autres.

Gravure sur des matériaux tels que cuir, bois, acier inoxydable, et plus encore.

Tous les profits seront versés aux programmes du Centre pour les personnes âgées. Les membres ayant un abonnement au Centre 2024-2025 bénéficient d'une réduction de 10 %.

Appelez le ☎ 514.734.1770 pour votre code promo.

5700, av. Westbury ou en ligne boutique.cummingscentre.org/fr



BESOIN D'AIDE POUR LE ZOOM OU POUR ACCÉDER À NOTRE VIDÉOTHÈQUE ?

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ☎ 514.343.3510

PROGRAMMES ADAPTÉS

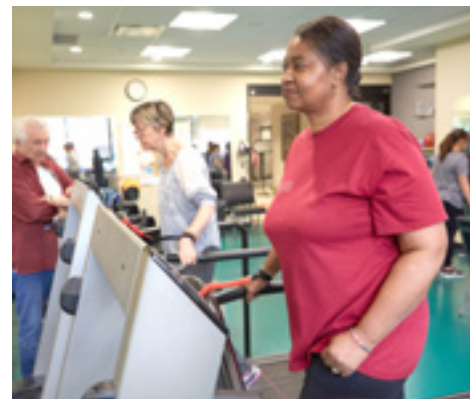
Parrainés par la Fondation Maurice Pollack

Une réadaptation réussie résulte de l'exercice du corps et de l'esprit et la CLINIQUE ADAPTÉE du Centre Cummings offre plusieurs possibilités de le réaliser. Les programmes sont disponibles en ligne ainsi qu'en personne sur notre campus principal et dans divers emplacements hors site. Des équipements tels que les barres parallèles, l'appareil d'exercices NuStep et les tapis roulants de réadaptation peuvent être utilisés. Des programmes spécifiques sont conçus de manière créative pour les personnes qui ont eu un AVC, atteintes de la maladie de Parkinson, de SP, de MPOC, orthopédie et autres questions de mobilité. L'accent est également mis sur la répétition, l'intensité et la concentration.

La participation exige :

- La capacité de se tenir debout et de marcher de façon autonome (appareil fonctionnel autorisé - aides à la marche admises)
- Compréhension des instructions verbales et/ou visuelles.
- Comportement à la fois respectueux et digne
- Capacité de se déplacer de façon autonome dans l'édifice du Centre Cummings (y compris les toilettes).

Si ces critères ne sont pas remplis, la personne peut participer si elle est accompagnée d'un proche aidant. La personne peut également se renseigner sur notre programme d'entraînement personnel dans le cadre duquel un entraîneur lui sera assigné pour travailler avec elle. (Des tarifs s'appliquent).



DATES DES SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Du **lundi 8 avril** au **vendredi 23 août 2024**.

Consultez le calendrier des jours fériés pour connaître les fermetures du Centre cummingscentre.org/fr/vacances-et-conges-feries



GROUPES DE SOUTIEN

Nous offrons un groupe de soutien pour la maladie de Parkinson (en ligne, page 8) ainsi qu'un programme de bien-être après un AVC (en personne) pour lequel les dates restent à déterminer.

Pour information, veuillez contacter **Anne Newman** ☎ 514.734.1841.



COURS DE BOXE* EN PERSONNE

Rejoignez nos entraîneurs de boxe pour faire travailler votre cardio, votre coordination et votre force avec des techniques inspirantes!

Que ce soit assis ou debout, au Centre Cummings ou à la banlieue ouest[^]. Il y a tant d'options!

HORAIRE

Printemps : 9 avril au 28 juin

Mar.[^] • 10 h - 11h30 • 150 \$ • 10 séances

Mar.[^] • 11h40 - 12h40 • 100 \$ • 10 séances

Ven.^{} • 11 h - 12 h • 120 \$ • 12 séances**

Ven. • 11h10 - 12h40 • 180 \$ • 12 séances

Été : 2 juillet au 23 août

Mar.[^] • 10 h - 11h30 • 120 \$ • 8 séances

Mar.[^] • 11h40 - 12h40 • 80 \$ • 8 séances

Ven.^{} 11 h - 12 h • 80 \$ • 8 séances**

Ven. 11h10 - 12h40 • 120 \$ • 8 séances

[^] La boxe au Gym Seconds Out (Ouest-de-l'île) est financée en partie par la Fondation Centre Cummings.

* Conçu pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Veuillez contacter Anne Newman pour réserver une évaluation de la condition physique 514.734.1841.

** Cours de boxe assis



SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ EN UN COUP D'ŒIL
VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



PROGRAMMES D'EXERCICES ADAPTÉS - EN PERSONNE ET EN LIGNE



COURS POUR PARKINSON

👥 EN PERSONNE

Ces cours sont conçus pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Ils combinent l'entraînement cardiovasculaire avec des exercices de boxe, d'équilibre et des exercices spécifiques.

Lun., mar. • 288 \$ • 33 séances
Mar., jeu. • 324 \$ • 37 séances



COURS ORTHOPÉDIQUE

👥 EN PERSONNE

Ces cours sont conçus pour les personnes souffrant de problèmes osseux, articulaires ou vertébraux, et constituent une parfaite post-réhabilitation après une opération ou un remplacement de la hanche ou du genou.

Lun., mar. • 288 \$ • 33 séances
Mar., jeu. • 324 \$ • 37 séances



COURS POST-AVG

👥 EN PERSONNE

Suite à un programme de réhabilitation physique en milieu hospitalier, un programme d'exercices de réadaptation favorisant les mouvements répétitifs, intensifs et ciblés est essentiel à la reconnexion du cerveau et pour reprendre le contrôle de son corps.

Lun., mar. • 288 \$ • 33 séances
Mar., jeu. • 324 \$ • 37 séances



COURS POUR SCLÉROSE EN PLAQUES

👥 EN PERSONNE

Améliorez votre condition physique en incorporant un entraînement cardiovasculaire avec des exercices de renforcement global du corps.

Mar., jeu.
 324 \$ • 37 séances

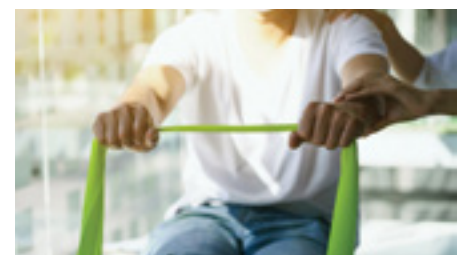


EXERCICES ADAPTÉS POUR MOUVEMENTS FONCTIONNELS

👤 EN LIGNE

Participez à ce cours de 30 minutes qui se concentre sur des exercices lents et contrôlés avec haltères et des exercices de renforcement des jambes.

Lun., mer. et ven.
 11h30 - 12 h • 99 \$ • 44 séances



POST-AVG: RENFORCEMENT DU BRAS

Ce cours se concentrera sur des exercices qui stimuleront et renforceront les bras et les mains qui sont affaiblis en raison d'un accident vasculaire cérébral.

👤 EN LIGNE

Ven. • 13 h - 14 h • 76 \$ • 17 séances

👥 EN PERSONNE

Mar., jeu. • 10h15 - 11h15
 324 \$ • 37 séances

Veuillez contacter Anne Newman pour réserver une évaluation de la condition physique au 514.734.1841.

FONDATION

CÉLÉBRATION DU 20^E ANNIVERSAIRE DE LA FONDATION CENTRE CUMMINGS

Merci à nos donateurs !

Nous sommes reconnaissants du soutien indéfectible de nos donateurs depuis les 20 dernières années.

Le Centre Cummings est une ressource communautaire indispensable et une véritable bouée de sauvetage pour tant de personnes.

Pour offrir des programmes et des services sociaux essentiels aux membres du Centre, la Fondation a besoin d'un financement durable.

Chaque dollar contribue à transformer la vie de personnes dans notre communauté.

Ensemble, grâce à votre générosité au cours des 20 dernières années, nous avons pu améliorer la vie d'un plus grand nombre d'ainés, financer des services tels que les programmes de santé mentale, de démence et de soutien aux aidants naturels, des cours d'exercices adaptés et de bien-être, la Popote roulante casher et bien plus encore !

À chaque don, l'espoir grandit - l'espoir d'un monde meilleur, plus en santé et avec d'heureux lendemains.

S'il vous plaît, faites un don dès aujourd'hui!
cjcsfoundation.org/fr ☎ 514.734.1769.



Merci!



SENSIBILISER ET ÉDUIQUER LES PERSONNES ÂÎNÉES

Un véritable plaidoyer repose sur la compréhension et est un moyen de se renforcer, nous-mêmes et les autres. **Le Comité d'action sociale du Centre Cummings** sensibilise aux principaux enjeux auxquels font face les aînés aujourd'hui. Par l'éducation et l'information, nous inspirons les personnes aînées et les autres membres de la communauté à défendre leurs intérêts eux-mêmes.

La planification et l'offre de programmes et de ressources sur la maltraitance des personnes aînées, les escroqueries et les fraudes, l'inflation, la pandémie de la COVID-19, la sécurité des médicaments et tant d'autres sujets d'actualité nous ont permis de répondre aux questions et aux préoccupations de manière constructive et utile.

Faites une différence !

Pour participer, veuillez appeler Joy Lawee au
☎ 514.734.1805 ou social.action@cummingscentre.org

Pour obtenir des ressources, connaître les événements à venir et en savoir plus, consultez le cummingscentre.org/fr/action-sociale

CUMMINGSCENTRE.ORG/FR

ACTION SOCIALE



IA - POURQUOI DEVRAIS-JE M'EN PRÉOCCUPER ?

En collaboration avec l'Acte de l'Université Concordia (Vieillesse, Communication, Technologie) Présenté par Fenwick McKelvey de Act Lab.

Mardi 9 avril • 19 h (par Zoom)
Modéré par Linda Shohet.

Pour s'inscrire, allez à
cummingscentre.org/fr/evnement-action-sociale

Traduction
simultanée
anglais-français



INFORMATION 514.342.1234

BÉNÉVOLAT



Un sentiment d'appartenance et de diversité au Cummings

« Le Centre Cummings est vraiment un endroit où nous appartenons tous » explique Penny Levine, bénévole et membre du comité é LGBTQ+. Faigie Coodin, bénévole de longue date, éprouve ce même sentiment: « Cummings est ma deuxième maison depuis un certain temps puisqu'il y a 30 ans que j'y viens; j'ai commencé à faire de l'exercice au studio d'entraînement et aujourd'hui, je suis bénévole dans la salle d'art et membre d'un comité. »

Les multiples facettes qui composent la mosaïque qu'est le Centre Cummings témoignent de sa diversité par rapport aux personnes de tous les horizons ethniques, culturels et socioéconomiques, y compris les membres LGBTQ+. « Nous avons tous besoin de la communauté et, avec ce Comité, nous serons en mesure d'élargir la programmation, l'inclusion et la diversité », ajoute Penny. « On voit bien que le Monde subit des changements mais, temps pluvieux ou venteux, le Centre est toujours là. Nous avons la chance de l'avoir. C'est un joyau de la communauté! » s'exclame Nancy Chernoff qui pense « que plus de personnes devraient savoir ce que le Centre offre aux 50 ans+. On respecte ce que nous sommes au Centre Cummings ! »

UNIS DANS LA RAISON D'ÊTRE : CRÉER UN IMPACT CHAQUE ACTE DE BONTÉ CHANGE DES VIES

NOUVELLES OPPORTUNITÉS

- Artistes pour peindre des boiseries
- Accueil aux Services sociaux
- Club de marche

EN PERSONNE

- Accueil et information
- Assistant à la programmation francophone
- Atelier de menuiserie
- Beaux-arts / Artisanat
- Boutique
- Café Soleil
- Chauffeurs / Livreurs de repas de la Popote roulante
- Exercices adaptés/ bien-être
- Support technique



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT LEADERSHIP D'HELEN LEVY

Libérez votre potentiel de leadership !

En s'engageant dans cette « nouvelle vie », vous acquerez des compétences inestimables et de nouvelles connaissances. En tant que diplômé(e), vous aurez les moyens d'assumer le leadership au Cummings, faire des changements positifs et un impact sur la communauté!

- 10 séances hebdomadaires • Coût : 110 \$
- Le programme commence du 10 septembre au 12 novembre
- Date limite : 13 mai

Contactez Mandy Flikier ☎ 514.734.1260
mandy.flikier@cummingscentre.org
cummingscentre.org/fr/programme-leadership

Programme généreusement parrainé par
Helen Levy.

JE BÉNÉVOLE
AUJOURD'HUI!

EN LIGNE

- Appels amicaux
- Appelants d'événements
- C2U (Présenter la programmation du Cummings aux résidences et aux organisations)
- Correspondants intergénérationnels
- Défense des droits
- Planification d'événements
- Solliciteur de fonds - Fondation
- Soutien technique
- Travail en comité : apprentissage et perfectionnement, action sociale, développement du leadership, appréciation des bénévoles

Pour vous impliquer ou pour plus d'informations, veuillez contacter
Marcie Scheim ☎ 514.734.1734 ou
marcie.scheim@cummingscentre.org



HISTOIRES DE VIE : INTIMITÉ ET PARTAGE

✳ EN PERSONNE

Rejoignez-nous pour une expérience extraordinaire au Centre Cummings !

Laissez-vous inspirer par des conteurs qui ont fait face à l'adversité, ont essuyé leurs défaites personnelles avec grâce et ont trouvé la force de continuer.

Inscrivez-vous tôt pour vous assurer une place parmi les 10 dynamiques narrateurs selon votre choix. Q&R suivront. Ne manquez pas cette unique occasion!

Mercredi 8 mai • de 19 h à 21 h
Inscrivez-vous dès aujourd'hui !

☎ 514.343.3510



SERVICES SOCIAUX

AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE ET VOTRE AUTONOMIE

Notre équipe de professionnels fournit de l'information, des références, des consultations, des activités de plaidoyer, l'évaluation et l'intervention en cas de crise. En collaboration avec le ministère de la Santé et des Affaires sociales Réseau de services du Québec et des organismes communautaires, nous efforçons d'assurer les meilleurs services et soutien. Notre équipe intégrée comprend des intervenant(e)s, des thérapeutes en loisirs, arts créatifs et musicothérapeutes et des intervenants en soins à domicile qui parlent une variété de langues, dont l'anglais, le français, l'hébreu, le russe, le roumain et le yiddish.

SERVICES POUR LES SURVIVANTS DE L'HOLOCAUSTE


Nous proposons une large gamme de services et programmes spécialisés pour répondre aux besoins des survivants et améliorer leur qualité de vie.

Les services* comprennent :

- Assistance financière d'urgence
- Café Europa, groupe aux survivants de l'Holocauste
- Demande d'indemnisation
- Estampillage des certificats de vie
- Estampillage des certificats de vie et Certification numérique PANEEM
- Gestion de cas
- Réclamation et restitution
- Soins à domicile / Ménage

* Sur la base de l'admissibilité

SERVICES ESSENTIELS

- Gestion de cas
- Popote roulante casher 
Fondation George et Mackie Balcan pour « Nourrir l'âme »
- Programme de jour L'Espoir
- Santé mentale communautaire

GROUPES SPÉCIALISÉS

- Cuisine spécialisée en groupe
- Groupes d'arts créatifs en santé mentale
- Zoothérapie

APPELZ
L'ACCUEIL
514.343.3514



LE CENTRE CUMMINGS, MA FAMILLE

Pour Bill Lewkowick, survivant de l'Holocauste, les membres du Café Europa -programme hebdomadaire pour les survivants- forment sans conteste une famille. « Les survivants de l'Holocauste font partie de ma famille. Nous partageons nos histoires de vie et expériences, entourés par des bénévoles et des employés très attentionnés du Centre. Rien ne peut remplacer le soutien moral que je reçois ici, au Centre Cummings. Issu d'une grande famille de plus de 300 personnes, seulement lui, sa mère et sa soeur ont survécu. Bill était certain qu'il ne retrouverait plus jamais le « sentiment de la famille » mais, il le dit, « au Cummings, je suis chez moi. On prend bien soin de nous durant nos rencontres hebdomadaires au cours desquelles nous discutons et sommes très à l'aise. Le personnel et les bénévoles font tout leur possible pour nous procurer de la joie. » Grâce à ce groupe, la chance lui a souri puisqu'il a pu rencontrer un ami cher, aussi survivant, Ted Bolgar. C'est ainsi qu'il apprit que Ted participait depuis longtemps à la Marche des vivants et qu'il s'était dévoué à la sensibilisation et à l'éducation au sein de la communauté. Bill a ensuite accompagné Ted à la Marche des vivants. « Nous avons eu une incroyable connexion, et j'ai le plus grand respect envers Ted pour tous ses efforts de sensibilisation à l'Holocauste. Nous continuons à partager nos expériences passées au Centre Cummings, un environnement si accueillant, là où on se sent un être humain, quelqu'un. »



PROGRAMME DE JOUR - L'ESPOIR

Un nouveau programme de jour pour les personnes âgées atteintes de démence ou ayant des pertes de mémoire.

Le programme de jour propose des activités visant à maintenir et à améliorer le bien-être physiologique, émotionnel et cognitif des adultes vivant avec des troubles cognitifs comme la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence et offre du répit et du soutien aux aidants.

Les groupes sont offerts en anglais, en français et en Russe.

Généreusement soutenu par la Fondation Centre Cummings

Merci à tous nos donateurs pour leur générosité. Allez à cummingscentre.org pour voir la liste de tous les noms.



ÉCOUTEZ CE QU'EN DISENT NOS MEMBRES

C'est avec plaisir que nous vous présentons les « mannequins » de la page couverture de cette brochure, Licy et Jacques. Comme le soulignent nos membres, nos bénévoles, nos participants et nos clients, le sentiment d'appartenance et de fraternité au Cummings est vraiment sans égal. Que vous fassiez vos premiers pas au Centre ou que vous le fréquentiez depuis des années, nous vous invitons à vous joindre à nous et faire partie d'une communauté forte et solidaire où chacun se sent dans son élément. Bienvenue au Centre Cummings où nous avons tous notre place !



Licy Cohen

Retraîtée depuis peu, Licy suit les conseils d'une amie et va à la découverte des opportunités de bénévolat au Centre Cummings qu'elle ne connaissait pas. Elle se

sent tout de suite « chez elle » et accepte d'occuper un poste à la réception, et reste ouverte à toute autre future proposition. Elle a ainsi l'occasion d'accueillir et de guider les nouveaux visiteurs tout autant que les membres qu'elle côtoie chaque semaine. Elle se dit éblouie par tous les programmes et services offerts aux 50+ ans de la communauté et avoue qu'elle était loin de s'imaginer tout ce que le Centre offrait comme services et activités. « J'ai aussi été agréablement surprise que bien que le Centre soit ancré dans son héritage juif, il ouvre ses portes aux personnes de tous les horizons ethniques, culturels et socioéconomiques ! » Et Licy a un grand atout puisqu'elle accueille en français, en anglais et en espagnol avec son beau sourire ! Licy se dit également conquise par l'esprit de famille du personnel et des professionnels du Cummings, leur expertise et leur compassion vis-à-vis des plus vulnérables et des personnes handicapées. Elle invite sans hésitation plusieurs de ses amies à venir faire du bénévolat pour aider, échanger et partager. « Je suis convaincue que le bénévolat rend heureux car, lorsque je sors du Centre je me sens pleine de satisfaction et de joie ! Cuando salgo de aqui, estoy feliz ! »

Un Centre qui accueille tout le monde !



Jacques Arsenault

Jacques Arsenault parle d'esprit de famille, d'amitié, de compassion, d'écoute et bien d'autres qualités qu'il attribue avec conviction au Centre Cummings ! Depuis

un an seulement, il oeuvre au sein de l'atelier de menuiserie auprès de ses vétérans – dont plusieurs sont là depuis 15-20 ans – qui l'ont accueilli les bras ouverts et sont devenus des amis. Il n'était pas novice dans ce domaine puisqu'il pratiquait déjà dans son sous-sol, mais avoue qu'il a nettement amélioré son sens de créativité. Le fait également d'appartenir à un tel groupe lui permet de rester actif grâce à l'interaction avec ces anciens médecins, avocats, menuisiers et autres à la retraite. Par ailleurs, Jacques est de ceux et celles qui pensent qu'il faut « redonner à la communauté et aider les plus vulnérables. » Il a eu l'occasion de découvrir avec plaisir d'autres services du Cummings et se dit, entre autres, extrêmement subjugué par la panoplie de programmes et services offerts à une clientèle diversifiée, de divers niveaux professionnels et culturels. Il avoue spontanément que « le Cummings est un endroit fantastique pour rester jeune et, comme dit Bob Dylan dans sa chanson Forever young, il faut maintenir son cerveau, ses mains et ses pieds en action, et c'est ce que le Cummings nous propose ! »

Maintenir son cerveau, ses mains et ses pieds en action !

Pour plus d'histoires de participants et de bénévoles, suivez-nous sur les médias sociaux et en ligne @cummingcentre.org



SPRING | SUMMER
2024



*A place where
we all belong!*

Choose from 300 online and in-person programs



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF



LE CENTRE
Cummings
CENTRE



Where age meets inspiration

There's no better way to lift your spirits than to step outside your comfort zone. This season, there is no shortage of exciting programs to keep your hands busy, toes-a-tapping and minds active. Be inspired by fascinating life stories and Montreal's diverse and talented community of artists, heroes, advocates, speakers, political satirists, and entrepreneurs. Join us on this journey of self-discovery and unleash your creativity today!



MEMBERSHIP HAS ITS PRIVILEGES

We value our members! In addition to access to over 300 in-person and virtual programs, services and volunteer opportunities, members can enjoy these additional benefits:

Exclusive access to members only programs

Free for members

Unlimited access to the Virtual Learning Library with 320 videos on demand including travel, lectures, entertainment, exercise and more!

Visit cummingcentre.org/virtual-learning

- 20+ free programs including events and social clubs throughout the year
- Tech support and one-on-one coaching from a Cummings Centre volunteer
- Access to our Bloom Family Tech Lounge
- Special offers from community organizations
- Free tote bag

Discounts for members

- Save! Enjoy preferred member pricing: up to 50% lower cost as compared to the non-member rate for special events, lectures and more.
- Discounts on select programs at partner and community organizations.
- 10% off Cummings Boutique merchandise. Shop today at our on-site location or online boutique.cummingcentre.org



MEMBERSHIP & PROGRAM REGISTRATION

For questions about membership, programs and policies visit cummingcentre.org/FAQ

Call ☎ 514.343.3510 or email information@cummingcentre.org



VISIT US ONLINE



MEMBERSHIP FEE
Join for only \$40. Offer valid through March 31, 2025.

REGISTRATION
Beginning Monday April 8, 2024 at 9 am.
Classes begin April 8.

☎ 514.343.3510
cummingcentre.org/registration or in person

★ Free program tickets and discounts are available to members with an updated Membership 2024/2025
Funding for the Virtual Learning Library is generously provided by the Leonard Albert Family Foundation.

EXPERIENCE SOMETHING NEW

The Cummings Centre is pleased to deliver even more opportunities for learning, growth, connection, and engagement. Whether you decide to join us in person at our Westbury campus or at one of our off-site locations or from the comfort of your home, we have a range of options to suit your needs. Registration for programs begins April 8. Select programs begin the same week with introductions throughout the season.

Cummings Centre Main Campus

5700 Westbury Avenue Montreal, Quebec H3W 3E8

Monday - Thursday ▪ 8:30 am - 5 pm
Friday ▪ 8:30 am - 3 pm

Welcome & General Information

☎ 514.342.1234
information@cummingscentre.org

Membership & Registration

☎ 514.343.3510
registration@cummingscentre.org

Wellness Centre/ Adapted Exercise

☎ 514.734.1840
suzie.lazar@cummingscentre.org

Fine Arts & Craft Centre

☎ 514.734.1823
patricia.kehler@cummingscentre.org

Woodshop

☎ 514.734.1789
michal.katz@cummingscentre.org

Volunteer Opportunities

☎ 514.734.1734
marcie.scheim@cummingscentre.org

Social Services: Intake

☎ 514.343.3514
socialservices@cummingscentre.org

La Boutique

☎ 514.734.1770
boutique.cummingscentre.org

Bloom Family Tech Lounge

☎ 514.342.1234

Food Services

Café Soleil

Mon. - Thurs. 9:30 am - 2 pm
5700 Westbury Avenue, Mtl.

Federation Caféine Bistro

Mon. - Thurs. 8:30 am - 3:30 pm
5151 Côte-Sainte-Catherine Rd., Mtl.

Cummings Centre Foundation

☎ 514.734.1825
foundation@cummingscentre.org



A PLACE WHERE WE ALL BELONG

BUILD MEANINGFUL CONNECTIONS

At the Cummings Centre, our top priority is ensuring that every individual who walks through our doors feels a sense of belonging, appreciation, and inclusivity.

Whether it is the support of our staff, kindness of our volunteers, the guidance of our teachers and specialists, we are committed to fostering a safe, stimulating space, extending beyond our physical walls, where you can truly feel welcomed.

Try a little magic or stained glass, learn Italian, drop-in for Mah-jong and improve your fitness. Volunteer at the welcome desk helping others or browse the Boutique. Grab a bite and socialize at Café Soleil. Now is the time to put yourself first and experience the joy of being part of our vibrant extended family, a community unique to Cummings.

We invite you to take your time and delve into our brochure, where you are bound to find something that speaks directly to you and your interests. We understand that finding the right program can be overwhelming with so many options available. Contact Registration to inquire about how our new Concierge Service can make your program selection process a breeze.

Seek new adventures, meet new people, share your time with others, our brochure is filled with opportunities waiting to be explored.

Take a journey with us!

Pauline Grunberg *Gloria Steinberg*

Pauline Grunberg
Executive Director

Gloria Steinberg
President



CAFÉ SOLEIL

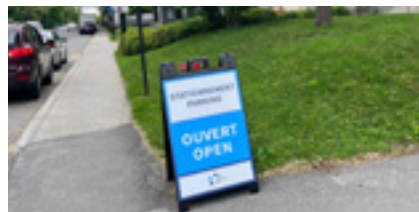
Come sit with us at Café Soleil

Open Monday to Thursday offering delicious food options from 9:30 am to 2 pm, 1st floor at the Cummings Centre.

Café Soleil prides itself on being a welcoming, affordable, and inclusive environment that employs adults of all abilities.

Interested in volunteering?

Call ☎ 514.734.1734



INDOOR VALET PARKING

Monday to Thursday

8 am - 4 pm,

Friday 8 am - 2 pm

Are you a Cummings Volunteer? Call to learn about additional discounts.

☎ 514.734.1727

\$10 per car or
a booklet of 10 tickets
for \$80





ALL NEW SPRING & SUMMER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
★ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2024/2025 Membership

Spring and Summer Registration begins on **Monday April 8, 2024 at 9am. Register online at cummingscentre.org/registration by calling 📞 514.343.3510 or in person.**

DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

FINE ARTS

👥 IN-PERSON

FINE-359-01	Acrylic Painting - Abstract 👥	Wed	May 1 - July 10	1 - 4 pm	10	\$225	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-398-01	Pottery / Functional Ceramics ▲👥	Thurs	May 2 - July 11	9 am - 12 pm	10	\$225	M. Harvey
FINE-312-01	Acrylic Painting - Explorations 👥	Thurs	May 2 - July 11	1 - 4 pm	10	\$225	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-398	Clay Sculpture ▲👥	Thurs	May 2 - July 11	1 - 4 pm	10	\$225	M. Harvey
FINE-303	Stone Sculpture 👥	Mon	May 6 - July 29	1 - 4 pm	10	\$225	E. Topaz
FINE-363	Watercolour Magic 👥	Tues	May 7 - July 16	1 - 4 pm	10	\$225	M. Green, BFA
CRA-3078	Watercolour - All Levels 👥	Wed	May 15 - July 10	10 am - 12 pm	8	\$150	J. Pomerleau
FINE-301	Drawing the Portrait 👥	Mon	May 27 - July 29	10 am - 12 pm	8	\$180	M. Hill, BFA
FINE-399	Urban Sketching ●▲👥	Fri	June 7 - July 5	10 am - 12 pm	5	\$120	P. Kehler

📺 ONLINE

FINE-359	Acrylic Painting - Abstract	Wed	May 1 - July 10	10 am - 12 pm	10	\$170	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-312	Acrylic Painting - Explorations	Thurs	May 2 - July 11	10 am - 12 pm	10	\$170	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-317	Acrylics - Advanced Painting Studio	Thurs	May 2 - July 11	1:30 - 3:30 pm	10	\$170	S. Levy, BFA
FINE-323	Drawing Workshop	Tues	May 7 - July 2	10 am - 12 pm	8	\$135	S. Levy, BFA
FINE-315	Landscape Painting ▲	Wed	May 8 - July 17	1 - 3 pm	10	\$170	N. Neeman, BFA
FINE-369-01	Drawing - Intermediate ▲	Wed	May 8 - July 17	3:30 - 5:30 pm	10	\$170	N. Neeman, BFA

CRAFTS

👥 IN-PERSON

CRA-3082	Collage Mixed Media ▲👥	Thurs	May 2 - 16	10 am - 12 pm	3	\$60	G. Orbach, BA
CRA-3028	Polymer Clay - Silk Screening ●▲👥	Thurs	May 2 - 16	1 - 4 pm	3	\$70	G. Orbach, BA
CRA-3024	The Art of Embroidery ▲👥	Mon	May 6 - June 17	10 am - 12 pm	6	\$90	P. Hobby, MA
CRA-3035	Whimsical Art ●👥	Mon	May 6 - June 17	1 - 3 pm	6	\$90	J. Cohen
CRA-396	Stained Glass - All Levels ▲👥	Wed	May 8 - July 17	9 am - 12 pm	10	\$230	D. Gencher, B.Eng
CRA-322	Stained Glass - All Levels ▲👥	Wed	May 8 - July 17	12:30 - 3:30 pm	10	\$230	D. Gencher, B.Eng



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
 ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2024/2025 Membership

For new program additions and course details, visit: programs.cummingscentre.org

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-3031	Crochet - All Levels ▲ 👥	Thurs	May 9 - July 4	2 - 4 pm	8	\$120	P. Hobby, MA
CRA-3033	Lino Printing Workshop - The Magic of Inverse Image ● 👥	Mon	May 13 - June 17	1 - 3 pm	5	\$90	Y. Frank
CRA-3019	Craft Open Studio ▲ 👥	Wed	May 15 - June 5	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-Led
CRA-3019-01	Craft Open Studio ▲ 👥	Wed	June 19 - July 10	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-Led
CRA-3034	Make a Beautiful Wooden Pen ● 👥	Wed	May 15 - 22	1 - 3:30 pm	2	\$65	H. Fitleberg
CRA-3034-01	Make a Beautiful Wooden Pen ● 👥	Wed	June 19 - 26	1 - 3:30 pm	2	\$65	H. Fitleberg
CRA-3032	China Mosaic ● ▲ 👥	Thurs	June 6 - July 4	10 am - 12 pm	4	\$80	G. Orbach, BA
CRA-3030	Polymer Clay - Mica Shift ▲ 👥	Thurs	June 6 - July 4	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-320	Jewellery Creations - Workshop ▲ 👥	Thurs	July 11 - 18	10 am - 2 pm	2	\$70	G. Orbach, BA



NEW 👥 IN PERSON

A CELEBRATION OF CANADIAN CULTURE ART & CRAFT EXPO

Featuring exciting artworks produced by the Cummings Centre's diverse 50+ community.

Dynamic artwork inspired by famous Canadian artists such as Aislin, Rita Briansky, Beaver Hall Group and others will also be on display and for sale.

Vernissage
Wednesday, June 26 • 5 - 8 pm

Exhibition
Wednesday, June 26
 9:30 am - 4:30 pm

Thursday, June 27
 9:30 am - 12:30 pm
 Gelber Centre

Art programs funded by a Canadian Heritage Grant

Funded by the Government of Canada / Financé par le gouvernement du Canada



LCT-310 NEW 👥 IN PERSON

MAXWELL SMART & HIS MEMOIR - THE BOY IN THE WOODS



The Boy in the Woods, a big-screen adaptation of the best-selling, remarkable, true, survival story of Maxwell Smart, a Jewish boy hiding in the forests of Nazi-occupied Eastern Europe during WWII. After the screening Holocaust survivor Maxwell will join us for Q&A.

Monday, June 10 • 7 pm
 \$18 (Member) / \$25 (Guest)
 Ciné Starz Deluxe Cavendish CSL
 Governors call 514.734.1769

FONDATION CUMMINGS CENTRE FOUNDATION





NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAM DETAILS @CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

MUSIC & PERFORMING ARTS

IN-PERSON

PER-301	Magic Lessons for Beginners and Enthusiasts ●●	Mon	May 6 - June 10	10:30 am - 12 pm	6	\$165	T. Shapiro
PER-300	Cummings World Choir ▲●●	Wed	May 8 - July 17	10 am - 12 pm	10	\$175	E. Wilhelm
PER-320	Ukulele Extravaganza ●▲●●	Wed	May 8	3 - 5 pm	1	\$5	V. McNeill, MTA H. Rabinovitch
PER-309-01	Ukulele - Beginners 2 ●●	Wed	May 15 - Aug. 14	2 - 3 pm	12	\$165	H. Rabinovitch
PER-309	Ukulele - Beginners 1 ●●	Wed	May 22 - Aug. 7	1 - 2 pm	10	\$135	V. McNeill, MTA
PER-319	Happy Hour Ukulele ●●	Wed	May 15 - Aug. 14	3:30 - 5 pm	12	\$190	H. Rabinovitch
PER-302	Intro to Tap Dancing I ●▲●●	Thurs	May 9 - June 6	2:30 - 3:30 pm	5	\$60	S. Johnston
PER-302-01	Intro to Tap Dancing II ●▲●●	Thurs	July 18 - Aug. 15	2:30 - 3:30 pm	5	\$60	S. Johnston
MART-3065	Memorable Melodies 1 ●▲●●	Mon	May 27	2 - 3 pm	1	Free	Belle Province Swing
MART-3065-01	Memorable Melodies 2 ●▲●●	Mon	June 3	2 - 3 pm	1	Free	Duo Ledoux-Gross
MART-3065-02	Memorable Melodies 3 ●▲●●	Mon	June 17	2 - 3 pm	1	Free	Alkémia
MART-3065-03	Memorable Melodies 4 ●▲●●	Mon	July 8	2 - 3 pm	1	Free	Duo R. Paquette & F. Tétu
MART-3065-04	Memorable Melodies 5 ●▲●●	Mon	July 22	2 - 3 pm	1	Free	Duo Laplante & Boisvert
MART-3065-05	Memorable Melodies 6 ●▲●●	Mon	July 29	2 - 3 pm	1	Free	Argentinian Flavours
MART-3076	Let the Good Times Roll: Music from New Orleans ●●●	Tues	May 28 - June 18	2 - 4 pm	4	\$60	C. Morrison, PhD
MART-3077	Group Music Therapy ●▲●●	Tues	June 4 - July 23	1 - 2 pm	8	\$35	TBA

ONLINE

PER-311	Theatre with Jacqui	Wed	May 15 - June 19	3 - 5 pm	5	\$60	J. Van de Geer
PER-311-01	Theatre with Jacqui	Wed	July 3 - Aug. 7	3 - 5 pm	6	\$72	J. Van de Geer
MART-3062	Songwriting Giants of American Pop and Rock ●	Thurs	May 16 - June 6	2 - 3 pm	4	\$60	J. Klapman

CONTINUING EDUCATION

IN-PERSON

LAN-310	French - Advanced Beginners ●●	Mon	May 6 - June 17	10 - 11:30 am	6	\$65	H.D. Therien, MA
LAN-306-01	French - Intermediate ●●	Tues	May 7 - June 18	10 - 11:30 am	8	\$85	H.D. Therien, MA
LAN-302	Hebrew - Advanced Beginners ●●	Wed	May 8 - June 26	9:30 - 11 am	7	\$105	B. Kaufman
LAN-328	Conversational Italian - Beginners ●●	Fri	May 10 - July 12	10 am - 12 pm	10	\$130	O. Di Lernia
LAN-316	Conversational Italian - Intermediate ●●	Fri	May 10 - July 12	12:45 - 2:45 pm	10	\$130	O. Di Lernia



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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LAN-313	Conversational Spanish - Beginners 🧑🧑	Wed	May 22 - July 17	10 - 11:15 am	8	\$125	P. Erlich
LAN-319	Conversational Spanish - Advanced Beginners 🧑🧑	Wed	May 22 - July 17	11:45 am - 1:15 pm	8	\$125	P. Erlich
LIT-301	The Magic of Intuitive Writing 🧑🧑	Mon	May 6 - June 17	11 am - 12:30 pm	6	\$105	J. Cohen
LIT-376-04	Write About It 🧑🧑	Wed	May 28 - June 18	12 - 1:30 pm	4	\$100	S. Reisler Litwin, MA
LIT-302	Yiddish Literature: The Singer Family 🧑🧑	Thurs	May 16 - June 6	1:30 - 3 pm	4	\$60	N. Tencer
LIT-300	Crime Fiction: Inside the Story 🧑🧑	Tues	May 21 - June 11	10 - 11:30 am	4	\$72	S. Berenbaum
LIT-303	Tell Your Story Through Comics 🧑🧑	Thurs	May 23 - July 18	1 - 2 pm	8	\$160	K. Lavut

📺 ONLINE

LAN-306	French - Intermediate	Thurs	May 2 - June 27	2 - 3 pm	8	\$95	I. Shraer, PhD
LAN-304	Hebrew - Intermediate	Mon	May 6 - June 17	9 - 10:30 am	7	\$105	B. Kaufman
LIT-376	Write About It	Wed	May 1 - June 5	1 - 2:30 pm	6	\$130	S. Reisler Litwin, MA



PER-301 NEW 🧑🧑 IN PERSON

MAGIC LESSONS FOR BEGINNERS AND ENTHUSIASTS

In this 6-week class, students will learn the fundamentals of magic using everyday objects: paper, pencils, coins, playing cards and some basic mentalism. Presentation, showmanship and comedy will also be touched on.

Taught by Todd Shapiro (The Amazing Todsky), who has been performing as a professional magician for over 40 years.

May 6 - June 10 • 10:30 am - 12 pm
\$165 (Member)



NEW 🧑🧑 IN PERSON

DROP-IN FOR BRIDGE / CANASTA / MAH-JONG*

Looking to improve your skills and keep practicing with friends and meet new people? Join us for various days of drop-in programming.

May 7 - August 22

Bridge: Mondays • 1 - 3 pm

Canasta: Wednesdays • 1 - 3 pm

Mah-jong: Thursdays

10:30 am - 12:30 pm

\$5 drop-in fee (Member)

For more information call

Shari-Ann Fleming ☎ 514.734.1765

*Self led. Requires an understanding of the basics.



ITC-316 NEW 🧑🧑 IN PERSON

EVERY FILM IS A JOURNEY

Join us at the Cummings Centre to watch entertaining and enriching award-winning foreign-language films, chosen by Shelly Isaacs, South Florida's most knowledgeable expert on foreign-language cinema. Shelly will join us virtually for a post film discussion.

May 8 - Once in a Lifetime

2014 - France - 105 minutes

May 22 - English Vinglish

2012 - India - 120 minutes

2 - 4 pm

\$24 (Member) / \$36 (Guest)



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAM DETAILS @CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LIT-376-01	Write About It	Wed	June 19 - 26	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA
LIT-376-02	Write About It	Wed	Aug. 7 - 14	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA

GLOBAL AFFAIRS

IN-PERSON

GLOB-307	Understanding International Security	Mon	May 6 - 27	10:30 am - 12 pm	3	\$60	M. Hershorn, MA
GLOB-305	A Conversation about American Politics	Wed	May 8 - June 5	10 - 11:30 am	5	\$125	D. Cuccioletta, PhD
GLOB-302-01	News and Views	Thurs	May 9 - July 18	11 am - 12:30 pm	6	\$90	S. Nachfolger, MA
GLOB-304	The Origin of Jewish Moroccan Names	Wed	May 29 - June 5	2 - 3:15 pm	2	\$40	D. Bensoussan, PhD
GLOB-303	An Investigative Look Into Leading Court Decisions	Tues	June 4 - 18	1 - 2:30 pm	3	\$60	M. Worsoff, BSc, BCL
GLOB-306	Architects of Influence	Thurs	July 11 - Aug. 1	3 - 4:30 pm	4	\$72	A. Berner

ONLINE

GLOB-309	History of Jewish Political and Intellectual Movements	Thurs	May 2 - 16	9:30 - 11 am	3	\$60	J. Respitz, MA
GLOB-302	News and Views	Tues	May 7 - July 16	11 am - 12:30 pm	6	\$90	S. Nachfolger, MA
GLOB-308	The History of Israel's Wars	Tues	May 7 - 28	1 - 2:30 pm	4	\$60	C. Nikolenyi, PhD

SPECIAL EVENTS

IN-PERSON

ITC-316	Every Film is a Journey	Wed	May 8, 22	2 - 4 pm	2	\$24 (M) \$36 (G)	S. Isaacs, MA
LCT-302	Life Stories: Up Close and Personal	Wed	May 8	7 - 9 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	Special Guests
MART-301	Music and Songs with Nick Burgess	Thurs	May 9	3 - 4 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	N. Burgess
LCT-304	The Science Behind Changing Millions of Minds about Israel	Mon	May 13	1 - 2:30 pm	1	\$5 (M) \$10 (G)	S. Koifman
LCT-305	The Pop of Life! - Tour of Pop Art at the Cummings Centre	Tues	May 14	2 - 3 pm	1	\$15 (M) \$20 (G)	M. Lane, PhD
FRA-303	Celebrate Yom Ha'atzmaut	Wed	May 15	12 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	Special Guests
LCT-306	Counter Terrorism and Self Defense (Women Only)	Fri	May 24	10 am - 12 pm	1	\$10	H. King
FRA-304	Celebrate Lag Ba'Omer	Mon	May 27	12 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	TBA
LCT-382	The World According to Barbara Kay	Wed	May 28	2 - 3 pm	1	\$15 (M) \$20 (G)	B. Kay
LCT-308	Jewish Genetic Disease Prevention	Mon	June 3	1 - 2:30 pm	1	\$5 (M) \$10 (G)	J. Kristof



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
 ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2024/2025 Membership

For new program additions and course details, visit: programs.cummingscentre.org

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FRA-369	Beauty Tips: Fashion, Elegance and Impact ● ▲ 👥	Tues	June 4 - 25	1 - 2:30 pm	3	\$30	P. Bensimon
PER-303	I Know What You're Thinking: A Mentalist Show ● 👥	Thurs	June 6	11 am - 12 pm	1	\$18 (M) \$25 (G)	R. Saks
LCT-310	Maxwell Smart and His Memoir ● 👥 Governors call ☎ 514.734.1756	Mon	June 10	7 - 9 pm	1	\$18 (M) \$25 (G)	M. Smart
CRFA-301	Montreal: The Most Cartoonable of Cities 👥	Mon	June 17	10 - 11:30 am	1	\$15 (M) \$20 (G)	T. Mosher (Aislin)

ONLINE

LCT-301	The Seven Cardinal Sins of Sustainability ●	Fri	May 3	10 - 11 am	1	\$10	A. Preker
LCT-307	The Amazing Life of Gertrude Bell ●	Fri	May 31	1 - 2 pm	1	\$10	J. Felvinci
LCT-309	Beyond Monograms: The Story of Louis Vuitton ●	Thurs	June 20	4 - 5 pm	1	\$15 (M) \$20 (G)	O. Courteaux



NEW 👥 IN PERSON

TUESDAY NIGHT SPOTLIGHT

In collaboration with the Jewish Public Library, we are pleased to offer Tuesday Night programming throughout the Spring and Summer to Cummings Centre & JPL members.

Choose from:

- Mah-jong for Beginners
- Journaling for Wellness
- Doodling Workshop
- Learn to Draw Workshop

Programs run from **May - August 2024**

To register visit cummingscentre.org/jpl or call ☎ 514.734.1763



BACK
by Popular Demand

👥 IN PERSON

THE WELLNESS WEEKEND

Join us at camp for fresh air, fitness, friendships and fun! All-inclusive, all activities, accommodations & food included. A getaway that makes you feel healthier, happier, and full of life in 48 hrs.

September 13 - 15

Location: Camp B'nai Brith of Montreal

Price: \$575* per person - All inclusive. Accommodations, six meals, snacks, wine at dinner, all activities.

Powered by the Cummings Centre and Camp B'nai Brith of Montreal

Register today and feel like a kid again!

Call ☎ 514.734.1763 or visit cummingscentre.org/wellness-weekend

*Tax receipt up to 50%





ALL NEW SPRING & SUMMER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

VIRTUAL TRAVEL AND MORE

👤 IN-PERSON

ITC-300	Montreal Signs Project - Live Tour 🗺️👤	Tues	May 7	10 am - 12 pm	1	\$18	M. Soar
TRIP-353	Les Forges de Montréal: Metal and Mettle 🗺️👤	Wed	May 15	1 - 2:30 pm	1	\$22 (M) \$30 (G)	M. Collette
ITC-301	Tour of Maison Saint-Gabriel Museum and Garden 🗺️👤	Tues	June 19	10 am - 12 pm	1	\$25 (M) \$36 (G)	Tour Guide
TRIP-352	Opera on the Canal with Backstage Tour 🗺️👤	Sun	June 30	10:15 am - 1 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	R. Turp

📺 ONLINE

TRIP-351	Travel Passport - 5 Trips for the Price of 4 🗺️	Wed	May 1 - July 10	Various Times	5	\$48 (M) \$72 (G)	Various Guides
TRIP-351-01	Resilient, Persistent and Ancient Ashkelon 🗺️	Wed	May 1	11 am - 12 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	A. Levina
TRIP-351-02	Worms: Little Jerusalem on the Rhine 🗺️	Wed	May 29	11 am - 12 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	O. Bokhonovskaya
TRIP-351-03	Baron de Hirsch Jewish Farmers of the Argentine 🗺️	Wed	June 5	4 - 5 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	J. Shoshan
TRIP-351-04	Latvia's Rich Jewish Tapestry 🗺️	Wed	June 26	11 am - 12 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	E. Kempinsky
TRIP-351-05	Loving Tribute to Resilient Parents 🗺️	Wed	July 10	2 - 3 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	L. Bauman I. Bauman

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS

👤 IN-PERSON

ADP-393	Parkinson's Support Group (Beth Tikvah) 🗺️👤	Thurs	Apr. 4, May 2, June 6, July 4, Aug. 1	1:30 - 3 pm	5	Free	A. Newman
ADP-392	Parkinson's Support Group for Caregivers (Beth Tikvah) 🗺️👤	Thurs	Apr. 4, May 2, June 6, July 4, Aug. 1	1:30 - 3 pm	5	Free	A. Newman
LIT-114	Book Club 🗺️👤	Mon	Apr. 15, 2024 - Mar. 10, 2025	2 - 3:30 pm	Monthly	\$80/year	J. Forbath, MPA
CLUB-100	Circle of Friends 🗺️👤	Tues	April 2024 - March 2025	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	M. Fisher
CLUB-310	Where Are My Keys? Train Your Brain 🗺️👤	Tues	May 7 - July 9	10:30 am - 12:30 pm	10	\$30	R. Katsilakis
CLUB-107	Russian Speaking Seniors Group 🌟🗺️👤	Thurs	April 2024 - March 2025	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
CLUB-312	Cummings University 🌟🗺️👤	Thurs	May 2 - July 11	1 - 3 pm	10	Free	R. Katsilakis
CLUB-304	Games Club 🌟🗺️👤	Tues	May 7 - Aug. 6	1 - 3 pm	13	Free	R. Katsilakis
CLUB-301	Artists' Studio 🗺️👤	Thurs	May 9 - Aug. 1	11 am - 1 pm	12	\$120	L. Paradis
CLUB-302	Social Walking Club 🌟🗺️👤	Thurs	May 30 - Aug. 8	10:30 - 11:30 am	10	Free	R. Katsilakis

★ Free with an updated 2024/25 Membership.



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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
📺 ONLINE							
VLP-101	Virtual Book Club	Fri	Apr. 12, 2024 - Mar. 7, 2025	8:30 - 9:30 am	12	\$25	J. Fitzgerald
ADP-388	Parkinson's Support Group	Thurs	Apr. 11, May 9, June 6, July 11, Aug. 8	1:30 - 3 pm	5	Free	A. Newman
ADP-387	Parkinson's Support Group for Caregivers	Thurs	Apr. 25, May 23, June 27, July 25, Aug. 22	1:30 - 3 pm	5	Free	A. Newman
ADP-334	Wellness After Stroke	Tues	June 18 - Aug. 6	1 - 2:30 pm	8	Free	A. Newman

SOCIAL GAMES

👥 IN-PERSON

HOB-304	Canasta - Beginners 🧑🧑	Mon	May 6 - June 3	1 - 3 pm	4	\$100	E. Delovitch
HOB-304-01	Canasta - Beginners 🧑🧑	Mon	July 8 - 29	1 - 3 pm	4	\$100	E. Delovitch
HOB-309	Canasta - Supervised 🧑🧑	Wed	May 22 - June 19	1 - 3 pm	4	\$60	E. Delovitch
BRI-307	Bridge - Intermediate I 🧑🧑	Tues, Thurs	May 7 - June 6	9:30 - 11:30 am	10	\$175	H. Felsky

FREE PROGRAMS - EXCLUSIVELY FOR MEMBERS

We value our members. Enjoy free access to a variety of programs, social groups, our virtual learning library, our Tech Lounge and more! [Visit **cummingscentre.org/benefits**](http://Visit.cummingscentre.org/benefits)



CLUB-302 FREE* 🧑🧑 IN PERSON

SOCIAL WALKING CLUB

Take the first step to a healthier and happier lifestyle by joining the social walking club.

Meet others, create new friendships, and explore the different parks around the Cummings Centre. Continue the fun with the others over a cup of coffee and snack afterwards!

Thursdays, May 30 - August 8
10:30 - 11:30 am



CLUB-312 FREE* 🧑🧑 IN PERSON

CUMMINGS UNIVERSITY

Explore a variety of topics in this new social program! Each week, we will explore a different topic with an expert, followed by a discussion over coffee. Topics will include wellness, the arts, technology, and more, highlighting a little of what we have to offer at the Cummings Centre.

Thursdays, May 2 - July 11
1 - 3 pm



CLUB-304 FREE* 🧑🧑 IN PERSON

GAMES CLUB

Are you looking for a group of players to play Chess, Backgammon, Scrabble, Mah-jong, Rummikub, or Poker with? Come and play! We also have plenty of other games to play like Trivia pursuit, Checkers, card games, and more!

Tuesdays, May 7 - August 8
1 - 3 pm

* Free with an updated 2024/25 Membership.



NEW SEASON, NEW PROGRAMS! DETAILS @CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
BRI-307-01	Bridge - Intermediate II ●●	Tues, Thurs	June 18 - July 11	9:30 - 11:30 am	8	\$140	H. Felsky
BRI-300	Bridge - Beginners/Intermediate I ●●	Tues, Thurs	May 7 - June 6	12:15 - 2:15 pm	10	\$175	H. Felsky
BRI-300-01	Bridge - Beginners/Intermediate II ●●	Tues, Thurs	June 18 - July 11	12:15 - 2:15 pm	8	\$140	H. Felsky
BRI-301	Bridge - Beginners ●	Wed	May 15 - July 10	1 - 3 pm	8	\$140	P. Schmaltz
HOB-302	Mah-jong - Beginners ●● ♣	Tues	May 21 - July 9	1 - 3 pm	8	\$160	B. Frankel
HOB-303	Mah-jong - Supervised ●● ♣	Tues	July 16 - Aug. 6	1 - 3 pm	4	\$80	B. Frankel

WELLNESS (FITNESS)

IN-PERSON

WEL-3653	Workout Studio ▲●	Mon - Fri	Apr. 1 - Aug. 23	8:30 am - 4 pm		\$202	Various Kinesiologists
WEL-382	Nutrition Counselling Services ●▲●	Mon - Fri	Apr. 1 - Aug. 23	By Appointment	1	\$140	J. Abdulezer, P. Dt. - Nutr.
WEL-3086	Tai Chi/ Chi Kung - Beginners B'nai Brith House ●	Mon	Apr. 8 - July 29	10 - 10:50 am	12	\$106	A. Dearlove
WEL-3057	Line Dancing - Beginners ▲●	Mon	Apr. 15 - July 15	9:15 - 10:45 am	9	\$72	J. Kwok-Choon



**NEW
SPRING
COLLECTION**

CUMMINGS BOUTIQUE

Discover the perfect blend of convenience and personalization at the Cummings Centre Boutique, in-person and online.

Whether it's a gift for a loved one or a treat for yourself, stop in and browse a wide range of products from scarves and jewelry to chocolates, toys and hand-crafted items.

All proceeds benefit the Centre's programs for seniors. Members receive a 10% discount with an up-to-date Cummings Centre 2024/25 membership.

Call ☎ 514.734.1770 for your coupon code.

5700 Westbury Ave. or online
boutique.cummingscentre.org



HANDMADE TREASURES

New Laser Engraving Service!

Elevate your gifts with our personalized engraving service, transforming them into a cherished keepsake.

One-of-a-kind handmade products crafted with love by the artisans of the Cummings Centre woodshop.

Choose from wooden bowls, charcuterie boards, step stools, menorahs, rocking horses, and more.

Engraving on materials such as leather, wood, stainless steel, and more.

**For more information call
☎ 514.734.1770**

♣ Mah-jong cards available for purchase in the Cummings Centre Boutique.



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑🧑 In-Person 🏠 In-Home
 ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2024/2025 Membership

For new program additions and course details, visit: programs.cummingscentre.org

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-3057-01	Line Dancing - Intermediate ▲🧑	Mon	Apr. 15 - July 15	11 am - 12:30 pm	9	\$72	J. Kwok-Choon
WEL-3057-02	Line Dancing - Intermediate ▲🧑	Wed	Apr. 17 - July 17	10 - 11:30 am	12	\$96	J. Kwok-Choon
WEL-3084	Total Body Fitness Chateau B'nai Brith ▲🧑	Tues, Thurs	Apr. 16 - June 27	10 - 11 am Tues 2 - 3 pm Thurs	19	\$190	J. Caulfield
WEL-4084	Total Body Fitness Chateau B'nai Brith ▲🧑	Tues, Thurs	July 2 - Aug. 22	10 - 11 am Tues 2 - 3 pm Thurs	16	\$160	J. Caulfield
WEL-321	Yoga - Intermediate 🧑	Wed	Apr. 17 - June 26	10 - 11 am	9	\$76	S. Cohen
WEL-321-01	Yoga - Intermediate 🧑	Fri	Apr. 19 - June 28	10:30 - 11:30 am	11	\$93	S. Cohen
WEL-421	Yoga - Intermediate 🧑	Wed	July 3 - Aug. 21	10 - 11 am	8	\$68	S. Cohen
WEL-421-01	Yoga - Intermediate 🧑	Fri	July 5 - Aug. 23	10:30 - 11:30 am	8	\$68	S. Cohen
WEL-366-01	Boxing Intervals ▲🧑	Wed	Apr. 17 - June 26	12 - 1 pm	9	\$90	D. Roseman
WEL-366	Boxing Intervals ▲🧑	Fri	Apr. 19 - June 28	10 - 11 am	11	\$110	D. Roseman
WEL-466-01	Boxing Intervals ▲🧑	Wed	July 3 - Aug. 21	12 - 1 pm	8	\$80	D. Roseman
WEL-466	Boxing Intervals ▲🧑	Fri	July 5 - Aug. 23	10 - 11 am	8	\$80	D. Roseman
WEL-3101-01	Skills & Balance Drills ▲🧑	Fri	Apr. 19 - June 28	1 - 2 pm	11	\$110	C. Garcia
WEL-4101-01	Skills & Balance Drills ▲🧑	Fri	July 5 - Aug. 23	1 - 2 pm	8	\$80	C. Garcia
ADPF-368	Speech Maintenance Group for Parkinson's 🧑	Fri	May 3 - July 5	10 - 11 am	10	\$125	A. Mostlova C. Di Geronimo
ADPF-364	Wellness Through Movement 🧑	Tues	May 7 - June 25	11:30 am - 12:30 pm	8	\$54	H. Silverman
ADPF-464	Wellness Through Movement 🧑	Tues	July 2 - Aug. 20	11:30 am - 12:30 pm	8	\$54	H. Silverman

📺 ONLINE

WEL-311	Morning Cardio ▲	Mon	Apr. 15 - Aug. 19	8:30 - 9:30 am	12	\$52	A. Vezina
WEL-302	Chair Aerobics ▲	Mon	Apr. 15 - Aug. 19	11:30 am - 12:30 pm	12	\$52	A. Vezina
WEL-381	Guided Meditation	Mon	Apr. 15 - Aug. 19	4 - 4:45 pm	12	\$72	J. Nadler
WEL-322	Abs & Back Strengthening Exercise Class ▲	Tues	Apr. 16 - Aug. 20	8:30 - 9:30 am	15	\$65	A. Vezina



NEW! WEST ISLAND PROGRAMMING

Join us for fun programs provided in collaboration with West Island Federation CJA, Congregation Beth Tikvah and the Cummings Centre. Choose from Line Dancing, Strength & Flexibility, Essentrics, Bridge, Mah-jong, Parent/Grandparent and Tot Music program, Jewellery workshop and more. Register today! Programs are currently running through to June 18. **Registration available on JLive West Island or contact marcy.beraznik@cummingscentre.org ☎ 514.734.1763**
Partially funded by CHSSN



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

DETAILS @CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-304	Dance to the Rhythm/ Zumba ▲	Tues	Apr. 16 - Aug. 20	10 - 10:45 am	15	\$76	C. Giner
WEL-304-02	Dance to the Rhythm/ Zumba ▲	Fri	Apr. 19 - Aug. 23	8:30 - 9:15 am	17	\$87	C. Giner
WEL-3043	Yoga: Standing & Seated ▲	Tues	Apr. 16 - Aug. 20	10 - 11 am	15	\$82	M. Crete
WEL-333	Strength & Flexibility ▲	Tues	Apr. 16 - Aug. 20	11 am - 12 pm	15	\$68	M. Fragapane
WEL-333-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Apr. 18 - Aug. 22	11 am - 12 pm	16	\$72	M. Fragapane
WEL-342	Cardio Lite ▲	Tues	Apr. 16 - Aug. 20	11:30 am - 12:15 pm	15	\$52	A. Vezina
WEL-326	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Apr. 17 - Aug. 21	8:30 - 9:30 am	15	\$65	A. Vezina
WEL-315	Total Strength ▲	Wed	Apr. 17 - Aug. 21	10 - 11 am	15	\$68	D. Xiong
WEL-315-01	Total Strength ▲	Fri	Apr. 19 - Aug. 23	10 - 11 am	17	\$76	D. Xiong
WEL-372	Balance & Mobility ▲	Wed	Apr. 17 - Aug. 21	11:30 am - 12:30 pm	15	\$65	A. Vezina
WEL-325	Brain & Body Interval Training ▲	Thurs	Apr. 18 - Aug. 22	8:30 - 9:30 am	16	\$70	A. Vezina
WEL-335	Tai Chi/ Chi Kung - Beginners	Thurs	Apr. 18 - June 27	10 - 11 am	10	\$70	A. Dearlove
ADP-315	Vocal Training ▲	Thurs	May 16 - Aug. 15	10 - 11 am	12	\$96	C. Cumberbirch



PERSONAL TRAINING YOUR WAY

One-on-one • Training for two • Small group

In person at the Cummings Centre, at your home or online

These training programs are specially designed to provide individuals 50 years of age and older with personalized and customized support throughout their workout. Flexible choices available.

Our team of Kinesiologists and Therapeutic Exercise trainers, Boxing coaches, Yoga / Pilates instructors are specialized in working with older adults. Rates apply.

For more information, contact Trang Le
Trang.Le@cummingscentre.org

☎ 514.734.1822



FITNESS ASSESSMENT

Monday - Friday

8:30 am - 4 pm by appointment

A mandatory Fitness Assessment is required for all Wellness and Adapted programs.

Online or In-Person assessment • \$30

In-Home assessment • \$85
 (for In-Home Personal Training only)

Please call Suzie Lazar
 ☎ 514.734.1840 or email
suzie.lazar@cummingscentre.org.



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑 In-Person 🏠 In-Home
 ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2024/2025 Membership

For new program additions and course details, visit: programs.cummingscentre.org

ADAPTED PROGRAMS

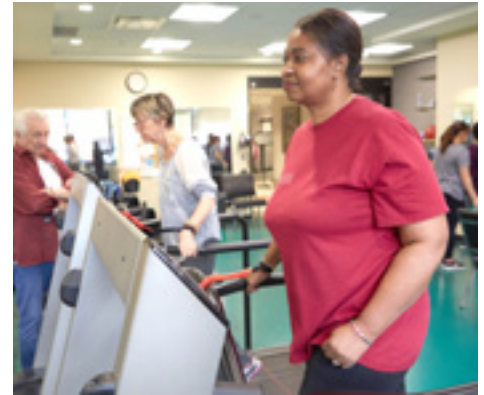
Sponsored by the Maurice Pollack Foundation

Successful rehabilitation comes from exercising the body and mind and in order to accomplish that, the Cummings Centre ADAPTED CLINIC provides a multitude of opportunities. Programs are available online as well as in person at our main campus and various off-site locations. In-centre equipment such as walking bars, Nu-Steps and rehab treadmills are used. Specific programs are creatively designed for individuals who are post-stroke, have Parkinson's disease, MS, COPD, orthopedic and other mobility issues, and focus on the training principles of neuroplasticity: repetition, intensity, and focus.

Participation requires:

- The ability to stand and walk independently (assistive device permitted)
- Comprehension of verbal and/or visual instructions.
- Behaviour that is both respectful and dignified.
- Ability to navigate independently in the Cummings Centre building (including washroom).

If these criteria are not met, the person can participate if accompanied by a caregiver or, they may inquire about our Personal Training Program where a trainer will be assigned to work with them. (Rates apply).



FITNESS SESSION DATES

**Monday April 8 to
Friday August 23, 2024.**

Check holiday schedule for closures at cummingscentre.org/holidays-and-closures



BOXING CLASSES* 🧑 IN PERSON

Join our boxing coaches to exercise your cardio, coordination & strength with boxing inspired training techniques.

Choose a seated or standing class, at the Cummings Centre or on the West Island[^]. So many options!

SCHEDULE

Spring: April 9 - June 28

- Tues[^]** • 10-11:30 • \$150 • 10 sessions
- Tues[^]** • 11:40 - 12:40 • \$100 • 10 sessions
- Fri^{**}** • 11 - 12 • \$120 • 12 sessions
- Fri** • 11:10 - 12:40 • \$180 • 12 sessions

Summer: July 2 - August 23

- Tues[^]** • 10 - 11:30 • \$120 • 8 sessions
- Tues[^]** • 11:40 - 12:40 • \$80 • 8 sessions
- Fri^{**}** 11 - 12 • \$80 • 8 sessions
- Fri** • 11:10 - 12:40 • \$120 • 8 sessions

[^]Boxing at the Seconds Out Gym (West Island) is partially funded by the Cummings Centre Foundation.



SUPPORT GROUPS

We offer a variety of free support groups including Parkinson's Support Groups (for individuals with Parkinson's Disease and Caregivers) as well as Wellness After Stroke* (in person and online). See p.10 for details.

**To learn more call
Anne Newman 📞 514.734.1841.**

*Wellness after Stroke is funded by CHSSN

* Designed for people who have Parkinson's disease. Please contact Anne Newman to book a fitness assessment 514.734.1841.

** Seated Boxing Class



NEW SEASON, NEW PROGRAMS
@ CUMMINGSCENTRE.ORG



ADAPTED EXERCISE PROGRAMS - IN PERSON AND ONLINE



PARKINSON'S CLASSES

IN PERSON

Designed to improve the quality of life of individuals with Parkinson's disease. Combine cardiovascular training with boxing, balance, and task specific exercises.

Mon & Wed • \$288 • 33 sessions
Tues & Thurs • \$324 • 37 sessions



ORTHOPEDIC CLASSES

IN PERSON

These classes are designed for persons with bone, joint or spinal issues and a perfect post-rehab for hip/knee surgeries or replacements.

Mon & Wed • \$288 • 33 sessions
Tues & Thurs • \$324 • 37 sessions



POST-STROKE CLASSES

IN PERSON

After discharge from a rehabilitation hospital, a post-rehab exercise program that promotes movements that are repetitious, intensive, and focused is the key to rewiring the brain and regaining control of your body.

Mon & Wed • \$288 • 33 sessions
Tues & Thurs • \$324 • 37 sessions



MULTIPLE SCLEROSIS CLASSES

IN PERSON

Focus on improving fitness and function by incorporating cardiovascular training with core strengthening and overall body conditioning.

Tues & Thurs
 \$324 • 37 sessions



ADAPTED EXERCISE FOR FUNCTIONAL MOVEMENT

ONLINE

Join this 30-minute functional movement class that focuses on slow and controlled weight-bearing and leg strengthening exercises.

Mon, Wed & Fri
 11:30 am - 12 pm • \$99 • 44 sessions



POST-STROKE: RETRAIN YOUR ARM

ONLINE

This class will focus on mindful exercises that will stimulate and strengthen arms & hands that are weakened due to stroke.

Fri • 1 - 2 pm • \$76 • 17 sessions

IN PERSON

Tues & Thurs • 10:15 - 11:15 am
 \$324 • 37 sessions

Please contact Anne Newman to book a fitness assessment 514.734.1841.

FOUNDATION

CELEBRATING THE 20TH ANNIVERSARY OF THE CUMMINGS CENTRE FOUNDATION!

Thank you to our donors!

We are grateful for our donors' unwavering support over the past 20 years.

The Cummings Centre is an essential community resource and a lifeline for so many.

To deliver such loved programs and vital social services to Centre members, the Foundation needs to secure sustainable funding.

Each dollar you contribute has the power to positively impact the lives of individuals in our community.

Together, with your generosity over the past 20 years, we have been able to enhance the lives of more seniors, fund services such as mental health programs, dementia and caregiver support, adapted exercise and wellness courses, kosher Meals-on-Wheels and so much more!

With each donation, hope rises - hope for a better, healthier, and happier tomorrow.

Please donate today! www.cjcsfoundation.org ☎ 514.734.1769



Thank you!



EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION

True advocacy is based on understanding and empowering ourselves and others. **The Cummings Centre Social Action Committee** raises awareness on key issues facing seniors today. Through education and information we inspire older adults to advocate for themselves and others in the community.

Planning and offering programs and resources on Elder Abuse, Scams and Frauds, Inflation, Covid Pandemic, Medication Safety and so many other timely topics has allowed us to respond to questions and concerns in a constructive and helpful way.

Make a difference!

To get involved call Joy Lawee ☎ 514.734.1805 social.action@cummingscentre.org

For resources, upcoming events and to learn more visit cummingscentre.org/social-action

SOCIAL ACTION



AI - WHY SHOULD I CARE?

In collaboration with ACT, Concordia University (Ageing, Communication, Technology). Presented by Fenwick McKelvey of Act Lab.

Tuesday, April 9 • 7 pm (Online)
Moderated by Linda Shohet.

Register at cummingscentre.org/social-action-event

Simultaneous translation English to French



VOLUNTEER



A true sense of belonging and diversity at Cummings

"The Cummings Centre is truly a place where we all belong," says Penny Levine, volunteer and member of the LGBTQ+ committee. These sentiments are echoed by long-time volunteer, Faigie Coodin, "Cummings has been my second home for a long time as I have been coming here for over 30 years, I started exercising in the Workout Studio and today, a hands-on volunteer in the art room and committee member."

The many faces that make up the mosaic that is the Cummings Centre welcomes everyone from all walks of life and cultural and religious backgrounds through its doors including members of the LGBTQ+ community, "We all need community and with the work of this Committee, we will be able to expand programming and continue the vision of the Centre promoting inclusivity and diversity," says Penny. "The world is an interesting place as we all know, times change, the weather changes, but rain or shine, the Cummings Centre is always here. We are blessed to have the Cummings Centre, it's a great space," beams Nancy Chernoff, "More people need to know what the Centre has to offer for the 50+ community. Everyone can be who they are - Cummings brings that."

UNITED IN PURPOSE: CREATING IMPACT EVERY ACT OF KINDNESS CHANGES LIVES.



NEW OPPORTUNITIES

- Artists to Paint Woodwork
- Project on Ageism
- Reception at Social Services
- Walking Club

IN-PERSON

- Adapted Exercise
- Boutique
- Café Soleil
- Drivers / Deliverers for Meals On Wheels
- Fine Arts / Crafts / Woodshop
- Foundation Canvasser
- Greeters / Tour Guides
- Intergenerational Projects
- Programming Customer Service
- Tech Support in Lounge
- Volunteer Outreach
- Welcome and Information

ONLINE

- Advocacy / Social Action
- Care Calls
- Committee Work: Learning and Development, Leadership Development, Volunteer Appreciation
- C2U (Bringing Cummings' programming to residences and organizations)
- Event Callers
- Event Planning
- Foundation Canvasser
- Intergenerational Pen Pals
- Tech Support

For more information on how to get involved, please contact **Marcie Scheim** at ☎ 514.734.1734 or marcie.scheim@cummingscentre.org



THE HELEN LEVY LEADERSHIP DEVELOPMENT PROGRAM

Unlock your leadership potential!

By embarking on this transformative journey, you will gain invaluable skills and insights. As a graduate, you'll be empowered to take on leadership roles at Cummings, make a lasting impact on the community and bring about positive change!

- 10 weekly sessions • Fee \$110
- Program runs Sept. 10 - Nov. 12
- Application deadline May 13

Contact Mandy Flikier ☎ 514.734.1260 mandy.flikier@cummingscentre.org cummingscentre.org/leadershiptraining

** Program generously sponsored by Helen Levy.*



LIFE STORIES: UP CLOSE AND PERSONAL 👤 IN PERSON

Join us for an extraordinary event at the Cummings Centre! Get inspired by Storytellers who have overcome challenges and transformed adversity into personal power. Register early to ensure your choices from the 10 dynamic speakers. Q&A will follow. Don't miss this rare opportunity!

Wednesday, May 8 • 7 - 9 pm
Register today! ☎ 514.343.3510



SOCIAL SERVICES

ENHANCE YOUR INDEPENDENCE AND QUALITY OF LIFE

Our professional team provides information, referrals, consultation, advocacy, evaluation and crisis intervention. Collaboratively with the Health and Social Services Network of Quebec and community agencies, we strive to ensure the best service and support. Our integrated team includes case managers, recreation therapists, creative arts & music therapists and homecare workers who speak a variety of languages including: English, French, Hebrew, Russian, Romanian and Yiddish.

SERVICES FOR HOLOCAUST SURVIVORS

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

- Café Europa - Holocaust Survivors Group
- Case Management
- Claims and Restitution
- Compensation Application
- Emergency Financial Assistance
- Homecare / Cleaning
- Stamping of Life certificates and PANEEM digital certification

* Based on eligibility



L'ESPOIR DAY PROGRAM


A new day program for seniors with dementia or memory loss.

The day program offers activities aimed at maintaining and improving the social, physiological, emotional and cognitive well-being of adults living with cognitive disorders such as Alzheimer's disease and other forms of dementia and provides respite and support to caregivers.

Groups are offered in English, French and Russian.

Generously supported by the Cummings Centre Foundation

ESSENTIAL SERVICES

- Case Management
- Community Mental Health
- Information and Referrals
- Kosher Meals-on-Wheels 
George and Mackie Balcan Foundation for 'Feeding the Soul'
- L'Espoir Day Program

SPECIALIZED GROUPS

- Mental Health Creative Arts Groups
- Pet Therapy
- Specialized Cooking Group

CALL INTAKE
514.343.3514



WE ARE A FAMILY AT THE CUMMINGS CENTRE

Holocaust survivor, Bill Lewkowick, is clear in saying that members of the Café Europa, a weekly drop-in program for Survivors, have become family. "Holocaust survivors are my family. We share our life stories and experiences as survivors surrounded by the dedicated volunteers and staff at the Centre. There is no substitute for the moral support I receive here at the Cummings Centre." Finding himself alone after the war, where from an extended family of over 300, only his mother, sister and he survived, Bill felt that he would never find his way to feeling at home again, "At Cummings I am at home. Our weekly encounters let us talk and we feel cared for and cherished. The staff and volunteers go out of their way to make sure that we feel good and that we are happy."

Through the group he was lucky enough to meet cherished friend and fellow survivor Ted Bolgar. A chance meeting brought them together where Bill learned of Ted's long-time involvement with the March of the Living and his outreach and educational engagement with the greater community. Bill has now twice accompanied Ted on the March, "We had such a connection, nothing short of an emotional explosion, and I have the utmost respect for Ted's efforts to bring awareness about the Holocaust to the greater community. We continue to share our past experiences in such a welcoming environment at the Cummings Centre- here you are a human being- a somebody."

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



HEAR IT FROM OUR MEMBERS

We are thrilled to introduce you to our cover models, Nadine and Mark. As echoed by our members, volunteers, participants, and clients, the sense of belonging and camaraderie at Cummings is truly unparalleled. Whether you are taking your first steps into the Centre or have been participating with us for years, we invite you to join us in fostering a strong and supportive community where everyone feels at home. Welcome to Cummings Centre - where we all belong!



Nadine Lee

"I come to the Cummings Centre just to be happy," beams Nadine Lee as she hangs up her boxing gloves after yet another uplifting boxing class.

Reduce your stress, punch it out!

Punching it out under the watchful eye of instructor Danny Roseman, Nadine starts off with warm-up stretching and then moves to followed by basic boxing drills and combinations accompanied by music from the 50's through the 80's from the Bee Gees to quintessential Rocky.

"The participants are a mix of ages from those in their 50's through to their 70's and I get a lot of inspiration from everybody. We're all here for the same thing- to exercise and just have a lot of fun! Time flies during the class. It's a great group. We all support each other and cheer each other on when we punch the pads. I see people from different cultures and backgrounds and feel so much support from the people that greet you at the front to the instructors, trainers and all the members. Cummings is a very welcoming place and I feel that. While I am here to exercise and de-stress, I come here to feel good and I look forward to it every week!"



Mark Goldenberg

"I know a lot of people think that the Cummings Centre is for old people, but at 55, I was the youngest in my woodworking class and was immediately inspired," said Mark.

Enhance your situation, learn a new skill or hobby.

"Our incredible instructor Hershey, who at over 80 years old has so much energy, enthusiasm and inspiration to share, began teaching and showing us so many techniques using the top-notch equipment in the Wood Shop. I was so inspired knowing that the coming years will still have a lot of interesting stuff for me to do.

Everyone in the class is so interesting and I have made many good friends I will keep in touch with. Whether it's painting, sculpting, woodworking or a million other things that the Centre has to offer, there is truly something for everyone at Cummings.

There is a feeling of inclusiveness and you can see all the different kinds of people, cultures, languages and ages from all walks of life working together and learning together. And I think that's also how we really add value to our own lives, by learning and experiencing new things."

For more participant and volunteer stories, follow us on social media and online @cummingcentre.org

