

2025-26
AUTOMNE | HIVER



Un lieu où l'on se
sent chez soi!

Choisissez parmi 350 programmes,
en personne et en ligne



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF





Façonnez votre propre expérience

Que vous souhaitiez acquérir une nouvelle compétence, maintenir une bonne vitalité, renforcer votre autonomie, rencontrer d'autres personnes ou nouer des amitiés enrichissantes, le Centre Cummings vous donne les moyens de tracer votre propre parcours et de découvrir un monde de possibilités.



DEVEZ-VOUS MEMBRE

Transformez votre vie avec un accès exclusif à :

- Plus de 350 programmes en personne et en ligne
- Programmes exclusifs et gratuits pour les membres, y compris des événements et des clubs sociaux tout au long de l'année
- Notre bibliothèque d'apprentissage en ligne avec plus de 320 vidéos
- Visitez **virtual.cummingscentre.org**
- Soutien technique personnalisé et encadrement individuel par un bénévole du Centre Cummings
- Accès à notre Salon techno Famille Bloom
- Sac fourre-tout gratuit

Économies

- Profitez de tarifs exclusifs réservés aux membres — économisez jusqu'à 50 % sur les événements spéciaux, les conférences et bien plus, comparativement aux tarifs réguliers des non-membres.
- Réductions sur certains programmes proposés par nos partenaires et organisations communautaires.
- 10 % de réduction sur les articles de la Boutique Cummings. Achetez dès aujourd'hui sur place ou en ligne à **boutique.cummingscentre.org/fr**.

Soyez notre invité(e)

Pas prêt(e) à devenir membre? Essayez nos programmes avec le tarif invité et découvrez la différence Cummings par vous-même.

TARIF D'ADHÉSION

Joignez-vous au Centre pour une adhésion annuelle de 40 \$ seulement. Offre valide jusqu'au 31 mars 2026.

INSCRIPTION

Début le 18 août et se poursuit tout au long de l'automne et de l'hiver. Les cours commencent le 4 septembre. ☎ **514.343.3510**
cummingscentre.org/fr ou en personne



ADHÉSION ET INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

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

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



DÉTAILS DES PROGRAMMES ET INSCRIPTION EN LIGNE



Le financement de la Bibliothèque d'apprentissage virtuel est généreusement offert par la Fondation de la famille Leonard Albert et la Société canadienne de la Croix-Rouge pour le Programme de subvention en réponse à la COVID-19.

POSSIBILITÉS ILLIMITÉES

Cette saison, choisissez parmi plus de 350 programmes dynamiques dans les domaines des arts, de la culture, de la mise en forme et de l'éducation. Participez en personne sur notre campus de Westbury, dans l'un de nos lieux satellites, ou encore en ligne chez vous - et profitez pleinement de tout ce que le Centre Cummings a à offrir. Découvrez cette édition combinée automne/hiver. Les inscriptions débutent le 18 août 2025 et se poursuivent tout au long de la saison.

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

Information générale et accueil
☎ 514.342.1234
information@cummingscentre.org

Adhésion et inscription
☎ 514.343.3510
inscription@cummingscentre.org

**Centre de bien-être/
Exercices adaptés**
☎ 514.734.1840
bienetre@cummingscentre.org

Centre des beaux-arts et d'artisanat
☎ 514.734.1823
studioart@cummingscentre.org

Atelier de menuiserie
☎ 514.734.1789
menuiserie@cummingscentre.org

Occasions de bénévolat
☎ 514.734.1734
servicesbenevolat@cummingscentre.org

Services sociaux : Accueil
☎ 514.343.3514
accueil@cummingscentre.org

La Boutique
☎ 514.734.1770
boutique.cummingscentre.org/fr

Salon techno Famille Bloom
☎ 514.342.1234

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

Fondation Centre Cummings
☎ 514.734.1825
fondation@cummingscentre.org



CONNECTEZ. EXPLOREZ. RAYONNEZ. FAITES VOTRE PROPRE PARCOURS

Nous accueillons avec joie toutes les personnes de 50 ans et plus, qu'elles soient nouvelles ou fidèles au poste, pour découvrir ce qui rend le Centre Cummings si particulier. Ancré dans la tradition juive et ouvert à toutes et tous, le Centre est un lieu d'apprentissage, de liens et d'épanouissement. On y vient pour bien plus que passer le temps : beaucoup y trouvent un véritable refuge, un endroit chaleureux, vivant, inclusif, où chaque personne est accueillie avec respect et mise en valeur. Venez faire un tour et choisissez ce qui vous inspire!

Que vous souhaitiez enrichir vos connaissances, découvrir une nouvelle passion, devenir bénévole ou recevoir un peu de soutien, vous trouverez ici une foule de possibilités. Nos ateliers vous invitent à écrire vos mémoires, peindre, sculpter ou encore retrouver votre énergie dans nos cours de force et d'endurance.

Cette saison, ne manquez pas la grande première mondiale d'Ageless, une production du Centre qui soulève des réflexions sur l'âgeisme et ses effets intergénérationnels. Joueurs de poker, amateurs de mah-jong ou simplement curieux de nouvelles rencontres : rejoignez notre Club de jeux, passez à la Boutique ou profitez d'un bon repas au Café Soleil avec d'autres membres. De nombreux programmes sont aussi offerts dans la banlieue ouest.

Parcourez notre brochure, visitez notre site ou appelez notre équipe des inscriptions. Venez choisir ce qui vous inspire et laissez-vous surprendre. Explorez votre plein potentiel au Centre Cummings.

Pauline Grunberg *Shelley Paris*
Pauline Grunberg Shelley Paris
Directrice générale Présidente



LA BOUTIQUE

Trouvez le cadeau parfait à la Boutique Cummings!

Que ce soit en personne sur l'avenue Westbury ou en ligne, découvrez des cadeaux empreints de sens qui soutiennent des programmes essentiels pour les aîné(e)s. Les membres profitent de 10 % de rabais avec une adhésion active 2025-2026.

Composez le ☎ 514.734.1770 pour obtenir votre code de réduction personnel.

Visitez-nous : 5700, avenue Westbury.

En ligne : boutique.cummingscentre.org/fr



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

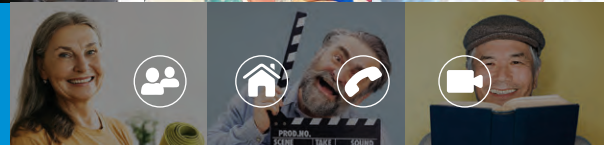
**10 \$ par voiture ou
un livret de 10 billets
pour 80 \$**





LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2025-2026



NOUVEAUTÉS ET COUPS DE CŒUR

En plus de nos cours emblématiques et de nos programmes innovants, nous avons soigneusement sélectionné nos toutes dernières offres les plus remarquables — chacune unique et fraîchement lancée. Nous vous invitons à découvrir ces nouveautés passionnantes!

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
NOUVEAUTÉS PASSIONNANTES - AUTOMNE 2025 🌸							

👤 EN PERSONNE

WEL-130	Force et endurance ●▲👤	mar	9 sept. au 9 déc.	10h30 - 11h30	11	110 \$	L. Mangahas
WEL-1042	Tronc fontionnel ●▲👤	ven	12 sept. au 12 déc.	10 h - 11 h	14	168 \$	C. Doyon
CLUB-101-01	Atelier d'artistes ●👤	lun	15 sept. au 15 déc	9h30 - 11h30	12	130 \$	L. Paradis
FINE-160	Peinture abstraite en acrylique - Intermédiaire ●▲👤	mar	21 oct. au 9 déc.	9 h - 12 h	8	190 \$	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-169	Les bases du dessin ●▲👤	mar	21 oct. au 9 déc.	9h30 - 12 h	8	190 \$	N. Neeman, BFA
FINE-170	Découvrez la gravure! ●▲👤	mar	21 oct. au 9 déc.	13 h - 16 h	8	200 \$	R. Bilefsky, BFA
LCT-1014	Encourager le soutien actif dans le monde d'aujourd'hui ▲👤+🖥️	jeu	23 oct.	19 h - 21 h	1	20 \$ (M) 25 \$ (I)	J. Daniels

🖥️ EN LIGNE

WEL-127	Cours d'intervalles Force & Cardio - Intermédiaire/Avancé ●▲	lun	8 sept. au 15 déc.	12h45- 13h15	13	36 \$	A. Vezina
WEL-128	Cours d'intervalles Force & Cardio - Débutant/Intermédiaire ●▲	mer	10 sept. au 17 déc.	12h45 - 13h15	11	30 \$	A. Vezina
LCT-1014	Encourager le soutien actif dans le monde d'aujourd'hui ▲👤+🖥️	jeu	23 oct.	19 h - 21 h	1	20 \$ (M) 25 \$ (I)	J. Daniels



CRFA-1041 **NOUVEAU** 🧑 EN PERSONNE

EXPO-VENTE D'ARTISANAT ANNUELLE

Achetez vos cadeaux pour le temps des Fêtes!

Les artisans de notre centre d'artisanat et de notre atelier de menuiserie fabriquent des trésors à la main, notamment des objets judaïques, des bijoux, des planches à découper, des chaises, des jouets et bien plus encore.

Lundi 3 novembre • 11 h à 15 h

Mardi 4 novembre • 9h30 à 14h30 • GRATUIT

**SOYEZ NOTRE
INVITÉ(E)**



SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG

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

LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ★ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2025-2026

Les inscriptions pour la saison automne-hiver débutent le **lundi 18 août à 9 h**. Inscrivez-vous en ligne sur cummingscentre.org/fr, par téléphone au ☎ **514.343.3510** ou en personne.

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
-------	--------------	------	-------	---------	---------	------	------------

BEAUX-ARTS - AUTOMNE 2025 🌸

👤 EN PERSONNE

FINE-198-01	Poterie/ Céramiques fonctionnelles ▲👤	jeu	11 sept. au 20 nov.	9 h - 12 h	10	250 \$	M. Harvey
FINE-198	Sculpture d'argile ▲👤	jeu	11 sept. au 20 nov.	13 h - 16 h	10	250 \$	M. Harvey
FINE-160	Peinture abstraite en acrylique - Intermédiaire ●▲👤	mar	21 oct. au 9 déc.	9 h - 12 h	8	190 \$	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-169	Les bases du dessin ●▲👤	mar	21 oct. au 9 déc.	9h30 - 12 h	8	190 \$	N. Neeman, BFA
FINE-170	Découvrez la gravure! ●▲👤	mar	21 oct. au 9 déc.	13 h - 16 h	8	200 \$	R. Bilefsky, BFA
FINE-101	Dessiner un portrait - Intermédiaire ▲👤	mer	22 oct. au 10 déc.	9h30 - 12 h	8	200 \$	N. Sharifi, MFA

🖥️ EN LIGNE

FINE-115	Peinture de paysages ▲	mer	10 sept. au 10 déc.	13 h - 15 h	10	185 \$	N. Neeman, BFA
FINE-169-01	Dessin - Intermédiaire ▲	mer	10 sept. au 10 déc.	15h30 - 17h30	10	185 \$	N. Neeman, BFA



FINE-170 NOUVEAU 👤 EN PERSONNE

DÉCOUVREZ LA GRAVURE

Libérez votre créativité dans un cours de gravure joyeux et adapté aux débutants. Explorez un large éventail de techniques. Aucune expérience requise.

Les mardis du 21 oct. au 9 déc.

13 h - 16 h • 200 \$



FINE-160 NOUVEAU 👤 EN PERSONNE

PEINTURE ABSTRAITE EN ACRYLIQUE - INTERMÉDIAIRE

Ce cours est conçu pour les étudiants ayant une expérience en peinture qui souhaitent approfondir le monde passionnant de la peinture abstraite. Explorez et expérimentez.

Les mardis du 21 oct. au 9 déc.

9 h - 12 h • 190 \$



CLUB-101-01 NOUVEAU 👤 EN PERSONNE

ATELIER D'ARTISTES

Ce programme d'art inclusif offre un espace aux membres indépendants qui peuvent créer dans un environnement favorable. Le matériel sera à votre disposition.

Les lundis du 15 sept. au 15 déc.

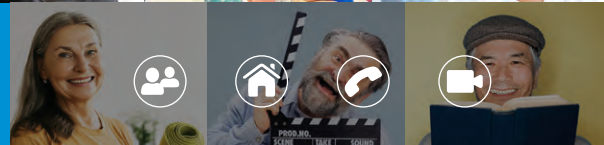
9h30 - 11h30 • 130 \$

Pour plus d'informations, contactez Lisa au ☎ 514.734.8409



SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SÉANCES COÛT PROFESSEUR

BEAUX-ARTS - HIVER 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

FINE-260	Peinture abstraite en acrylique - Intermédiaire 🟡🟢🟠	mar	13 jan. au 3 mars	9 h - 12 h	8	190 \$	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-269	Les bases du dessin 🟡🟢🟠	mar	13 jan. au 3 mars	9h30 - 12 h	8	190 \$	N. Neeman, BFA
FINE-270	Découvrez la gravure! 🟡🟢🟠	mar	13 jan. au 3 mars	13 h - 16 h	8	200 \$	R. Bilefsky, BFA
FINE-298-01	Poterie/ Céramiques fonctionnelles 🟡🟢🟠	jeu	15 jan. au 19 mars	9 h - 12 h	10	250 \$	M. Harvey
FINE-298	Sculpture d'argile 🟡🟢🟠	jeu	15 jan. au 19 mars	13 h - 16 h	10	250 \$	M. Harvey

📺 EN LIGNE

FINE-215	Peinture de paysages 🟡	mer	14 jan. au 18 mars	13 h - 15 h	10	185 \$	N. Neeman, BFA
FINE-269-01	Dessin - Intermédiaire 🟡	mer	14 jan. au 18 mars	15h30 - 17h30	10	185 \$	N. Neeman, BFA

ARTISANAT - AUTOMNE 2025 🍂

👥 EN PERSONNE

CRA-196	Vitraux - Tous les niveaux 🟡🟢🟠	mer	10 sept. au 10 déc.	9 h - 12 h	10	250 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-122	Vitraux - Tous les niveaux 🟡🟢🟠	mer	10 sept. au 10 déc.	12h30 - 15h30	10	250 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-123	Fabriquer une belle planche à découper : Intro 🟡🟢🟠	jeu	11 sept. au 16 oct.	13 h - 15 h	5	150 \$	H. Fitleberg
CRA-1024	L'art de la broderie 🟡🟢🟠	lun	15 sept. au 24 nov.	10 h - 12 h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-1082	Cartes de vœux créatives 🟡🟢🟠	jeu	18 sept. au 16 oct.	10 h - 12 h	4	60 \$	G. Orbach, BA
CRA-1042	Pâte polymère - Sérigraphie translucide magique 🟡🟢🟠	jeu	18 sept. au 16 oct.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-1031	Crochet - Tous les niveaux 🟡🟢🟠	jeu	18 sept. au 13 nov.	14 h - 16 h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-1045	Fabriquer un bloc de boucher haut de gamme - Avancé 🟡🟢🟠	mer	22 oct. au 26 nov.	13 h - 15 h	6	200 \$	H. Fitleberg
CRA-1045-01	Fabriquer un bloc de boucher haut de gamme - Avancé 🟡🟢🟠	jeu	23 oct. au 27 nov.	13 h - 15 h	6	200 \$	H. Fitleberg
CRA-1034	Espace studio 🟡🟢🟠	mer	5 au 26 nov.	10 h - 12 h	4	36 \$	Auto-dirigé
CRA-1041	Exposition / Vente annuelle d'artisanat 🟡🟢🟠	lun - mar	3 au 4 nov.	11 h - 15 h 9h30 - 14h30	2	Gratuit	

ARTISANAT - HIVER 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

CRA-2024	L'art de la broderie 🟡🟢🟠	lun	12 jan. au 2 mars	10 h - 12h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-296	Vitraux - Tous les niveaux 🟡🟢🟠	mer	14 jan. au 25 mars	9 h - 12 h	11	275 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-222	Vitraux - Tous les niveaux 🟡🟢🟠	mer	14 jan. au 25 mars	12h30 - 15h30	11	275 \$	D. Gencher, B. Eng



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2025-2026

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

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
CRA-223	Fabriquer une belle planche à découper : Intro ▲👤	Mer	14 jan. au 11 fév.	13 h - 15 h	5	150 \$	N. Vineberg
CRA-223-01	Fabriquer une belle planche à découper : Intro ▲👤	Mer	25 fév au 25 mars	13 h - 15 h	5	150 \$	N. Vineberg
CRA-2031	Crochet - Tous les niveaux ▲👤	jeu	15 jan au 5 mars	14 h - 16 h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-2082	Perles artisanales en feutre ▲👤	jeu	22 jan au 12 fév.	10 h - 12 h	4	60 \$	G. Orbach, BA
CRA-2042	Pâte Polymère - Pendentifs Japonais "Inro" ▲👤	jeu	22 jan au 12 fév.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-2045	Fabriquer un bloc de boucher haut de gamme - Avancé ▲👤	Jeu	5 mars au 16 avr.	13 h - 15 h	6	200 \$	H. Fitleberg



FRA-146, FRA-154 🗣️ EN PERSONNE

CÉLÉBRATION DES FÊTES

Plongez dans la magie de nos célébrations des fêtes juives!

Venez accueillir Roch Hachana dans un esprit de renouveau, de douceur et d'espoir, puis laissez-vous emporter par l'ambiance lumineuse et joyeuse de Hanouka. Chants, traditions, bons repas et moments chaleureux vous attendent. Joignez-vous à nous pour vivre ensemble la richesse de ces fêtes, dans la convivialité et la lumière!

ROCH HACHANA

Lundi 15 sept. • 12 h à 14h30
 35 \$ (membre) / 45 \$ (invité-e)

HANOUKA

Lundi 15 déc. • 12 h à 14h30
 35 \$ (membre) / 45 \$ (invité-e)

« AGELESS »

PARLONS-EN. UN REGARD NEUF. POUR METTRE FIN À L'ÂGISME.

LCT-1000 NOUVEAU 🗣️ EN PERSONNE

PREMIÈRE EXCLUSIVE – AGELESS

Joignez-vous à nous pour découvrir un nouveau film percutant produit par le Centre Cummings, qui s'attaque de front à l'âgisme et à ses répercussions sur toutes les générations. Cette expérience cinématographique promet de bousculer les idées reçues et de susciter une réflexion profonde sur l'impact de l'âgisme dans notre société.

Discussion avec le réalisateur Joshua Dorsey

Lundi 15 septembre • 17 h - 19h30

10 \$ (membre) / 15 \$ (invité-e)

Centre de conférence Gelber

Film en anglais. La version sous-titrée en français sera disponible à partir du 15 oct. Pour en savoir plus :

social.action@cummingscentre.org

Ce projet est généreusement financé par le SRQEA (Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise).

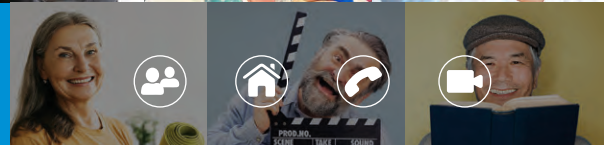
Secrétariat aux relations
 avec les Québécois
 d'expression anglaise
Québec 🇩🇪

LE CENTRE
Cummings
 CENTRE



NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES

VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG POUR PLUS DE DÉTAILS



DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATESHoraireSÉANCESCÔÛTPROFESSEUR

MUSIQUE & ARTS DE LA SCÈNE - AUTOMNE 2025 ❄️

👥 EN PERSONNE

PER-100	Chorale mondiale ▲👥	mer	3 sept. au 10 déc.	10 h - 12 h	12	225 \$	E. Wilhelm
ADP-115-01	Entraînement vocal ▲👥	jeu	11 sept. au 4 déc.	10 h - 11 h	12	100 \$	I. Rachiele, MT-BC
PER-112	Les claquettes : Au-delà des bases ▲👥	jeu	18 sept. au 11 déc.	14h30 - 15h30	12	150 \$	S. Johnston
MART 1065 1065-07	Mémoires mémorables 🌈👥	lun	15 sept. au 8 déc.	14 h - 15 h	8	Gratuit	Divers artistes

📺 EN LIGNE

ADP-115	Entraînement vocal ▲	jeu	11 sept. au 4 déc.	10 h - 11 h	12	100 \$	I. Rachiele, MT-BC
---------	-----------------------------	-----	--------------------	-------------	----	--------	--------------------

MUSIQUE & ARTS DE LA SCÈNE - HIVER 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

PER-200	Chorale mondiale ▲👥	mer	7 jan. au 15 avr.	10 h - 12 h	15	285 \$	E. Wilhelm
ADP-215-01	Entraînement vocal ▲👥	jeu	15 jan. au 2 avr.	10 h - 11 h	12	100 \$	I. Rachiele, MT-BC
PER-212	Les claquettes : Au-delà des bases 🌈👥	jeu	15 jan. au 2 avr.	14h30 - 15h30	12	150 \$	S. Johnston
MART-2065 2065-07	Mémoires mémorables 🌈👥	lun	12 jan. au 23 mars	14 h - 15 h	8	Gratuit	Divers artistes

📺 EN LIGNE

ADP-215	Entraînement vocal ▲	jeu	15 jan. au 2 avr.	10 h - 11 h	12	100 \$	I. Rachiele, MT-BC
---------	-----------------------------	-----	-------------------	-------------	----	--------	--------------------

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX - AUTOMNE 2025 ❄️

👥 EN PERSONNE

FRA-146	Célébrons Roch Hachana! ▲👥	lun	15 sept.	12 h - 14h30	1	35 \$ (M) 45 \$ (I)	N. Sebag
LCT-1014	Encourager le soutien actif dans le monde d'aujourd'hui ▲👥+📺	jeu	23 oct.	19 h - 21 h	1	20 \$ (M) 25 \$ (I)	J. Daniels
WEL-1099	Atelier d'autodéfense ▲👥	lun	27 oct. au 3 nov.	15 h - 17 h	2	60 \$	G. Manoli
FRA-154	Célébrons Hanouka! ▲👥	lun	15 déc.	12 h - 14h30	1	35 \$ (M) 45 \$ (I)	R. Saks

📺 EN LIGNE

LCT-1014	Encourager le soutien actif dans le monde d'aujourd'hui ▲👥+📺	jeu	23 oct.	19 h - 21 h	1	20 \$ (M) 25 \$ (I)	J. Daniels
----------	---	-----	---------	-------------	---	------------------------	------------

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX - HIVER 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

FRA-267	Célébrons Tu Bichvat! ▲👥	lun	2 fév.	12 h - 14h30	1	35 \$ (M) 45 \$ (I)	N. Sebag
---------	---------------------------------	-----	--------	--------------	---	------------------------	----------



BESOIN D'AIDE POUR 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	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
FRA-211	Célébrons Pourim! 🧑🧒	lun	23 fév.	12 h - 14h30	1	35 \$ (M) 45 \$ (I)	N. Sebag

CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT - AUTOMNE 2025 🍁

🧑🧒 EN PERSONNE

FRA-166	Club social : Jeux de rôle artistique 🧑🧒	lun	8 sept.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	L. Paradis
FRA-166-01	Club social : Histoire et origines du judaïsme marocain 🧑🧒	lun	20 oct.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	Dr D. Bensoussan
FRA-166-02	Club social : Où sont mes clés? 🧑🧒	lun	27 oct.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	R. Katsilakis
FRA-166-03	Club social : La Claims Conference 🧑🧒	lun	3 nov.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	I. Epshtein, E. Legman
FRA-166-04	Club social : La maladie d'Alzheimer et la communication 🧑🧒	lun	10 nov.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	S. Errou
FRA-166-05	Club social : Découverte de Pilates 🧑🧒	lun	17 nov.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	C. Doyon



CADEAUX ARTISANAUX UNIQUES : QUAND PERSONNALISATION RIME AVEC SAVOIR-FAIRE

Sublimez vos cadeaux avec nos créations artisanales, façonnées avec soin par les talentueux bénévoles de l'atelier de menuiserie du Centre Cummings. Chaque pièce allie savoir-faire exceptionnel et touche personnelle.

Nous rendre visite

En personne : 5700, avenue Westbury

En ligne : boutique.cummingscentre.org/fr

Offre spéciale : Les membres du Centre Cummings bénéficient de 10 % de rabais avec une adhésion valide 2025-2026.

Contactez-nous : menuiserie@cummingscentre.org

☎ 514.734.1789



NOUVEAUTÉS AU MENU DU CAFÉ SOLEIL!

Notre menu casher propose désormais de nouveaux choix, notamment :

- Nouveaux sandwichs : grilled cheese, végétarien, salade de poulet, poulet grillé et charcuteries
- Gruau et d'autres aliments pour le petit-déjeuner
- Salades

Découvrez de nouveaux plats tout au long de la saison!

Nous sommes situés au Centre Cummings,
5700, avenue Westbury, Montréal

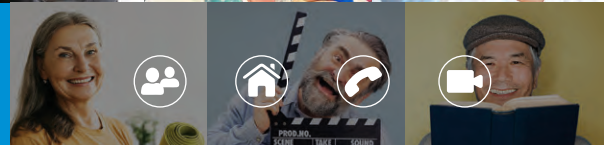
(ouvert de 8h30 à 14 h, du lundi au jeudi)





SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
FRA-166-06	Club social : D'art et interprétation 🧑🧑	lun	24 nov.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	L. Paradis
FRA-166-07	Club social : La santé oculaire 🧑🧑	lun	1 déc	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	J. Abitbol
FRA-166-08	Club social : Cercle de jeux 🧑🧑	lun	8 déc.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	R. Katsilakis
CLUB-107	Groupe de personnes âgées russophones ★🧑🧑	jeu	sept. 2025 - mars 2026	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
WEST-111	L'art avec Lisa (Beth Tikvah) ▲🧑🧑	ven	5 sept. au 12 déc.	10h30 - 12 h	15	105 \$	L. Paradis
CLUB-101-01	Atelier d'artistes 🧑🧑	lun	15 sept. au 15 déc	9h30 - 11h30	12	130 \$	L. Paradis
ADP-134-01	Le café post AVC 🧑🧑	mar	16 sept. 16 déc.	12 h - 13h30	8	Gratuit	Autodirigé
CLUB-104	Club de jeux ★🧑🧑	mar	30 sept. au 9 déc.	13 h - 15 h	10	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-112	L'Université Cummings ▲🧑🧑	mar	21 oct. au 2 déc.	12 h - 13 h	7	28 \$ (M) 42 \$ (I)	R. Katsilakis
FRA-174	Club du livre 🧑🧑	mar	28 oct., 25 nov., 16 déc.	13 h - 15 h	3	15 \$	H. Azuelos

CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT - HIVER 2026 ❄️

🧑🧑 EN PERSONNE

FRA-266	Club social : Bonne année avec Yolande Amzallag 🧑🧑	lun	12 jan.	12h30 - 14h30	1	35 \$ (M) 45 \$ (I)	Y. Amzallag
FRA-266-01	Club social : D'art et interprétation 🧑🧑	lun	19 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	L. Paradis
FRA-266-02	Club social : Bingo musical 🧑🧑	lun	26 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-03	Club social : Service Canada 🧑🧑	lun	9 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	S. Dugal
FRA-266-04	Club social : Soins aux personnes âgées 🧑🧑	lun	16 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	S. Smele
FRA-266-05	Club social : Les maladies respiratoires 🧑🧑	lun	9 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	B. Vissandjée
FRA-266-06	Club social : Activités diverses 🧑🧑	lun	16 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-07	Club social : Activités diverses 🧑🧑	lun	23 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-08	Club social : Activités diverses 🧑🧑	lun	30 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
CLUB-207	Groupe de personnes âgées russophones ▲🧑🧑	jeu	jan. au mars 2026	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
CLUB-201-01	Atelier d'artistes 🧑🧑	lun	12 jan. au 12 avr.	9h30 - 11h30	12	130 \$	L. Paradis
CLUB-204	Club de jeux ★🧑🧑	mar	13 jan. au 17 mars	13 h - 15 h	10	Gratuit	R. Katsilakis
FRA-274	Club du livre 🧑🧑	mar	27 jan., 24 fév., 31 mars	13 h - 15 h	3	15 \$	H. Azuelos
CLUB-212	L'Université Cummings ▲🧑🧑	mar	3 fév. au 17 mars	12 h - 13 h	7	28 \$ (M) 42 \$ (I)	R. Katsilakis

★ Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2025-2026



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2025-2026

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

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
BIEN-ÊTRE - AUTOMNE 2025 🌸							
👤 EN PERSONNE							
WEST-107	Force et flexibilité ▲👤	mer	3 sept. au 17 déc.	13h30 - 14h30	12	120 \$	C. Miller (Banlieue Ouest)
WEL-1057	Danse en ligne - Intermédiaire ▲👤	lun	8 sept. au 8 déc.	12h45 - 14h15	11	120 \$	J. Kwok Choon
WEL-166-02	Intervalles de boxe - Pour tous ●▲👤	lun	8 sept. au 8 déc.	11h15 - 12h15	12	120 \$	M. Kreich
WEL-166-01	Intervalles de boxe - Pour tous ▲👤	mer	10 sept. au 10 déc.	12 h - 13 h	10	100 \$	D. Roseman
WEL-166	Intervalles de boxe - Pour tous ▲👤	ven	12 sept. au 12 déc.	10 h - 11 h	14	140 \$	D. Roseman
WEL-130	Force et endurance ●▲👤	mar	9 sept. au 9 déc.	10h30 - 11h30	11	110 \$	L. Mangahas
WEL-1084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲👤	mar	9 sept. au 16 déc.	10 h - 11 h	12	120 \$	J. Blumenstein
WEL-1042	Tronc fonctionnel ●▲👤	ven	12 sept. au 12 déc.	10 h - 11 h	14	168 \$	C. Doyon
WEL-1101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲👤	ven	12 sept. au 12 déc.	13 h - 14 h	14	140 \$	C. Garcia
🖥️ EN LIGNE							
WEL-111	Cardio matinal ▲	lun	8 sept. au 15 déc.	8h30 - 9h30	14	77 \$	A. Vezina
ADPF-146	Exercices adaptés pour mouvement fonctionnels ▲	lun, mer, ven	8 sept. au 19 déc.	11h30 - 12 h	41	112 \$	M. Fragapane
WEL-102	Aérobic sur chaise ▲	lun	8 sept. au 15 déc.	11h30 - 12h30	13	72 \$	A. Vezina
WEL-172-01	Équilibre & mobilité express ▲	lun	8 sept. au 15 déc.	10h45 - 11h15	14	38 \$	A. Vezina
WEL-172	Équilibre et mobilité ▲	mer	10 sept. au 17 déc.	11h30 - 12h30	11	60 \$	A. Vezina
WEL-127	Cours d'intervalles force & cardio - Intermédiaire/Avancé ●▲	lun	8 sept. au 15 déc.	12h45- 13h15	13	36 \$	A. Vezina
WEL-128	Cours d'intervalles force & cardio - Débutant/ Intermédiaire ●▲	mer	10 sept. au 17 déc.	12h45 - 13h15	11	30 \$	A. Vezina
WEL-122	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	9 sept. au 16 déc.	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-104	Danse rythmique/Zumba ▲	mar	9 sept. au 16 déc.	10 h - 10h45	12	72 \$	C. Giner



CONSULTATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Lundi au vendredi • 8h30 - 16 h sur rendez-vous

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

Consultation en ligne ou en personne • 30 \$

Consultation à domicile • 85 \$

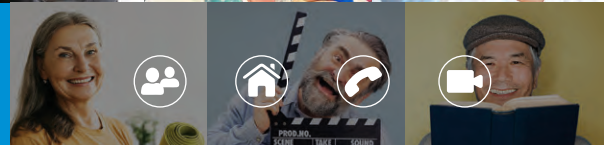
(pour le programme d'entraînement personnel à domicile seulement)

Information : ☎ 514.734.1840 ou bienetre@cummingscentre.org

**RÉSERVEZ
AUJOURD'HUI**



NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG POUR PLUS DE DÉTAILS



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-104-02	Danse rythmique/Zumba ▲	ven	12 sept. au 19 déc.	8h30 - 9h15	15	90 \$	C. Giner
WEL-133	Force et flexibilité ▲	mar	9 sept. au 16 déc.	11 h - 12 h	12	66 \$	M. Fragapane
WEL-133-01	Force et flexibilité ▲	jeu	11 sept. au 18 déc.	11 h - 12 h	14	77 \$	M. Fragapane
WEL-142	Cardio léger ▲	mar	9 sept. au 16 déc.	11h30 - 12h15	12	50 \$	A. Vezina
WEL-136	Le Body Shop ▲	mar	9 sept. au 16 déc.	16 h - 16h45	12	68 \$	L. Mangahas
WEL-126	Classe d'intervalles cardio/force ▲	mer	10 sept. au 17 déc.	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-115	Conditionnement musculaire ▲	mer	10 sept. au 17 déc.	10 h - 11 h	12	66 \$	C. Doyon
WEL-115-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	12 sept. au 19 déc.	10h - 11h	15	82 \$	C. Miller
WEL-125	Corps-cerveau-équilibre ▲	jeu	11 sept. au 18 déc.	8h30 - 9h30	14	77 \$	A. Vezina
WEL-137-01	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence/cours d'introduction ▲	lun	29 sept.	10 h - 11 h	1	Gratuit	M. Fragapane
WEL-137-02	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence/cours en vidéo ▲		30 sept. au 19 déc.			50 \$	M. Fragapane

BIEN-ÊTRE - HIVER 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

WEL-2057	Danse en ligne - Intermédiaire ▲👥	lun	12 jan. au 16 mars	12h45 - 14h15	10	110 \$	J. Kwok Choon
WEL-266-02	Intervalles de boxe - Pour tous ▲👥	lun	12 jan. au 16 mars	11h30 - 12h30	10	100 \$	M. Kreich
WEL-266-01	Intervalles de boxe - Pour tous ▲👥	mer	14 jan. au 18 mars	12 h - 13 h	10	100 \$	D. Roseman
WEL-266	Intervalles de boxe - Pour tous ▲👥	ven	16 jan. au 20 mars	10 h - 11 h	10	100 \$	D. Roseman
WEL-230	Force et endurance ▲👥	mar	13 jan. au 17 mars	10h30 - 11h30	10	100 \$	À déterminer
WEL-2084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲👥	mar	13 jan. au 17 mars	10 h - 11 h	10	100 \$	J. Blumenstein
WEL-2042	Tronc fonctionnel ▲👥	ven	16 jan. au 20 mars	10 h - 11 h	10	120 \$	C. Doyon
WEL-2101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲👥	ven	16 jan. au 20 mars	13 h - 14 h	10	100 \$	C. Garcia

📺 EN LIGNE

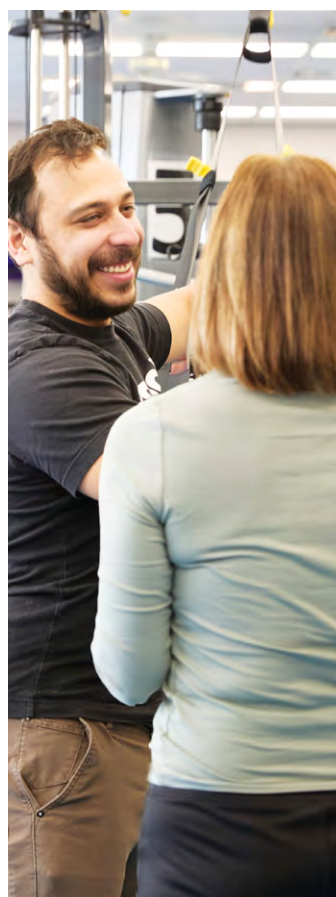
WEL-211	Cardio matinal ▲	lun	5 jan. au 23 mars	8h30- 9h30	12	66 \$	A. Vezina
ADPF-246	Exercices adaptés pour mouvement fonctionnels ▲	lun, mer, ven	5 jan. au 27 mars	11h30 - 12 h	36	99 \$	M. Fragapane
WEL-202	Aérobic sur chaise ▲	lun	5 jan. au 23 mars	11h30 - 12h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-272-01	Équilibre & mobilité express ▲	lun	5 jan. au 23 mars	10h45 - 11h15	12	33 \$	A. Vezina
WEL-272	Équilibre et mobilité ▲	mer	7 jan. au 25 mars	11h30 - 12h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-227	Cours d'intervalles force & cardio - Intermédiaire/Avancé ▲	lun	5 jan. au 23 mars	12h45- 13h15	12	33 \$	A. Vezina
WEL-228	Cours d'intervalles force & cardio - Débutant /Intermédiaire ▲	mer	7 jan. au 25 mars	12h45 - 13h15	12	33 \$	A. Vezina
WEL-237-02	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence /cours en vidéo) ▲	lun	5 jan. au 27 mars			50 \$	M. Fragapane



BESOIN D'AIDE POUR 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	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-222	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	6 jan. au 24 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-204	Danse rythmique/Zumba ▲	mar	6 jan. au 24 mars	10 h - 10h45	12	72 \$	C. Giner
WEL-204-02	Danse rythmique/Zumba ▲	ven	9 jan. au 27 mars	8h30 - 9h15	12	72 \$	C. Giner
WEL-2043	Yoga : Positions debout et assises ▲	mar	6 jan. au 24 mars	10 h - 11 h	12	72 \$	M. Crete
WEL-233	Force et flexibilité ▲	mar	6 jan. au 24 mars	11 h - 12 h	12	66 \$	M. Fragapane
WEL-233-01	Force et flexibilité ▲	jeu	8 jan. au 26 mars	11 h - 12 h	12	66 \$	M. Fragapane
WEL-242	Cardio léger ▲	mar	6 jan. au 24 mars	11h30 - 12h15	12	50 \$	A. Vezina
WEL-236	Le Body Shop ▲	mar	6 jan. au 24 mars	16 h - 16h45	12	68 \$	L. Mangahas
WEL-226	Classe d'intervalles cardio / force ▲	mer	7 jan. au 25 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-215	Conditionnement musculaire ▲	mer	7 jan. au 25 mars	10 h - 11 h	12	66 \$	C. Doyon
WEL-215-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	9 jan. au 27 mars	10 h - 11 h	12	66 \$	C. Miller
WEL-225	Corps-cerveau-équilibre ▲	jeu	8 jan. au 26 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Des séances d'entraînement sont offertes au studio d'entraînement du Centre, en ligne ou dans le confort de votre domicile!

Nous proposons des options flexibles : entraînement individuel, en duo ou en petits groupes. Ces programmes sont spécialement conçus pour offrir un accompagnement personnalisé aux personnes de 50 ans et plus tout au long de leur entraînement.

Notre équipe de kinésithérapeutes, d'entraîneurs en exercices thérapeutiques, d'entraîneurs de boxe ainsi que d'instructeurs de yoga et de Pilates est spécialisée dans le travail auprès des personnes âgées.

Contactez-nous : ☎ 514.734.1822
entrainementpersonnel@cummingscentre.org



STUDIO D'ENTRAÎNEMENT

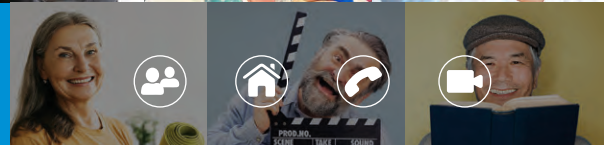
Le studio d'entraînement est équipé d'appareils modernes comme les NuSteps, le système Neuro Cognitif FitLight® et les équipements de force rotative FreeMotion Live Axis™. Notre approche cible des mouvements quotidiens pour améliorer votre santé cardiovasculaire, votre force musculaire, votre équilibre, votre posture et votre agilité.

Notre équipe est présente pour vous guider et s'assurer que vos séances d'entraînement sont sûres et efficaces.

Contactez-nous : ☎ 514.734.1840
bienetre@cummingscentre.org



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE SAISON AUTOMNE-HIVER
VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



PROGRAMMES ADAPTÉS

Parrainés par la Fondation Maurice Pollack

Une rééducation réussie passe par l'exercice du corps et de l'esprit. Pour y parvenir, la Clinique adaptée du Centre Cummings offre une multitude de possibilités. Des programmes spécifiques sont conçus de manière créative pour les personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral, les personnes souffrant d'aphasie, de la maladie de Parkinson, de sclérose en plaques ou ayant des besoins orthopédiques ainsi que d'autres problèmes de mobilité, et se concentrent sur les principes d'entraînement de la neuroplasticité : répétition, intensité et concentration.

Les programmes sont offerts en ligne ainsi qu'en personne sur notre campus principal et dans divers autres endroits. L'équipement au Centre comprend des barres parallèles, des Nu-Steps et des tapis roulants de rééducation.

Pour participer, vous devez :

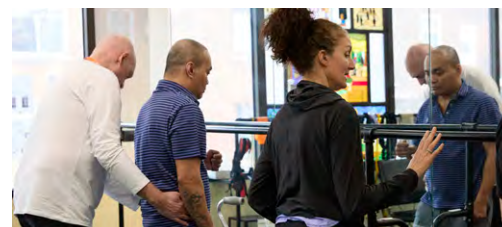
- Être capable de vous tenir debout et de marcher de manière autonome (un dispositif d'assistance est permis).
- Comprendre les instructions verbales et visuelles.
- Adopter un comportement à la fois respectueux et digne.
- Être capable de vous déplacer de façon autonome dans le Centre Cummings (y compris les toilettes).

Si ces critères ne sont pas remplis, vous pourrez peut-être participer si vous êtes accompagné(e) d'un(e) aidant(e) ou vous renseigner sur notre programme d'entraînement personnel dans le cadre duquel un entraîneur vous sera attribué. (Des frais s'appliquent)

DATES DES SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AUTOMNE : DU 2 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE

HIVER : DU 5 JANVIER AU 27 MARS



NOS PROGRAMMES ADAPTÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT :

- d'aphasie
- de sclérose en plaques
- de troubles orthopédiques/ neurologiques
- de la maladie de Parkinson
- de séquelles d'un accident vasculaire cérébral et plus

Pour réserver une évaluation de la condition physique ☎ **514.734.1841**
fitnessadapt@cummingscentre.org



INTERVALLES DE BOXE POUR LA MALADIE DE PARKINSON 🧑🏻 EN PERSONNE

Joignez-vous à nos entraîneur(e)s de boxe pour améliorer votre cardio, votre coordination et votre force grâce à des techniques d'entraînement inspirées de la boxe. Des mouvements spécifiques favorisent l'équilibre et la stabilité.

Seconds Out Boxing Gym (Ouest-de-l'Île) ^

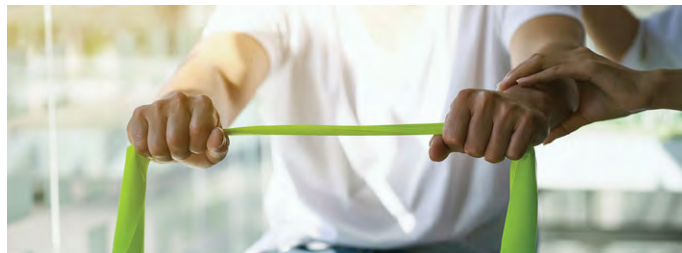
AUTOMNE 2025 : Les mardis du 9 sept. au 9 déc.

HIVER 2026 : Les mardis du 13 jan. au 17 mars

Centre Cummings

AUTOMNE 2025 : Les vendredis du 12 sept. au 12 déc.

HIVER 2026 : Les vendredis du 16 jan. au 20 mars



POST-AVC : RENFORCEMENT DU BRAS 🧑🏻 EN LIGNE 🧑🏻 EN PERSONNE

Ce cours se concentre sur des exercices qui stimulent et renforcent les bras et les mains affaiblis en raison d'un accident vasculaire cérébral.

AUTOMNE 2025

Mar et jeu • 10h15 - 11h15 • 245 \$ • 28 séances 🧑🏻

Lun • 15 h - 16 h • **Ven** • 13 h - 14 h • 110 \$ • 27 séances 🧑🏻

HIVER 2026

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances 🧑🏻

Lun • 15 h - 16 h • **Ven** • 13 h - 14 h • 102 \$ • 24 séances 🧑🏻

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



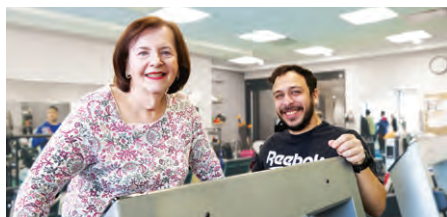
LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2025-2026

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

programmes.cummingscentre.org

PROGRAMMES D'EXERCICES ADAPTÉS - EN PERSONNE ET EN LIGNE



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.

AUTOMNE 2025

Lun et mer • 219 \$ • 25 séances

Mar et jeu • 245 \$ • 28 séances

HIVER 2026

Lun et mer • 210 \$ • 24 séances

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



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.

AUTOMNE 2025

Lun et mer • 219 \$ • 25 séances

Mar et jeu • 245 \$ • 28 séances

HIVER 2026

Lun et mer • 210 \$ • 24 séances

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



COURS POST-AVC

👤 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.

AUTOMNE 2025

Lun et mer • 219 \$ • 25 séances

Mar et jeu • 245 \$ • 28 séances

HIVER 2026

Lun et mer • 210 \$ • 24 séances

Mar et jeu • 210 \$ • 24 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.

AUTOMNE 2025

Mar et jeu • 245 \$ • 28 séances

HIVER 2026

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



ENTRAÎNEMENT VOCAL

🖥️ EN LIGNE 👤 EN PERSONNE

Reconnectez-vous à votre voix grâce à des échauffements et exercices vocaux pour améliorer conscience, force, clarté et flexibilité.

AUTOMNE 2025

Jeu • 10 h - 11 h • 100 \$ • 12 séances

HIVER 2026

Jeu • 10 h - 11 h • 100 \$ • 12 séances



CAFÉ-RENCONTRE POUR LES SURVIVANT(E)S D'UN AVC

👤 EN PERSONNE

Cette saison, nous avons le plaisir de proposer un nouveau groupe social dirigé par des pairs et destiné aux personnes ayant survécu à un accident vasculaire cérébral. Rejoignez-nous **les mardis de 12 h à 13h30** pour vous connecter, partager et discuter avec des personnes qui comprennent l'expérience des survivants d'un accident vasculaire cérébral.

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

CUMMINGSCENTRE.ORG/FR/PROGRAMMES-DE-BIEN-ETRE

INSCRIPTION **514.343.3510**



TROUVEZ VOTRE PASSION AU CENTRE CUMMINGS

Faire du bénévolat à l'atelier de menuiserie m'a donné un second souffle. Après une longue carrière dans le monde des affaires, j'ai décidé de prendre une semi-retraite et de me consacrer au travail du bois — une passion que j'ai toujours eue, mais à laquelle je n'avais jamais vraiment eu le temps de me consacrer. Il y a trois ans, j'ai suivi mon premier cours... et je n'ai jamais arrêté depuis.

Travailler et apprendre dans l'atelier s'est révélé être la voie idéale pour moi. Grâce aux encouragements et à l'enseignement d'Hershey Fitleberg, l'instructeur, qui a rapidement vu que j'avais de bonnes aptitudes, j'ai été invité à devenir bénévole. Ce que je n'aurais jamais pu prévoir, c'est la vraie camaraderie et les liens d'amitié que j'y ai trouvés. Tout le monde s'entraide, peu importe les besoins. L'atelier est rempli de gens talentueux, certains bien plus expérimentés que moi, toujours prêts à me montrer de nouvelles techniques.

Chaque visite me permet d'apprendre, de m'améliorer et d'explorer une nouvelle créativité. Aujourd'hui, je suis bénévole deux fois par semaine, et je crée des objets vendus à la boutique du Centre pour soutenir ses activités. Donner de mon temps au Centre Cummings me fait un bien immense — c'est une véritable chance de pouvoir redonner à ma communauté.

—Marty Cooper

BÉNÉVOLAT : DÉCOUVREZ TOUTES LES POSSIBILITÉS

Le bénévolat favorise l'épanouissement personnel, crée des liens authentiques et laisse une empreinte durable dans notre communauté. **Joignez-vous à nous dès aujourd'hui. L'occasion idéale vous attend!**

BÉNÉVOLAT 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
- Club social francophone
- Club de jeux
- Exercices adaptés
- Exercices de bien-être
- Mélodies mémorables
- Projets intergénérationnels
- Sensibilisation des bénévoles
- Soutien technique
- Solliciteur de fonds - Fondation

BÉNÉVOLAT EN MODE VIRTUEL

- Action sociale pour la défense des droits des aîné(e)s
- Appels amicaux
- Appelants d'événements
- C2U (Présenter la programmation du Centre Cummings aux résidences et aux organisations)
- Correspondants intergénérationnels
- Développement du leadership
- Planification d'événements
- Solliciteur de fonds - Fondation
- Soutien technique
- Travail en comité : apprentissage et perfectionnement, développement du leadership, appréciation des bénévoles et sensibilisation des bénévoles



BIENVENUE
ÂGES
12-100

PORTES OUVERTES : ÉVÉNEMENT DE RECRUTEMENT DE NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Vous avez envie de vous engager auprès des aîné(e)s ou simplement de redonner à la communauté ?

Venez découvrir comment vous impliquer et trouver des façons concrètes et enrichissantes de contribuer à un milieu de vie dynamique et bienveillant pour les personnes âgées.

Des occasions de bénévolat en personne ou virtuelles sont offertes, avec des horaires flexibles. Donner de votre temps et de votre énergie peut faire une réelle différence.

Lundi 8 septembre • 10 h à 15 h
5700, av. Westbury, Montréal

Pour vous inscrire dès maintenant
☎ 514.734.1734 ou par courriel à benevolat@cummingscentre.org

BÉNÉVOLAT

Les bénévoles jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement quotidien et le succès du Centre, et retirent une grande satisfaction de leur engagement.

Voici quelques-uns des avantages du bénévolat :

- Contribuer à une cause porteuse de sens
- Créer de nouveaux liens et retrouver d'anciennes connaissances
- Trouver un sentiment d'accomplissement en aidant les autres
- Améliorer sa santé et son bien-être
- Donner un souffle nouveau à son quotidien
- Partager son expertise et ses idées
- Développer de nouvelles compétences
- Relever des défis stimulants

De plus, le Centre Cummings propose des formations adaptées à votre rôle :

- Formation sur place par notre personnel
- Séances d'orientation
- Programme de développement du leadership Helen Levy
- Ateliers de perfectionnement des compétences



ATELIER EXCLUSIF : LE BÉNÉVOLAT, UNE PLACE POUR TOUS

Participez à un atelier informatif et inspirant sur la création d'une communauté plus inclusive, diversifiée et accessible pour les bénévoles du Centre Cummings.

Cette formation essentielle sera animée par la professeure Angela Campbell, professeure titulaire à la Faculté de droit et vice-rectrice adjointe intérimaire à la vie étudiante et à l'apprentissage à l'Université.

9 septembre 2025 • De 14 h à 16 h

Présentation : en anglais

Questions/réponses : bilingue

Réservez votre place au ☎ **514.734.1750**
ou bénévolat@cummingscentre.org

RENFORCER LES ÂÎNÉ(E)S PAR LA SENSIBILISATION ET L'ÉDUCATION



LCT-1000 GRATUIT ♣ EN PERSONNE

PARLONS-EN. UN REGARD NEUF. POUR METTRE FIN À L'ÂGISME.

Vous êtes invités à une soirée inoubliable !

Ce n'est pas qu'une simple projection : c'est une expérience cinématographique percutante qui bousculera vos idées reçues et alimentera des discussions essentielles. Le film « Ageless », réalisé par Joshua Dorsey, explore de manière poignante comment l'âgeisme touche toutes les générations - et nous invite à réfléchir autrement à la place que nous accordons à l'âge dans notre société.

Lundi 15 septembre • 17 h - 19h30
Cocktail : 17 h • 10 \$ (membre) - 15 \$ (invité-e)
Centre de conférence Gelber

Avec la participation financière de :

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise

Québec



CONFÉRENCES SUR LES FRAUDES ET ARNAQUES

Une initiative visant à sensibiliser à la menace croissante des fraudes et arnaques ciblant les personnes âgées. Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs et à vous protéger.

Notre Programme de formation sur la prévention de la fraude à l'intention des aînés est rendu possible en partie grâce au programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) du gouvernement du Canada.

Consultez cummingscentre.org/fr
pour connaître les dates des séances :
18 août, décembre et février 2026.

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

PARTAGEZ LA DOUCEUR DE LA NOUVELLE ANNÉE FAITES PARVENIR DES VŒUX CHALEUREUX QUI FONT VRAIMENT LA DIFFÉRENCE

À l'approche de Roch Hachana, nous célébrons en famille, autour de repas festifs et de traditions pleines de sens. Mais pour de nombreuses personnes âgées de notre communauté, la hausse du coût des aliments rend ces simples bonheurs plus difficiles à atteindre.

Cette année, vous pouvez faire une réelle différence.

En achetant les cartes **Repas Mitzvah de Roch Hachana via la Fondation du Centre Cummings**, vous faites bien plus qu'envoyer un message attentionné — vous contribuez à offrir des repas nutritifs aux personnes âgées qui dépendent des **programmes de sécurité alimentaire du Centre**, y compris les repas casher de la Popote roulante.

Faites de vos vœux une source de réconfort et de force. Aidez à offrir une nouvelle année douce et en santé à celles et ceux qui en ont le plus besoin.

Commandez vos cartes dès maintenant en appelant la Fondation au ☎ 514.734.1769 ou en visitant cjcsfoundation.org/fr/programme-de-repas-mitzvah

L'shana Tova – nous vous souhaitons une année nouvelle remplie de bonheur, de santé et d'épanouissement.

Cartes à partir de 18 \$

Date limite pour commander des cartes imprimées et les recevoir avant Roch Hachana : **mardi 16 septembre 2025**. Des cartes électroniques sont également disponibles.



SOUTENEZ CEUX ET CELLES QUI ONT TRACÉ LA VOIE, DEVEZ GOUVERNEUR DÈS AUJOURD'HUI



Joignez-vous à une communauté engagée de donateurs qui donnent année après année.

Grâce au programme des Gouverneurs, de généreux donateurs soutiennent des initiatives essentielles offertes au Centre Cummings : soutien en santé mentale, cours d'activité physique, activités culturelles et nombreuses occasions de socialiser avec des personnes partageant les mêmes intérêts. Votre contribution permet à ceux et celles qui nous ont tant donné — parents, mentors, bâtisseurs de communauté — de continuer à vivre avec dignité, joie et épanouissement.

Votre engagement annuel assure la pérennité de nos services et programmes porteurs de vie — pour aujourd'hui et pour tous les lendemains à venir.

Redonnez à ceux et celles qui nous ont tant offerts. Devenez Gouverneur dès aujourd'hui. Pour faire un don, appelez la Fondation au ☎ 514.734.1825 ou visitez cjcsfoundation.org/fr/gouverneurs

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 défense des droits, l'évaluation et l'intervention en cas de crise. En collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et des organismes communautaires, nous nous efforçons d'assurer les meilleurs services et soutien. Notre équipe intégrée comprend des spécialistes, des thérapeutes en loisirs, arts créatifs et musicothérapeutes et des intervenant(e)s en soins à domicile qui parlent une variété de langues, dont l'anglais, le français, l'hébreu, le russe, et le yiddish.

NOS SERVICES SPÉCIALISÉS COMPRENNENT :

- Réception et gestion des cas
- Santé mentale communautaire
- Programme de jour de L'Espoir
- Programme d'intégration Cummings-Connex
- Services pour survivants de l'Holocauste
- Popote roulante casher

APPELEZ
L'ACCUEIL
514.343.3514



PROGRAMME D'INTÉGRATION CUMMINGS-CONNEX

Un service pour les personnes rencontrant des obstacles qui affectent leur capacité à participer aux programmes. Les personnes cherchant du soutien pour choisir des activités sociales sont mises en relation avec un professionnel qui évaluera leurs besoins et leurs intérêts en matière de loisirs, puis les orientera vers les programmes récréatifs et thérapeutiques du Centre Cummings.

Contactez :
cjcconnex@cummingscentre.org



REPAS CASHER À DOMICILE : DES REPAS SAVOUREUX ET NUTRITIFS LIVRÉS DIRECTEMENT CHEZ VOUS

Nous offrons de délicieux repas casher surgelés à prix abordable. Faciles à préparer, ces repas sont livrés directement à votre porte par les bénévoles accueillants du Centre Cummings. Le nouveau menu saisonnier propose une sélection de plats populaires, incluant des viandes savoureuses, des recettes de poulet, des mets laitiers, ainsi que des soupes apaisantes et des bons gâteaux.

Visitez le site cummingscentre.org/fr/popote-roulante-de-repas-casher

Ce service est financé en partie par la George and Mackie Balcan Foundation, dans le cadre de l'initiative « Nourrir l'âme » et



SERVICES POUR LES SURVIVANT(E)S DE L'HOLOCAUSTE

Nous proposons une large gamme de services et programmes spécialisés pour répondre aux besoins des survivant(e)s et améliorer leur qualité de vie. Les services* comprennent :

- Assistance financière d'urgence*
- Café Europa, groupe aux survivant(e)s de l'Holocauste
- Demande d'indemnisation
- 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

QUI EST UN(E) SURVIVANT(E) DE L'HOLOCAUSTE?

Selon la Claims Conference, un(e) survivant(e) de l'Holocauste est toute personne juive qui est née dans, a été persécutée, ou a fui les régions suivantes : (Cela inclut les cas de fœtus in utero au moment où leurs mères étaient persécutées)

- Europe de l'Est
- Europe de l'Ouest
- Ancienne Union soviétique - régions occidentales occupées et survivant(e)s du siège de Leningrad
- Afrique du Nord - Maroc français (résidant dans les Mellahs), Algérie, Tunisie, Libye
- Autres pays occupés par les nazis ou leurs alliés de l'Axe

Veillez consulter notre équipe d'admission si vous êtes ou connaissez quelqu'un qui pourrait être un(e) survivant(e).

Merci à toutes et à tous
pour votre générosité.
Consultez la liste complète sur
cummingscentre.org.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de l'Île-de-Montréal
Québec

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

Fondation
Azrieli
Foundation

BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF

FEDERATION
CJA

FONDATION
Cummings Centre
FOUNDATION

ÉCOUTEZ LA VOIX DE NOS MEMBRES ET DE NOS BÉNÉVOLES

Nous sommes heureux de vous présenter Réjean et Renée, les visages en couverture de cette brochure. Comme le confirment nos membres, bénévoles, participant(e)s et clients(e), le sentiment d'appartenance et de fraternité au Centre Cummings est vraiment unique. Que vous le découvriez pour la première fois ou que vous en fassiez partie depuis des années, nous vous invitons à vous joindre à nous et à faire partie d'une communauté forte et unie où chacune et chacun se sent chez soi. Bienvenue au Centre Cummings, où nous avons toutes et tous notre place!



Réjean Larouche

Après avoir subi un AVC en novembre 2009, je me suis retrouvé avec beaucoup de questions et d'incertitudes. J'ai passé deux ans en réadaptation dans deux centres montréalais, puis

j'ai découvert le Centre Cummings. J'y ai trouvé bien plus que des cours adaptés à ma condition : j'y ai rencontré des professionnels attentionnés, compétents, qui m'ont accompagné avec bienveillance dans mon cheminement.

Pendant trois ans, j'ai suivi des cours pour les AVC avec l'équipe d'Anne Newman. Par la suite, j'ai intégré graduellement le gymnase sous la supervision de Maria Fragapane et de son équipe, dans les programmes supervisés. Au fil des ans, le gymnase est devenu mon ancrage. J'ai aussi suivi plusieurs cours adaptés comme le Taichi, le yoga sur chaise, et aujourd'hui, je participe à Équilibre et Force avec Maria, Entraînement vocal avec Victoria et Boxe avec Dany.

Le Centre Cummings a vraiment changé ma vie. En plus du soutien professionnel, j'y ai rencontré des gens formidables qui sont devenus un véritable réseau d'amis. Ces 13 années m'ont permis de grandir, de reprendre confiance, et de progresser vers toujours plus d'autonomie.

« Le Centre Cummings a vraiment changé ma vie »



Renée Charbit-Malka

Je suis convaincue que l'engagement d'une seule personne peut, parfois de façon marquante, améliorer la vie de bien d'autres. C'est mon amie Annie Benibgui, bénévole de longue date au Centre Cummings, qui m'a encouragée à y venir — et dès mon arrivée, je me suis sentie chez moi.

Le Centre est un lieu accueillant, chaleureux, où l'on ne fait pas que passer : on devient rapidement partie prenante de quelque chose de précieux. Chacun peut y contribuer à sa manière, à son rythme, selon ses intérêts, tout en conciliant ses autres engagements... ou ses voyages!

Ancienne enseignante et directrice d'école, j'ai trouvé ma place au sein du Comité de formation et développement, ainsi que du Comité des bénévoles. Aujourd'hui, j'ai l'honneur de siéger au conseil d'administration.

Je suis heureuse d'avoir trouvé un endroit aussi stimulant pour redonner à la communauté. J'invite toute personne qui le peut à offrir un peu de son temps : c'est ainsi que le Centre continuera de grandir et de rayonner. Nous avons tant de raisons d'en être fiers. Et si, à mon échelle, je peux contribuer à cet élan, j'en suis profondément reconnaissante.

Au Centre Cummings, chaque bénévole fait une vraie différence

Pour plus de témoignages, suivez-nous sur les médias sociaux et en ligne
[@cummingscentre.org/fr](https://www.cummingscentre.org/fr)



2025-26
FALL | WINTER



*A place where
we all belong!*

Choose from 350+ in-person and online programs



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF





Shape your own experience

Whether you're looking to master a new skill, stay active, enhance your independence, connect with others, or build meaningful friendships, the Cummings Centre empowers you to chart your unique journey and discover endless possibilities.



BECOME A MEMBER

Transform your life with exclusive access to:

- Over 350+ in-person and virtual programs
- Exclusive and free programs for members including events and social clubs throughout the year
- Our Virtual Learning Library with over 320 videos
Visit virtual.cummingscentre.org
- Personalized tech support and one-on-one coaching from a Cummings Centre volunteer
- Access to our Bloom Family Tech Lounge
- Free tote bag

Savings

- Take advantage of exclusive member pricing—save up to 50% on special events, lectures, and more compared to standard non-member rates.
- Discounts on select programs at partner and community organizations.
- 10% off Cummings Boutique merchandise. Shop today at our on-site location or online boutique.cummingscentre.org.

Be Our Guest

Not ready for membership? Try our programs at guest rates and experience the Cummings difference firsthand.

MEMBERSHIP FEE

Join for only \$40. Offer valid through March 31, 2026.

REGISTRATION

Begins August 18 and is ongoing throughout the Fall & Winter. Classes begin September 4.

☎ 514.343.3510
cummingscentre.org or in person



MEMBERSHIP & PROGRAM REGISTRATION

For questions about membership, programs and policies call
Call ☎ 514.343.3510 or email
information@cummingscentre.org



PROGRAM DETAILS & ONLINE REGISTRATION



Funding for the Virtual Learning Library is generously provided by The Leonard Albert Family Foundation and the Canadian Red Cross Society for the Covid 19 Recovery Grant Program.

UNLIMITED POSSIBILITIES

This season choose from 350+ dynamic programs spanning the arts, culture, fitness and education. Join us in person at our Westbury campus, at one of our off-site locations or from the comfort of your home and experience all that the Cummings Centre has to offer. Enjoy this combined Fall/Winter edition. Registration begins August 18, 2025 and is ongoing 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

wellness@cummingscentre.org

Fine Arts & Craft Centre

☎ 514.734.1823

studioart@cummingscentre.org

Woodshop

☎ 514.734.1789

woodshop@cummingscentre.org

Volunteer Opportunities

☎ 514.734.1734

volunteerservices@cummingscentre.org

Social Services: Intake

☎ 514.343.3514

intake@cummingscentre.org

La Boutique

☎ 514.734.1770

boutique.cummingscentre.org

Bloom Family Tech Lounge

☎ 514.342.1234

Food Services

Café Soleil

Mon. - Thurs. 8:30 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



CONNECT. EXPLORE. FLOURISH. CARVE YOUR OWN PATH

We warmly welcome new and familiar faces to discover the Cummings Centre difference first-hand. While honouring our Jewish heritage, we proudly serve the 50+ community, bringing together people of all backgrounds to learn, connect and thrive together.

Cummings is more than just a place to spend your time — many refer to the Centre as a sanctuary where the stresses of daily life melt away. Here, you'll find an inclusive, nurturing, and fun-filled environment where every individual is truly valued and celebrated.

So come on in! Carve your own unique path. Whether you're exploring lifelong learning, discovering hobbies, considering volunteer opportunities, or seeking a little extra support, you'll discover the right fit for you at the Cummings Centre.

This season, experience the groundbreaking world premiere of 'Ageless', a Cummings film production that sparks conversations about Ageism and its impact across generations, tap into your creativity by writing your memoir or painting your first landscape, or boost your vitality with our strength and stamina class. If you're in the West Island, whether you're a poker ace, a mahjong enthusiast, or simply looking to connect with others, we've got you covered with a variety of programs.

Volunteer in our games club, browse unique finds at our Boutique, or join a friend for lunch at Café Soleil. Whatever your interests, we're here to help you find your perfect fit.

We invite you to explore our brochure, visit us online or simply reach out to our friendly registration team for help. We can't wait to welcome you—come flourish with us.

Pauline Grunberg
Pauline Grunberg
Executive Director

Shelley Paris
Shelley Paris
President



CUMMINGS BOUTIQUE

Explore the ideal gift at Cummings Boutique! Whether you are shopping in person at our Westbury location or online, you will find one-of-a-kind items and support vital programs for seniors.

Members enjoy a 10% discount with an active 2025/26 membership.

Call ☎ 514.734.1770 for your personal coupon code.

Visit us: 5700 Westbury Ave.

Online: boutique.cummingscentre.org



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.

Call ☎ 514.734.1727

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





LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 🧑+🖥️ Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2025/26 Membership



NEW & NOTEWORTHY

In addition to our signature classes and innovative programs, we've handpicked our newest and most noteworthy offerings — each one unique and freshly launched. We invite you to explore these exciting new additions!

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
NEW AND NOTEWORTHY - FALL 2025 ✨							
🧑 IN PERSON							
WEL-130	Strength & Stamina ●▲🧑	Tues	Sept. 9 - Dec. 9	10:30 - 11:30 am	11	\$110	L. Mangahas
CRFA-101	Art Chat: Meet Jacques Goldstyn ("Boris") ●🧑	Thurs	Sept. 11	7 - 9 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	J. Goldstyn
WEL-1042	Functional Core ●▲🧑	Fri	Sept. 12 - Dec. 12	10 - 11 am	14	\$168	C. Doyon
LCT-1000	Ageism Film ●🧑	Mon	Sept. 15	5 - 7:30 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	J. Dorsey
HOB-111	Samba for Canasta Players ●🧑	Mon, Wed	Sept. 15 - 17	1 - 3 pm	2	\$50	E. Delovitch
HOB-112	Hand and Foot Card Game ●🧑	Thurs	Oct. 9 - 30	10 am - 12 pm	4	\$100	R. Levitsky
FINE-160	Abstract Painting in Acrylics-Intermediate ●▲🧑	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	9 am - 12 pm	8	\$190	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-169	Drawing Basics ●▲🧑	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	9:30 am - 12 pm	8	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-170	Discover Printmaking! ●▲🧑	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	1 - 4 pm	8	\$200	R. Bilefsky, BFA
ITC-115	Let's Get Quizzical! ●🧑	Tues	Oct. 21	1 - 2:30 pm	1	\$36 (M) \$54 (G)	Quiz Room
LCT-1014	Cultivating Allyship in Today's World ▲🧑+🖥️	Thurs	Oct. 23	7 - 9 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	J. Daniels
WEL-1099	Self-Defense 🧑	Mon.	Oct. 27, Nov. 3	3 - 5 pm	2	\$60	G. Manoli
LAN-120	Yiddish - Beginners ●🧑	Tues	Nov. 4 - Dec. 16	2 - 3 pm	7	\$105	R. Candib
ITC-120	Museum of Illusions ●🧑	Tues	Nov. 11	1 - 3 pm	1	\$31 (M) \$36 (G)	Self-Led
🖥️ ONLINE							
WEL-127	Strength & Cardio Interval Class - Intermediate/Advanced ●▲	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	12:45 - 1:15 pm	13	\$36	A. Vezina
WEL-128	Strength & Cardio Interval Class - Beginner/Intermediate ●▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 17	12:45 - 1:15 pm	11	\$30	A. Vezina
MART-1062	Musical Icons	Thurs	Oct. 23 - Dec. 4	2 - 3 pm	4	\$60	J. Klapman
LCT-1014	Cultivating Allyship in Today's World ▲🧑+🖥️	Thurs	Oct. 23	7 - 9 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	J. Daniels



CRA-1041 **NEW** 🧑 IN PERSON

ANNUAL CRAFT SHOW & SALE

Buy your gifts for the holiday season!

Our Craft Centre and Woodshop artisans handmade treasures, including Judaica, jewellery, cutting boards, chairs, toys and more will be on display.

Monday, November 3 • 11 am to 3 pm

Tuesday, November 4 • 9:30 am - 2:30 pm • FREE

BE OUR GUEST



ALL NEW FALL-WINTER SEASON VISIT [PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG](https://programs.cummingscentre.org)

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

LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ★ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2025/26 Membership

Fall-Winter registration begins on **Monday August 18 at 9 am**. Register **online** at cummingscentre.org by calling ☎️ **514.343.3510** or in person.

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE ARTS - FALL 2025 🌸							
👤 IN PERSON							
FINE-159-01	Acrylic Painting - Abstract 👤	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-112-01	Acrylic Painting - Explorations 👤	Thurs	Sept. 11 - Nov. 20	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-198-01	Pottery/Functional Ceramics ▲ 👤	Thurs	Sept. 11 - Nov. 20	9 am - 12 pm	10	\$250	M. Harvey
FINE-198	Clay Sculpture ▲ 👤	Thurs	Sept. 11 - Nov. 20	1 - 4 pm	10	\$250	M. Harvey
FINE-103	Stone Sculpture 👤	Mon	Sept. 15 - Dec. 8	1 - 4 pm	10	\$235	E. Topaz
FINE-117-01	Acrylics - Advanced Studio ● 👤	Mon	Sept. 15 - Dec. 8	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA
FINE-163	Watercolour Magic 👤	Tues	Sept. 16 - Dec. 9	1 - 4 pm	10	\$235	M. Green, BFA
FINE-160	Abstract Painting in Acrylics - Intermediate ● ▲ 👤	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	9 am - 12 pm	8	\$190	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-169	Drawing Basics ● ▲ 👤	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	9:30 am - 12 pm	8	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-170	Discover Printmaking! ● ▲ 👤	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	1 - 4 pm	8	\$200	R. Bilefsky, BFA
FINE-101	Drawing the Portrait - Intermediate ▲ 👤	Wed	Oct. 22 - Dec. 10	9:30 am - 12 pm	8	\$200	N. Sharifi, MFA
CRFA-101	Art Chat: Meet Jacques Goldstyn ("Boris") ● 👤	Thurs	Sept. 11	7 - 9 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	J. Goldstyn
🖥️ ONLINE							
FINE-115	Landscape Painting ▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	1 - 3 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-169-01	Drawing - Intermediate ▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	3:30 - 5:30 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-159	Acrylic Painting - Abstract	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-112	Acrylic Painting - Explorations	Thurs	Sept. 11 - Nov. 20	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-117	Acrylics - Advanced Studio	Mon	Sept. 15 - Dec. 8	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA



CRFA-101 **NEW** ●+👤 IN PERSON

ART CHAT: MEET JACQUES GOLDSTYN ("BORIS")

Award-Winning Artist, Illustrator & Cartoonist

Thursday, September 11 • 7 - 9 pm • \$10 (Member) - \$15 (Guest)

Discover Jacques Goldstyn's creative process as he shares original artwork and stories from his books and sketchbooks. Don't miss this unique chance to see creativity in action!

Made possible by the **Esther and Lou Seltzer Creative Art Endowment Fund**.



ALL NEW FALL-WINTER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE-123	Drawing Workshop	Tues	Sept. 16 - Nov. 25	10 am - 12 pm	8	\$145	S. Levy, BFA

FINE ARTS - WINTER 2026 ❄️

👤 IN PERSON

FINE-259-01	Acrylic Painting - Abstract 👤	Wed	Jan. 7 - Mar. 11	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212-01	Acrylic Painting - Explorations 👤	Thurs	Jan. 8 - Mar. 12	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-203	Stone Sculpture 👤	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	1 - 4 pm	10	\$235	E. Topaz
FINE-217-01	Acrylics - Advanced Studio 👤	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA
FINE-260	Abstract Painting in Acrylics - Intermediate 👤	Tues	Jan. 13 - Mar. 3	9 am - 12 pm	8	\$190	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-269	Drawing Basics 👤	Tues	Jan. 13 - Mar. 3	9:30 am - 12 pm	8	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-270	Discover Printmaking! 👤	Tues	Jan. 13 - Mar. 3	1 - 4 pm	8	\$200	R. Bilefsky, BFA
FINE-298-01	Pottery/Functional Ceramics 👤	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	9 am - 12 pm	10	\$250	M. Harvey
FINE-298	Clay Sculpture 👤	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	1 - 4 pm	10	\$250	M. Harvey

📺 ONLINE

FINE-259	Acrylic Painting - Abstract	Wed	Jan. 7 - Mar. 11	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212	Acrylic Painting - Explorations	Thurs	Jan. 8 - Mar. 12	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-217	Acrylics - Advanced Studio	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA
FINE-263	Watercolour Magic	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	1 - 3 pm	10	\$185	M. Green, BFA
FINE-215	Landscape Painting ▲	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	1 - 3 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-269-01	Drawing - Intermediate ▲	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	3:30 - 5:30 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-223	Drawing Workshop	Tues	Jan. 20 - Mar. 10	10 am - 12 pm	8	\$145	S. Levy, BFA

CRAFTS - FALL 2025 🍂

👤 IN PERSON

CRA-196	Stained Glass - All Levels 👤	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	9 am - 12 pm	10	\$250	D. Gencher, B. Eng
CRA-122	Stained Glass - All Levels 👤	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	12:30 - 3:30 pm	10	\$250	D. Gencher, B. Eng
CRA-123	Intro to Woodworking: Cutting Board 👤	Thurs	Sept. 11 - Oct. 16	1 - 3 pm	5	\$150	H. Fitleberg
CRA-1024	The Art of Embroidery 👤	Mon	Sept. 15 - Nov. 24	10 am - 12 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-1035	Whimsical Art 👤	Mon	Sept. 15 - Nov. 17	1 - 3 pm	7	\$115	J. Cohen
CRA-1082	Creative Greeting Cards 👤	Thurs	Sept. 18 - Oct. 16	10 am - 12 pm	4	\$60	G. Orbach, BA
CRA-1042	Polymer Clay - Silkscreen Translucent Magic 👤	Thurs	Sept. 18 - Oct. 16	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-1031	Crochet - All Levels 👤	Thurs	Sept. 18 - Nov. 13	2 - 4 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-1045	Advanced Woodworking: High-End Butcher Block 👤	Wed	Oct. 22 - Nov. 26	1 - 3 pm	6	\$200	H. Fitleberg



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2025/26 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-1045-01	Advanced Woodworking: High End Butcher Block ▲👤	Thurs	Oct. 23 - Nov. 27	1 - 3 pm	6	\$200	H. Fitleberg
CRA-1041	Annual Craft Show & Sale ●▲👤	Mon - Tues	Nov. 3 - 4	11 am - 3 pm 9:30 am - 2:30 pm	2	Free	
CRA-1034	Craft Open Studio ▲👤	Wed	Nov. 5 - 26	10 am - 12 pm	4	\$36	Self- Led

CRAFTS - WINTER 2026 ❄️

👤 IN PERSON

CRA-2024	The Art of Embroidery ▲👤	Mon	Jan. 12 - Mar. 2	10 am - 12 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-296	Stained Glass - All Levels ▲👤	Wed	Jan. 14 - Mar. 25	9 am - 12 pm	11	\$275	D. Gencher, B. Eng
CRA-222	Stained Glass - All Levels ▲👤	Wed	Jan. 14 - Mar. 25	12:30 - 3:30 pm	11	\$275	D. Gencher, B. Eng
CRA-223	Intro to Woodworking: Cutting Board ▲👤	Wed	Jan. 14 - Feb. 11	1 - 3 pm	5	\$150	N. Vineberg
CRA-223-01	Intro to Woodworking: Cutting Board ▲👤	Wed	Feb. 25 - Mar. 25	1 - 3 pm	5	\$150	N. Vineberg



LCT-1014 NEW 👤 IN PERSON

TOMMY STRASSER LEGACY LECTURE SERIES

Cultivating True Allyship in Today's Complex World

Join us for an inspiring evening!

This year's lecture will feature Jonny Daniels, founder of From the Depths — an organization devoted to honoring Holocaust survivors and the Righteous Among the Nations. Through his powerful stories and global work, Jonny will share impactful insights on how each of us can promote allyship, foster understanding, and encourage positive change in our communities.

Thursday, October 23 • 7 - 9 pm
 \$20 (Member) / \$25 (Guest)

Governors please call 514.734.1756



LCT-1000 NEW 👤 IN PERSON

EXCLUSIVE PREMIERE: AGELESS

Join us for a powerful new film from the Cummings Centre that confronts ageism and its impact across all generations. This cinematic experience promises to challenge assumptions and spark meaningful conversation about how ageism impacts our society.

Film Screening & Talk-back with Film Director, Joshua Dorsey.

Monday, September 15 • 5 - 7:30 pm
 \$10 (Member) / \$15 (Guest) • Gelber Conference Centre

This project is generously funded by the SRQEA (Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise)

To learn more email social.action@cummingscentre.org





NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-2031	Crochet - All Levels ▲▲	Thurs	Jan. 15 - Mar. 5	2 - 4 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-2082	Felted Beads ▲▲	Thurs	Jan. 22 - Feb. 12	10 am - 12 pm	4	\$60	G. Orbach, BA
CRA-2042	Polymer Clay - Japanese "Inro" Pendants ▲▲	Thurs	Jan. 22 - Feb. 12	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-2045	Advanced Woodworking: High-End Butcher Block ▲▲	Thurs	Mar. 5 - Apr. 16	1 - 3 pm	6	\$200	H. Fitleberg

ONLINE

CRA-2035	Whimsical Art	Mon	Jan. 12 - Mar. 2	1:30 - 3 pm	8	\$130	J. Cohen, BFA
----------	----------------------	-----	------------------	-------------	---	-------	---------------

MUSIC & PERFORMING ARTS - FALL 2025 🌸

IN PERSON

PER-100	Cummings World Choir ▲▲	Wed	Sept. 3 - Dec. 10	10 am - 12 pm	12	\$225	E. Wilhelm
ADP-115-01	Vocal Training ▲▲	Thurs	Sept. 11 - Dec. 4	10 - 11 am	12	\$100	I. Rachiele, MT-BC
MART-1065- MART-1065-07	Memorable Melodies ●▲▲	Mon	Sept. 15 - Dec. 8	2 - 3 pm	8	Free	Various Artists
ITC-116	Every Film is a Journey ●▲	Wed	Sept. 17 - Nov. 19	2 - 4:30 pm	3	\$45	S. Isaacs
PER-119	Happy Hour Ukulele ▲	Wed	Sept. 17 - Dec. 10	3:30 - 5 pm	10	\$145	TBA
PER-112	Tap Dancing: Beyond Basics ▲▲	Thurs	Sept. 18 - Dec. 11	2:30 - 3:30 pm	12	\$150	S. Johnston



UNIQUE HANDCRAFTED GIFTS:

WHERE PERSONALIZATION MEETS ARTISTRY

Elevate your gift-giving with handcrafted items from the talented volunteers at Cummings Woodshop. Personalize your gift with a custom message or photo laser-engraved on wood for a truly unique touch. Explore our collection of cutting boards, step stools, Judaica items, and more.

Visit Us: In Person: 5700 Westbury Ave.

Online: boutique.cummingscentre.org

Special Offer: Cummings Centre members enjoy a 10% discount with an up-to-date 2025/26 membership.

Email woodshop@cummingscentre.org or call ☎ 514.734.1789



NEW MENU OPTIONS AT THE CAFÉ SOLEIL!

Our kosher menu now includes new items such as:

- New sandwiches: Grilled cheese, veggie, chicken salad, grilled chicken, and cold cuts
- Oatmeal & other breakfast items
- Salads

Check out new menu options throughout the season.

We're located in the Cummings Centre, 5700 Westbury Ave., Montreal (open 8:30 a.m. - 2 p.m. Monday - Thursday).





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
MART-1076	The Folk Music Revival 🎵👥	Tues	Oct. 21 - Nov. 25	2 - 4 pm	6	\$90	C. Morrison, PhD
WEST-108	Stories Behind the Songs 🎵	Wed	Oct. 22, Nov. 19	11 am - 12 pm	2	Free	R. Lutes (West Island)
PER-111	Theatre with Jacqui 🎭👥	Wed	Oct. 29 - Dec. 3	3 - 5 pm	6	\$90	J. Van de Geer

📺 ONLINE

ADP-115	Vocal Training ▲	Thurs	Sept. 11 - Dec. 4	10 - 11 am	12	\$100	I. Rachiele, MT-BC
MART-1062	Musical Icons 🎵	Thurs	Oct. 23 - Dec. 4	2 - 3 pm	4	\$60	J. Klapman

MUSIC & PERFORMING ARTS - WINTER 2026 ❄️

👥 IN PERSON

PER-200	Cummings World Choir ▲🎵👥	Wed	Jan. 7 - Apr. 15	10 am - 12 pm	15	\$285	E. Wilhelm
MART-2065- MART-2065-07	Memorable Melodies 🎵🎵👥	Mon	Jan. 12 - Mar. 23	2 - 3 pm	8	Free	Various Artists
ADP-215-01	Vocal Training ▲🎵	Thurs	Jan. 15 - Apr. 2	10 - 11 am	12	\$100	I. Rachiele, MT-BC
PER-212	Tap Dancing: Beyond Basics ▲🎵👥	Thurs	Jan 15 - Apr. 2	2:30 - 3:30 pm	12	\$150	S. Johnston
ITC-216	Every Film is a Journey 🎵👥	Wed	Jan. 21 - Mar. 11	2 - 4:30 pm	3	\$45	S. Isaacs
PER-219	Happy Hour Ukulele 🎵👥	Wed	Jan. 21 - Apr. 8	3:30 - 5 pm	12	\$165	TBA

📺 ONLINE

ADP-215	Vocal Training ▲	Thurs	Jan. 15 - Apr. 2	10 - 11 am	12	\$100	I. Rachiele, MT-BC
---------	-------------------------	-------	------------------	------------	----	-------	--------------------

CONTINUING EDUCATION - FALL 2025 ❄️

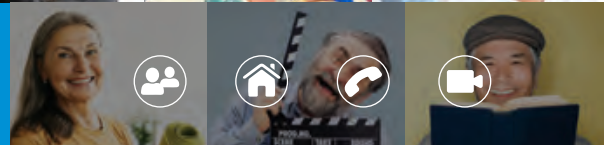
👥 IN PERSON

LAN-128	Italian - Advanced Beginners 🎵👥	Fri	Sept. 5 - Nov. 7	10 am - 12 pm	10	\$150	O. Di Lernia
LAN-116	Italian - Intermediate 🎵👥	Fri	Sept. 5 - Nov. 7	12:45 - 2:45 pm	10	\$150	O. Di Lernia
LAN-113	Spanish - Beginners 🎵👥	Wed	Oct. 22 - Dec. 10	10 - 11:15 am	8	\$120	P. Erlich
LAN-119	Spanish - Advanced Beginners 🎵👥	Wed	Oct. 22 - Dec. 10	11:45 am - 1:15 pm	8	\$120	P. Erlich
LAN-105	Hebrew - Beginners 🎵👥	Wed	Oct. 22 - Dec. 10	11:30 am - 1 pm	8	\$120	B. Kaufman
LAN-102	Hebrew - Advanced Beginners 🎵👥	Wed	Oct. 22 - Dec. 10	9:30 - 11:30 am	8	\$120	B. Kaufman
LAN-110	French - Advanced Beginners 🎵👥	Mon	Sept. 8 - Dec. 1	10 - 11:30 am	10	\$115	H.D. Therien, MA
LAN-106	French - Intermediate 🎵👥	Tues	Sept. 9 - Dec. 2	10 - 11:30 am	10	\$115	H.D. Therien, MA
LAN-120	Yiddish for Beginners 🎵👥	Tues	Nov. 4 - Dec. 16	2 - 3 pm	7	\$105	R. Candib
LIT-100	Crime Fiction 🎵👥	Tues	Oct. 21 - Nov. 11	10:30 am - 12 pm	4	\$75	S. Berenbaum
LIT-176-02	Write About it 🎵👥	Tues	Oct. 21 - Nov. 18	1 - 2:30 pm	4	\$100	S. Reisler Litwin, MA
LCT-103	Clearing Your Path: Organizing Your Home and Legacy 🎵👥	Tues	Sept. 9 - 30	10 - 11 am	3	\$60	S. Day



ALL NEW FALL-WINTER SEASON

VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
ONLINE							
LIT-176	Write About it	Wed	Oct. 22 - Nov. 26	1 - 2:30 pm	6	\$140	S. Reisler Litwin, MA
LIT-176-01	Write About it	Wed	Dec. 10 - 17	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA

CONTINUING EDUCATION - WINTER 2026 ❄️

IN PERSON

LAN-210	French - Advanced Beginners 🧑🧑	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	10 - 11:30 am	10	\$115	H.D. Therien, MA
LAN-206	French - Intermediate 🧑🧑	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	10 - 11:30 am	10	\$115	H.D. Therien, MA
LAN-205	Hebrew - Beginners 🧑🧑	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	11:30 am - 1 pm	10	\$150	B. Kaufman
LAN-202	Hebrew - Advanced Beginners 🧑🧑	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	9:30 - 11:30 am	10	\$150	B. Kaufman
LIT-201	Jewish Shtick - Comedy Legends: Part 3 🧑🧑	Tues	Mar. 3 - 24	10:30 am - 12 pm	4	\$75	S. Berenbaum

ONLINE

LIT-276	Write About it	Wed	Jan. 21 - Feb. 25	1 - 2:30 pm	6	\$140	S. Reisler Litwin, MA
LIT-276-01	Write About it	Wed	Mar. 18 - 25	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA
LIT-276-02	Write your Mini Memoir 🟡	Mon	Feb. 2 - 23	1 - 2:30 pm	4	\$100	S. Reisler Litwin, MA

GLOBAL AFFAIRS - FALL 2025 🌍

IN PERSON

GLOB-110	Being an English Speaker in Quebec 🧑🧑	Thurs	Sept. 11 - 25	10:30 am - 12 pm	3	\$60	D. Birnbaum
GLOB-102-01	News and Views 🧑🧑	Thurs	Sept. 11 - Dec. 4	11 am - 12:30 pm	5	\$75	S. Nachfolger, MA
GLOB-105	Montreal Municipal Elections 🧑🧑	Thurs	Oct. 9 - Nov. 5	10 am - 12 pm	5	\$125	D. Cuccioletta, PhD
GLOB-104	The Constitutions: Canada vs. U.S. 🧑🧑	Tues	Nov. 4	10:30 am - 12 pm	1	\$20	M. Worsoff, BSc, BCL

ONLINE

GLOB-102	News and Views	Tues	Sept. 9 - Dec. 2	11 am - 12:30 pm	5	\$75	S. Nachfolger, MA
----------	-----------------------	------	------------------	------------------	---	------	-------------------

GLOBAL AFFAIRS - WINTER 2026 ❄️

IN PERSON

GLOB-205	Donald Trump vs. Mark Carney 🧑🧑	Wed	Jan. 7 - Feb. 4	10 am - 12 pm	5	\$125	D. Cuccioletta, PhD
----------	--	-----	-----------------	---------------	---	-------	---------------------

ONLINE

GLOB-202	News and Views	Thurs	Jan. 15 - Mar. 12	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA
----------	-----------------------	-------	-------------------	---------------	---	------	-------------------

VIRTUAL TRAVEL AND MORE - FALL 2025 🌍

ONLINE

TRIP- 151	Travel Passport	Wed	Sept. 17 - Dec. 10	11 am - 5 pm	4	\$36 (M) \$54 (G)	Various Guides
-----------	------------------------	-----	--------------------	--------------	---	----------------------	----------------



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2025/26 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
TRIP-151-01	Romania's Jews: Their Enduring Legacy ●	Wed	Sept. 17	11 am - 12 pm	1	\$12	O. Bokhonovskaya
TRIP-151-02	Yellowstone: An Otherworldly Walk - Through Time ●	Wed	Oct. 22	11 am - 12 pm	1	\$12	A. Mills
TRIP- 151-03	Street Art: Motivation, Meaning, Message ●	Wed	Nov. 12	4 - 5 pm	1	\$12	G. Berlfein
TRIP- 151-04	Tales from The French Resistance ●	Wed	Dec. 10	11 am - 12 pm	1	\$12	S. Paul

VIRTUAL TRAVEL AND MORE - WINTER 2026 ❄️

🖥️ ONLINE

TRIP- 251	Travel Passport	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	11 am - 5 pm	4	\$ 24(M) \$36 (M)	Various Guides
TRIP-251-01	Book Burning: Stamping Out the Past ●	Wed	Jan. 14	4 - 5 pm	1	\$12	C. Hercman
TRIP-251-02	The Jews of Greece and Bulgaria ●	Wed	Feb. 11	11 am - 12 pm	1	Free	E. Kempinski
TRIP-251-03	Schindler's Factory: A Tour and Tales of Survival ●	Wed	Feb. 25	3 - 4 pm	1	\$12	O. Bokhonovskaya
TRIP-251-04	Jews of Ancient, Modern and Magical Morocco ●	Wed	Mar. 18	11 am - 12 pm	1	\$12	J. Shoshan



**NEW
CONCERTS**

MEMORABLE MELODIES

MART-1065-MART-1065-07 👤 IN PERSON

Join us for these live, interactive concerts presented in collaboration with La Sams. Explore new and familiar music at the Cummings Centre on Monday afternoons.

Monday, September 15 - December 8 • 2 - 3 pm
 Free • Various Artists

Secrétariat aux relations
 avec les Québécois
 d'expression anglaise
 Québec

CHSSN

La Sams



WEST ISLAND CUMMINGS CONNECTIONS

Stay inspired, active, and connected in your neighborhood. Explore opportunities to learn, share, and build friendships through fitness, social games, Men's Club, and more. For program details please see programs throughout this brochure.

To register, please use this QR code.



CONGREGATION BETH TIKVAH
 ROBERT J. BLOOM, RABBI

MINISTRE DE LA
 FÉDÉRATION CJA

CHSSN

Secrétariat aux relations
 avec les Québécois
 d'expression anglaise
 Québec

LE CENTRE
Cummings
 CENTRE



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
------	----------------	-----	-------	------	----------	------	---------

SPECIAL EVENTS - FALL 2025 ❄️

👥 IN PERSON

LCT-1000	Ageless: Film Premiere 🎬👥	Mon	Sept. 15	5 - 7:30 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	J. Dorsey
FRA-146	Celebrate Rosh Hashana! 🇮🇱👥	Mon	Sept. 15	12 - 2:30 pm	1	\$35 (M) \$45 (G)	N. Sebag
ITC-115	Let's Get Quizzical! 🧠👥	Wed	Oct. 21	1 - 2:30 pm	1	\$36 (M) \$54 (G)	Quiz Room
WEL-1099	Self-Defense 🥋👥	Mon.	Oct. 27, Nov. 3	3 - 5 pm	2	\$60	G. Manoli
LCT-1014	Cultivating Allyship in Today's World 🌍👥📺	Thurs	Oct. 23	7 - 9 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	J. Daniels
WEL-117	CPR and First Aid 🚑👥	Tues	Nov. 4	10 am - 12:30 pm	1	Free	Protect Enfant
LCT-102	Caregiving and its Impact 👥	Wed	Nov. 5	10 - 11 am	1	\$10	L. Brookman, MSW, PSW
ITC-120	Museum of Illusions 🎨👥	Wed	Nov. 11	1 - 3 pm	1	\$31 (M) \$36 (G)	Self-Led
FRA-154	Celebrate Hanukah! 🇮🇱👥	Mon.	Dec. 15	12 - 2:30 pm	1	\$35 (M) \$45 (G)	R. Saks

📺 ONLINE

LCT-1014	Cultivating Allyship in Today's World 🌍👥📺	Thurs	Oct. 23	7 - 9 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	J. Daniels
----------	--	-------	---------	----------	---	----------------------	------------

SPECIAL EVENTS - WINTER 2026 ❄️

👥 IN PERSON

FRA-267	Celebrate Tu Bi'shvat! 🇮🇱👥	Mon	Feb. 2	12 - 2:30 pm	1	\$35 (M) \$45 (G)	N. Sebag
FRA-211	Celebrate Purim! 🇮🇱👥	Mon	Feb. 23	12 - 2:30 pm	1	\$35 (M) \$45 (G)	N. Sebag

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS - FALL 2025 ❄️

👥 IN PERSON

CLUB-100	Circle of Friends 👥	Tues	Sept. 2025 - Mar. 2026	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	TBA
CLUB-107	Russian Speaking Seniors Group 🇷🇺👥	Thurs	Sept. 2025 - Mar. 2026	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
ADP-193	Parkinson's Support Group (Beth Tikvah) 👥	Thurs	Sept. 4, Nov. 6, Dec. 4	1:30 - 3 pm	3	Free	Parkinson Canada
ADP-192	Parkinson's Support Group for Care Partners (Beth Tikvah) 👥	Thurs	Sept. 4, Nov. 6, Dec. 4	1:30 - 3 pm	3	Free	Parkinson Canada
WEST-111	Art with Lisa 🎨👥	Fri	Sept. 5 - Dec. 12	10:30 am - 12 pm	8	\$105	L. Paradis (West Island)
ADP-134-01	Post Stroke Café ☕👥	Tues	Sept. 16 - Dec. 16	12 - 1:30 pm	8	Free	Self-Led
CLUB-101	Artist's Studio 👥	Thurs	Sept. 18 - Dec. 11	11 am - 1 pm	12	\$130	L. Paradis

★ Free with an updated 2025/26 Membership.



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CLUB-104	Games Club ★▲▲	Tues	Sept. 30 - Dec. 9	1 - 3 pm	10	Free	R. Katsilakis
CLUB-102	Mindful Movement ▲	Thurs	Oct. 9 - Nov. 27	11 am - 12 pm	8	\$90	A. Segal
WEST-101	You Are Not Alone - Bereavement Support Group ▲	Mon	Oct. 20 - Dec. 8	7 - 8:30 pm	7	Free	R. Magnone (West Island)
CLUB-110	Where Are My Keys? Train Your Brain - Advanced ▲	Tues	Oct. 21 - Dec. 9	10:30 am - 12 pm	8	\$40	R. Katsilakis
CLUB-112	Cummings University ▲▲	Tues	Oct. 21 - Dec. 2	12 - 1 pm	7	\$28 (M) \$42 (G)	R. Katsilakis
CLUB-110-01	Where Are My Keys? Train Your Brain ▲	Thurs	Oct. 23 - Dec. 11	12 - 1 pm	8	\$30	R. Katsilakis

📺 ONLINE

ADP-188	Parkinson Canada Support Group	Thurs	Sept. 11, Oct. 9, Nov. 13, Dec. 11	1:30 - 3 pm	4	Free	A. Newman
ADP-187	Parkinson Canada Support Group for Care Partners	Thurs	Sept. 25, Oct. 23, Nov. 20	1:30 - 3 pm	3	Free	A. Newman

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS - WINTER 2026 ❄

👥 IN PERSON

CLUB-100	Circle of Friends ▲	Tues	Jan. 2025 - Mar. 2026	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	TBA
CLUB-107	Russian Speaking Seniors Group ★▲▲	Thurs	Jan. 2025 - Mar. 2026	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
CLUB-201	Artist's Studio ▲	Thurs	Jan. 11 - Apr. 4	11 am - 1 pm	12	\$130	L. Paradis
CLUB-210	Where Are My Keys? Train Your Brain - Advanced ▲	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	10:30 am - 12 pm	10	\$50	R. Katsilakis
CLUB-204	Games Club ★▲▲	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	1 - 3 pm	10	Free	R. Katsilakis
CLUB-210-01	Where Are My Keys? Train Your Brain ▲	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	12 - 1 pm	10	\$38	R. Katsilakis
CLUB-212	Cummings University ▲▲	Tues	Feb. 3 - Mar. 17	12 - 1 pm	7	\$28 (M) \$42 (G)	R. Katsilakis
CLUB-202	Mindful Movement ▲	Thurs	Feb. 5 - Mar. 26	11 am - 12 pm	8	\$90	A. Segal
ADP-293	Parkinson's Support Group (Beth Tikvah) ▲	Thurs	Feb. 5, Mar. 5	1:30 - 3 pm	2	Free	Parkinson Canada
ADP-292	Parkinson's Support Group for Care Partners (Beth Tikvah) ▲	Thurs	Feb. 5, Mar. 5	1:30 - 3 pm	2	Free	Parkinson Canada

📺 ONLINE

ADP-288	Parkinson Canada Support Group	Thurs	Jan. 8, Feb. 12, Mar. 12	1:30 - 3 pm	3	Free	A. Newman
ADP-287	Parkinson Canada Support Group for Care Partners	Thurs	Jan. 22, Feb. 26, Mar. 26, Apr. 23	1:30 - 3 pm	4	Free	A. Newman

★ Free with an updated 2025/26 Membership.



ALL NEW FALL-WINTER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
------	----------------	-----	-------	------	----------	------	---------

SOCIAL GAMES - FALL 2025 ❄️

👥 IN PERSON

WEST-104	Bridge - Intermediate 🧑🧑	Tues	Sept. 2 - Nov. 18	10:30 am - 12:30 pm	9	\$180	N. Koffler (West Island)
WEST-106- WEST-106-07	West Island Men's Club - Poker Nights 🧑🧑	Tues	Sept. 2 - Dec. 16	7 - 9 pm	1	\$5 (Advance) \$7 (Door)	Self-Led (West Island)
WEST-102	Mah-jong Open Play 🧑🧑	Mon	Sept. 8 - Dec. 8	7 - 9 pm	11	Free	Self-Led (West Island)
WEST-112	Mah-jong Learn to Play 🧑🧑	Tues	Oct. 21 - Nov. 25	1 - 3 pm	6	\$120	S. Birnbaum (West Island)
HOB-111	Samba for Canasta Players 🧑🧑	Mon, Wed	Sept. 15 - 17	1 - 3 pm	2	\$50	E. Delovitch
HOB-100	Canasta - Beginners 🧑🧑	Mon, Wed	Oct. 20 - Nov. 3	1 - 3 pm	5	\$125	E. Delovitch
HOB-102	Mah-jong - Beginners 🧑🧑	Thurs	Sept. 18 - Nov. 27	10 am - 12 pm	10	\$215	R. Farber
BRI-101	Bridge - Beginners 🧑🧑	Tues, Thurs	Sept. 16 - Nov. 6	10 am - 12 pm	12	\$225	D. Marcus
BRI-101-01	Bridge - Intermediate 🧑🧑	Tues	Sept. 9 - Nov. 11	9:30 - 11:30 am	7	\$125	M. Efraim
BRI-101-02	Bridge - Play of the Hand 🧑🧑	Tues	Sept. 9 - Nov. 11	12:30 - 2:30 pm	7	\$125	M. Efraim
BRI-101-03	Bridge - Supervised Play 🧑🧑	Wed	Sept. 10 - Nov. 12	9:30 - 11:30 am	6	\$100	M. Efraim
HOB-112	Hand and Foot Card Game 🧑🧑	Thurs	Oct. 9 - 30	10 am - 12 pm	4	\$100	R. Levitsky
DRGM 100- 101-102	Drop-in Games: Bridge, Canasta, Mah-jong 🧑🧑	Mon, Wed, Thurs	Sept. - Dec.	1 - 3 pm		\$5 Weekly	Self-Led

SOCIAL GAMES - WINTER 2026 ❄️

👥 IN PERSON

DRGM 200- 201-202	Drop-in Games: Bridge, Canasta, Mah-jong 🧑🧑	Mon, Wed, Thurs	Jan. - Mar.	1 - 3 pm		\$5 Weekly	Self-Led
HOB-202	Mah-jong - Beginners 🧑🧑	Tues	Jan. 13 - Feb. 17	10:30 am - 12:30 pm	6	\$130	D. Sonenberg

WELLNESS (FITNESS) - FALL 2025 ❄️

👥 IN PERSON

WEST-109	Chair Zumba 🧑🧑	Thurs	Sept 4 - Nov. 27	2:30 - 3:15 pm	12	\$120	M. Pinto (West Island)
WEST-107	Strength and Flexibility 🧑🧑	Wed	Sept. 3 - Dec. 17	1:30 - 2:30 pm	12	\$120	C. Miller (West Island)
WEL-1057	Line Dancing - Intermediate 🧑🧑	Mon	Sept. 8 - Dec. 8	12:45 - 2:15 pm	11	\$120	J. Kwok Choon
WEL-1086	Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House) 🧑🧑	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	10 - 10:50 am	14	\$126	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-1102	Pilates 🧑🧑	Mon	Sept. 8 - Dec. 8	10 - 11 am	12	\$144	O. Cotler
WEL-166-02	Boxing Intervals - For All 🧑🧑	Mon	Sept. 8 - Dec. 8	11:15 am - 12:15 pm	12	\$120	M. Kreich
WEL-166-01	Boxing Intervals - For All 🧑🧑	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	12 - 1 pm	10	\$100	D. Roseman
WEL-166	Boxing Intervals - For All 🧑🧑	Fri	Sept. 12 - Dec. 12	10 - 11 am	14	\$140	D. Rosemam



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2025/26 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-130	Strength & Stamina ●▲👤	Tues	Sept. 9 - Dec. 9	10:30 - 11:30 am	11	\$110	L. Mangahas
WEL-1084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) ▲👤	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	10 - 11 am	12	\$120	J. Blumenstein
WEL-121	Yoga - Intermediate 👤	Wed	Sept. 10 - Dec. 10	10 - 11 am	10	\$120	S. Cohen
WEL-1042	Functional Core ●▲👤	Fri	Sept. 12 - Dec. 12	10 - 11 am	14	\$168	C. Doyon
WEL-1101-01	Skills & Balance Drills ▲👤	Fri	Sept. 12 - Dec. 12	1 - 2 pm	14	\$140	C. Garcia

🖥️ ONLINE

WEL-1043	Yoga: Standing & Seated Poses	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	10 - 11 am	12	\$72	M. Crete
ADPF-146	Adapted Exercises for Functional Movement ▲	Mon, Wed, Fri	Sept. 8 - Dec. 19	11:30 am - 12 pm	41	\$112	M. Fragapane
WEL-111	Morning Cardio ▲	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	8:30 - 9:30 am	14	\$77	A. Vezina
WEL-102	Chair Aerobics ▲	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	11:30 am - 12:30 pm	13	\$72	A. Vezina
WEL-181	Guided Meditation	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	4 - 4:45 pm	12	\$84	TBA
WEL-172-01	Balance & Mobility Express ▲	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	10:45 - 11:15 am	14	\$38	A. Vezina
WEL-172	Balance & Mobility ▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 17	11:30 am - 12:30 pm	11	\$60	A. Vezina
WEL-127	Strength & Cardio Interval Class - Intermediate/Advanced ●▲	Mon	Sept. 8 - Dec. 15	12:45 - 1:15 pm	13	\$36	A. Vezina
WEL-128	Strength & Cardio Interval Class - Beginner/Intermediate ●▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 17	12:45 - 1:15 pm	11	\$30	A. Vezina
WEL-122	Abs & Back Mat Class ▲	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-104	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	10 - 10:45 am	12	\$72	C. Giner
WEL-104-02	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Fri	Sept. 12 - Dec. 19	8:30 - 9:15 am	15	\$90	C. Giner
WEL-133	Strength & Flexibility ▲	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	11 am - 12 pm	12	\$66	M. Fragapane
WEL-133-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Sept. 11 - Dec. 18	11 am - 12 pm	14	\$77	M. Fragapane
WEL-142	Cardio Lite ▲	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	11:30 am - 12:15 pm	12	\$50	A. Vezina
WEL-136	The Body Shop ▲	Tues	Sept. 9 - Dec. 16	4 - 4:45 pm	12	\$68	L. Mangahas
WEL-126	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 17	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina



FITNESS CONSULTATIONS

Monday - Friday

8:30 am - 4 pm by appointment

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

Online or In Person Consultation • \$30

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

Please call ☎ 514.734.1840 or email wellness@cummingscentre.org

**BOOK
TODAY**



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-115	Total Strength ▲	Wed	Sept. 10 - Dec. 17	10 - 11 am	12	\$66	C. Doyon
WEL-115-01	Total Strength ▲	Fri	Sept. 12 - Dec. 19	10 - 11 am	15	\$82	C. Miller
WEL-125	Body-Brain-Balance ▲	Thurs	Sept. 11 - Dec. 18	8:30 - 9:30 am	14	\$77	A. Vezina
WEL-135	Tai Chi/Chi Kung - Beginner	Thurs	Sept. 11 - Dec. 11	10 - 11:15 am	13	\$118	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-137-01	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence/ Intro. Lecture ▲	Mon	Sept. 29	10 - 11 am	1	Free	M. Fragapane
WEL-137-02	Power Up your Pelvis: Fight Incontinence (Video Course) ▲		Sept. 30 - Dec. 19			\$50	M. Fragapane

WELLNESS (FITNESS) - WINTER 2026 ❄️

👥 IN PERSON

WEL-2086	Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House) 👥	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	10 - 10:50 am	10	\$90	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-2102	Pilates 👥	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	10 - 11 am	10	\$120	O. Cotler
WEL-266-02	Boxing Intervals - For All ▲ 👥	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	11:15 am - 12:15 pm	10	\$100	M. Kreich
WEL-266-01	Boxing Intervals - For All ▲ 👥	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	12 - 1 pm	10	\$100	D. Roseman
WEL-266	Boxing Intervals - For All ▲ 👥	Fri	Jan. 16 - Mar. 20	10 - 11 am	10	\$100	D. Roseman
WEL-2057	Line Dancing - Intermediate ▲ 👥	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	12:45 - 2:15 pm	10	\$110	J. Kwok Choon
WEL-230	Strength & Stamina ● ▲ 👥	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	10:30 - 11:30 am	10	\$100	TBA
WEL-2084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) ▲ 👥	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	10 - 11 am	10	\$100	J. Blumenstein
WEL-221	Yoga - Intermediate 👥	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	10 - 11 am	10	\$120	S. Cohen
WEL -2042	Functional Core ● ▲ 👥	Fri	Jan. 16 - Mar. 20	10 - 11 am	10	\$120	C. Doyon
WEL-2101-01	Skills & Balance Drills ▲ 👥	Fri	Jan. 16 - Mar. 20	1 - 2 pm	10	\$100	C. Garcia

📺 ONLINE

WEL-211	Morning Cardio ▲	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
ADPF-246	Adapted Exercises for Functional Movement	Mon, Wed, Fri	Jan. 5 - Mar. 27	11:30 am - 12 pm	36	\$99	M. Fragapane
WEL-202	Chair Aerobics ▲	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	11:30 am - 12:30 pm	12	\$66	A. Vezina
WEL-281	Guided Meditation	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	4 - 4:45 pm	12	\$84	TBA
WEL-272-01	Balance & Mobility Express ▲	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	10:45 am - 11:15 pm	12	\$33	A. Vezina
WEL-272	Balance & Mobility ▲	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	11:30 am - 12:30 pm	12	\$66	A. Vezina
WEL-227	Strength & Cardio Interval ● ▲ Class - Intermediate/Advanced	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	12:45 - 1:15 pm	12	\$33	A. Vezina
WEL-228	Strength & Cardio Interval ● ▲ Class - Beginner/Intermediate	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	12:45 - 1:15 pm	12	\$33	A. Vezina
WEL-237-02	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence (Video Course) ● ▲		Jan. 5 - Mar. 27			\$50	M. Fragapane



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
WEL-222	Abs & Back Mat Class ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-204	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	10 - 10:45 am	12	\$72	C. Giner
WEL-204-02	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Fri	Jan. 9 - Mar. 27	8:30 - 9:15 am	12	\$72	C. Giner
WEL-2043	Yoga: Standing & Seated ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	10 - 11 am	12	\$72	M. Crete
WEL-233	Strength & Flexibility ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	11 am - 12 pm	12	\$66	M. Fragapane
WEL-233-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Jan. 8 - Mar. 26	11 am - 12 pm	12	\$66	M. Fragapane
WEL-242	Cardio Lite ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	11:30 am - 12:15 pm	12	\$50	A. Vezina
WEL-236	The Body Shop ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	4 - 4:45 pm	12	\$68	L. Mangahas
WEL-226	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-215	Total Strength ▲	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	10 - 11 am	12	\$66	C. Doyon
WEL-215-01	Total Strength ▲	Fri	Jan. 9 - Mar. 27	10 - 11 am	12	\$66	C. Miller
WEL-225	Body-Brain-Balance ▲	Thurs	Jan. 8 - Mar. 26	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-235	Tai Chi/Chi Kung - Beginner	Thurs	Jan. 15- Mar. 19	10 - 11:15 am	10	\$90	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor



PERSONAL TRAINING

Training sessions are offered at the Centre's Workout Studio, online or in the comfort of your own home!

We offer flexible options, including one-on-one training, training for two, and small-group training. These training programs are specifically designed to provide individuals 50 years of age and older with personalized and customized support throughout their workouts.

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

Contact: ☎ 514.734.1822
personaltraining@cummingscentre.org



WORKOUT STUDIO

The Workout Studio is equipped with the most up-to-date machines such as NuSteps, FitLight® Neuro Cognitive System and FreeMotion Live Axis™ Rotary Strength Equipment. Our integrative and goal-oriented approach, which mimics movements that you do out in the real world, helps you reap full-body benefits, including cardiovascular health, muscle strength, balance, posture and agility.

Staff are on hand to monitor and pay personal attention to maximize the safety and effectiveness of your workouts.

Contact: ☎ 514.734.1840
wellness@cummingscentre.org



**ALL NEW FALL-WINTER SEASON
VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG**



ADAPTED PROGRAMS

Sponsored by the Maurice Pollack Foundation

Successful rehabilitation comes from exercising the body and mind. To accomplish that, the Cummings Centre Adapted Clinic provides a multitude of opportunities. Specific programs are creatively designed for post-stroke individuals, people who have Aphasia, Parkinson's disease, Multiple Sclerosis, orthopedic needs, and other mobility issues, and focus on the training principles of neuroplasticity: repetition, intensity, and focus.

Programs are available online as well as in person at our main campus and various off-site locations. In-centre equipment includes walking bars, Nu-Steps, and rehab treadmills.

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 the washroom).

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

FITNESS SESSIONS

FALL: SEPTEMBER 2 - DECEMBER 19
WINTER: JANUARY 5 - MARCH 27



ADAPTED PROGRAMS FOR INDIVIDUALS WITH:

- Aphasia
- Multiple Sclerosis
- Orthopedic/Neuro
- Parkinson's Disease
- Post-Stroke and more

Learn more or book an assessment

📞 514.734.1841

fitnessadapt@cummingscentre.org



BOXING INTERVALS FOR PARKINSON'S DISEASE

👤 IN PERSON

Join our boxing coaches to improve your cardio, coordination & strength with boxing inspired training techniques. Specific exercises are ideal for improving balance and stability.

**Seconds Out Boxing Gym
(West Island) ^**

FALL 2025: Tues Sept. 9 - Dec. 9

WINTER 2025: Tues Jan. 13 - Mar. 17

Cummings Centre

FALL 2025: Fri Sept. 12 - Dec. 12

WINTER 2026: Fri Jan. 16 - Mar. 20



SPEECH & VOCAL TRAINING

Speech Maintenance for Parkinson's 👤 IN PERSON

FALL 2025

Fri 10 - 11 am • \$125 • 10 sessions

WINTER 2026

Fri 10 - 11 am • \$125 • 10 session

Vocal Training 👤 IN PERSON 🖥️ ONLINE

FALL 2025

Thurs 10 - 11 am • \$100 • 12 sessions

WINTER 2026

Thurs 10 - 11 am • \$100 • 12 sessions

Learn about Intensive Speech Therapy 514.734.1841.

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



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2025/26 Membership

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

ADAPTED EXERCISE PROGRAMS - IN PERSON AND ONLINE

To learn more, call us at ☎ 514.734.1841 fitnessadapt@cummingscentre.org



MULTIPLE SCLEROSIS CLASSES

👤 IN PERSON

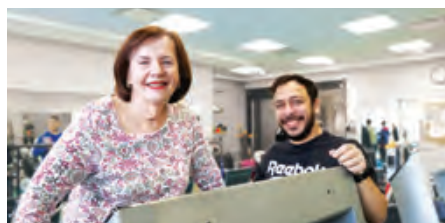
Focus on improving fitness and function by incorporating cardiovascular training with core strengthening and overall body conditioning.

FALL 2025

Tues & Thurs • \$245 • 28 sessions

WINTER 2026

Tues & Thurs • \$210 • 24 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.

FALL 2025

Mon & Wed • \$219 • 25 sessions

Tues & Thurs • \$245 • 28 sessions

WINTER 2026

Mon & Wed • \$210 • 24 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions



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.

FALL 2025

Mon & Wed • \$219 • 25 sessions

Tues & Thurs • \$245 • 28 sessions

WINTER 2026

Mon & Wed • \$210 • 24 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 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.

FALL 2025

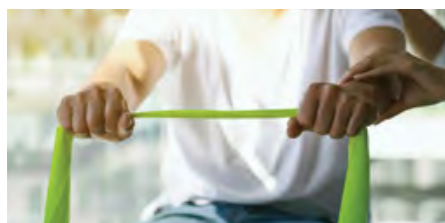
Mon & Wed • \$219 • 25 sessions

Tues & Thurs • \$245 • 28 sessions

WINTER 2026

Mon & Wed • \$210 • 24 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions



POST-STROKE: RETRAIN YOUR ARM

👤 IN PERSON 🖥️ ONLINE

FALL 2025

Tues & Thurs 👤

10:15 - 11:15 am • \$245 • 28 sessions

Mon 3 - 4 pm & Fri 1 - 2 pm 🖥️

\$110 • 27 sessions

WINTER 2026

Tues & Thurs 👤

10:15 - 11:15 am • \$210 • 24 sessions

Mon 3 - 4 pm & Fri 1 - 2 pm 🖥️

\$102 • 24 sessions



SUPPORT GROUPS & MORE

👤 IN PERSON 🖥️ ONLINE

We offer a variety of free support groups for people with Parkinson's Disease and their Care Partners. This Fall we are pleased to offer new in-person peer-led groups for stroke survivors.

See pages 12 - 13 for details.

To learn more call

☎ 514.734.1841

To book a fitness consultation 514.734.1841.

[PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG](https://programs.cummingscentre.org)

REGISTRATION 514.343.3510



FIND YOUR PASSION AT CUMMINGS

Volunteering in the woodshop has given me a whole new lease on life. After a long career running a business, I decided it was time to semi-retire and pick up woodworking – something that I love and would now have more time for. Three years ago, I took my first class and I haven't looked back. Working and learning in the wood shop seemed to be the perfect outlet for me. With instructor Hershey Fitleberg's encouragement and teaching, he saw that I was quite capable and suggested I become a volunteer. What I could not have anticipated is the true camaraderie and friendship I have found in the wood shop. Everyone helps one another with whatever is needed. Our woodworkers are a talented bunch of guys with many more experienced than me always eager to show me different ways of doing things. I learn from everybody and improve my craft each time I am there. Giving my time in the wood shop has opened up my sense of creativity which I didn't know I had. I now work as a volunteer twice a week producing items to raise money for the Centre for sale in the gift shop. I feel so good about giving back to the community – being at the Cummings Centre has given me that opportunity.

–Marty Cooper

VOLUNTEER: DISCOVER THE POSSIBILITIES

Volunteering fosters personal growth, builds meaningful connections, and creates a lasting impact on our community. **Join us today. The perfect opportunity awaits you!**

IN PERSON

- Adapted Exercise
- Boutique
- Café Soleil: Servers and Maitre D'
- Drivers / Deliverers for Meals-on-Wheels
- Fine Arts / Crafts / Woodshop
- Foundation Canvasser
- Games Club
- Greeters / Tour Guides
- Group Animation for Mental Health
- Intergenerational Projects
- Memorable Melodies
- Tech Support in Lounge
- Volunteer Outreach
- Welcome and Information

VIRTUAL

- Care Calls
- Committee Work: Learning and Development, Leadership Development, Volunteer Appreciation and Volunteer Outreach
- C2C (Bringing Cummings' programming to residences and organizations)
- Event Callers
- Event Planning
- Foundation Canvasser
- Intergenerational Pen Pals
- Social Action for Seniors' Issues
- Tech Support



OPEN HOUSE: RECRUITMENT EVENT FOR NEW VOLUNTEERS

Passionate about engaging with seniors or simply giving back?

Discover how you can get involved and find meaningful ways to contribute and create a vibrant and supportive community for older adults. We offer in-person or virtual opportunities and flexible scheduling. Sharing your time and energy will make a lasting impact.

Monday September 8

10 am - 3 pm

5700 Westbury Ave., Montreal

To register today

☎ **514.734.1734** or email

volunteer@cummingscentre.org

WELCOME
AGES
12-100

VOLUNTEER

Volunteers play an integral role in the day-to-day functioning and success of the Centre and find great fulfilment in their roles.

Here are just a few of the benefits of volunteering

- Be part of a meaningful cause
- Meet old and new friends
- Gain fulfillment from helping others
 - Improve your health and well-being
 - Find meaningful purpose
- Share your expertise and insights
- Develop your skill set
- Take on new and stimulating challenges

Additionally, Cummings offers training customized to your volunteer role.

- On-site Training by staff
- Orientation
- Helen Levy Leadership Development Program
- Skill Development Workshops



EXCLUSIVE WORKSHOP: VOLUNTEERISM, A PLACE FOR EVERYONE

Join us for an informative and insightful workshop on creating a more inclusive, diverse, and accessible community for Cummings Centre volunteers.

This essential training session will be facilitated by Professor Angela Campbell, Full Professor of Law and the Interim Deputy Provost, Student Life & Learning at McGill University.

September 9, 2025 • 2 – 4 pm

To reserve your spot call ☎ **514.734.1750** or email **volunteer@cummingscentre.org**

EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION



LCT-1000 NEW IN PERSON

AGELESS: REAL TALK. REAL CHANGE. TO END AGEISM.

Join us for the exclusive premiere

A groundbreaking film produced by the Cummings Centre and directed by Joshua Dorsey that confronts ageism and its impact across all generations. The evening begins with cocktails, followed by the film screening and an intimate Q&A with director Joshua Dorsey. This cinematic experience promises to challenge assumptions and spark meaningful conversation about how ageism impacts our society.

Monday, September 15 • Cocktails, Film Screening & Talk-back begins at 5 - 7:30 pm
\$10 (Member) / \$15 (Guest)
Gelber Conference Centre

This project is generously funded by:

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise

Québec

SOCIAL ACTION



FRAUDS & SCAMS LECTURES

An initiative - whose aim is to raise awareness of the increasing threat of frauds and scams targeting vulnerable older adults. Learn how to recognize the warning signs and protect yourself. **Visit cummingscentre.org for sessions on Aug. 18, Dec., and Feb. 2026.**

Our "Senior Fraud Prevention Training Program" is made possible in part by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program (NHSP).

Funded in part by the
Government of Canada's
New Horizons for Seniors Program

Canada

SHARE THE SWEETNESS OF THE NEW YEAR

SEND WARM WISHES THAT TRULY MAKE A DIFFERENCE

As Rosh Hashanah approaches, we celebrate with family, festive meals, and heartfelt traditions. But for many seniors in our community, the rising cost of food has made these simple joys harder to reach.

This year, you can make a meaningful impact.

When you purchase **Rosh Hashanah Mitzvah Meal Cards** via the **Cummings Centre Foundation**, you're doing more than sending thoughtful greetings — you're helping to provide nutritious meals to seniors who rely on the **Cummings Centre's food security programs**, including **Kosher Meals on Wheels**.

Let your wishes be a source of strength and comfort. Support a sweet and healthy New Year for those who need it most.

Purchase cards now by calling the Foundation at ☎ 514.734.1769 or visiting cjcsfoundation.org/mitzvah-meals

L'shana Tova – wishing you a happy, healthy, and meaningful New Year.

Cards start at \$18

Deadline to order print cards to arrive before Rosh Hashanah: **Tuesday, September 16, 2025**. E-cards also available



SUPPORT THOSE WHO PAVED THE WAY, BECOME A GOVERNOR TODAY



Join a dedicated community of donors who give year after year.

Through the Governors Program, generous donors help fund initiatives like mental health support, fitness classes, cultural activities, and plenty of opportunities to socialize with like-minded individuals, all at the Cummings Centre. Your support ensures that those who once supported us — parents, mentors, community builders — can continue to live with dignity, joy, and purpose.

Your annual commitment means the Centre can continue offering life-affirming programs and services, not just for today, but for all the tomorrows to come.

Give back to those who gave us so much. Join the Governors Program today. To donate, call the Foundation at ☎ 514-734-1825 or visit cjcsfoundation.org/governors

SOCIAL SERVICES

ENHANCE YOUR INDEPENDENCE AND QUALITY OF LIFE

Our professional teams provide 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, recreational therapists, creative arts & music therapists and homecare workers who speak a variety of languages including: English, French, Hebrew, Russian and Yiddish.

OUR SPECIALIZED SERVICES INCLUDE:

- Intake and Case Management
- Community Mental Health
- L'Espoir Day Program
- Cummings-Connex Integration Program
- Holocaust Survivor Services
- Kosher Meals-on-Wheels

CALL
INTAKE
514.343.3514



CUMMINGS-CONNEX INTEGRATION PROGRAM

A service for individuals experiencing barriers impacting their ability to participate in programs. Individuals seeking support in choosing social activities are linked with a professional who will assess their needs and leisure interests and connect them to Cummings Centre's recreational and therapeutic programs.

For information, please email us at cjcconnex@cummingscentre.org



KOSHER MEALS-ON-WHEELS:

BRINGING DELICIOUS AND NUTRITIOUS MEALS RIGHT TO YOUR DOOR

We provide delicious kosher frozen meals at an affordable cost. These easy to prepare meals are delivered right to your door by friendly Cummings Centre volunteers. Our new seasonal menu features popular favourites including savoury meat, chicken, dairy dishes, hearty soups and cakes.

Visit cummingscentre.org/kosher-meals-on-wheels/

This service is funded in part by: George and Mackie Balcan Foundation for 'Feeding the Soul' and



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
- Emergency Financial Assistance*
- Homecare / Cleaning *
- Restitution and/or Compensation application assistance
- Stamping of Life certificates and PANEEM digital certification

* Based on eligibility criteria

WHO IS A HOLOCAUST SURVIVOR?

According to the Claims Conference, a Holocaust Survivor is any Jew who was born in, or persecuted, or fled the following areas: *(This includes fetus cases in utero at the time their mothers were persecuted)*

- Eastern Europe
- Western Europe
- Former Soviet Union- occupied Western areas and Leningrad siege survivors
- North Africa- French Morocco (residing in Mellahs), Algeria, Tunisia, Libya
- Other countries occupied by the Nazis or their Axis allies

Please consult with our Intake team if you think you are or know somebody who may be a Survivor.

Thank you to the generosity of our partners & collaborators. See cummingscentre.org for listing.



HEAR IT FROM OUR VOLUNTEERS

We are thrilled to introduce you to our cover models, Sook and Joseph. 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!



Sook Giger

Sharing, connecting and belonging is so important and I have found this and so much more at Cummings. We have a saying in Korean that love is your heart and Cummings is truly a place with so much heart. I volunteer in the adapted exercise gym helping with personal training for those recovering from a recent stroke or other medical conditions. I have come to realize that the more we do for others, the more we are doing for ourselves. Helping others creates connection and reduces isolation for everyone involved.

I really, really love it here where everybody knows your name and greets you with a smile in such a warm and welcoming environment. I definitely want to tell everyone to come in and join us. By volunteering we truly do make a difference and feel part of a larger vision.

*Get to the heart
of the matter by
volunteering*



Joseph Abramovitch

I got hooked on woodworking while working on many projects on my own throughout the years. Now newly retired, I was looking for a place where I could share my passion for woodworking with like-minded people. The Cummings Centre seemed like a natural fit. What I didn't expect to find was a well-organized woodshop with excellent quality equipment and a true mentor of an instructor in Hershey Fitleberg. I've learned so much in the year that I have been involved as a volunteer. We are a great group of people that have become my friends. There is a true sense of camaraderie where we come together leaving the world's problems behind and focus on a variety of woodworking projects destined for sale in the Gift Shop raising funds for the Centre.

There is always time for a kibitz and lots of story telling and sharing during our enjoyable coffee break times. As one of the younger woodshop workers at 64, I have learned so much about woodworking techniques from those quite a bit more senior than me. I feel like I'm just getting my feet wet at Cummings. Moving forward, I am looking into taking a variety of classes - there are so many to choose from. I am very committed to my continued involvement at the Cummings Centre.

*Build your future
at Cummings*

For more stories, follow us on
social media and online
[@cummingcentre.org](https://www.cummingscentre.org)

