

2026-27
AUTOMNE | HIVER



*Un lieu où l'on se
sent chez soi!*

Choisissez parmi 300 programmes,
en personne et en ligne

Centre Cummings
5700, av. Westbury
Montréal (Québec)
H3W 3E8





Trouvez votre prochaine activité préférée

Stimulez votre créativité, aigüez votre esprit et découvrez de nouvelles passions — des expériences enrichissantes vous attendent à chaque étape. Que vous souhaitiez acquérir une nouvelle compétence, rester actif, renforcer votre autonomie ou créer des amitiés durables, le Centre Cummings vous donne l'élan nécessaire pour trouver ce qui vous inspire.



DEVENEZ MEMBRE

Transformez votre vie avec un accès exclusif à :

- Plus de 300 programmes en personne et en ligne
- Des programmes exclusifs et gratuits pour les membres
- Notre nouvelle bibliothèque d'apprentissage en ligne avec plus de 220 vidéos
Visitez cummingscentre.org/fr/bibliotheque-dapprentissage-en-ligne
- Un soutien technologique individuel par un bénévole du Centre Cummings
- Notre Salon techno Famille Bloom
- Un 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.
- Profitez de tarifs préférentiels sur une sélection de programmes offerts par nos partenaires et organismes communautaires.
- Obtenez 10 % de réduction sur les articles de la Boutique du Centre Cummings, en magasin ou en ligne à boutique.cummingscentre.org.

Venez nous découvrir

Vous n'êtes pas encore membre? Profitez des tarifs réservés aux invité(e)s pour certaines activités et découvrez tout ce que le Centre Cummings peut vous offrir.

TARIF D'ADHÉSION

Joignez-vous au Centre pour une adhésion annuelle de 45 \$ seulement. Offre valide jusqu'au 31 mars 2027.

INSCRIPTION

À compter du lundi 24 août et tout au long des sessions d'automne et d'hiver. ☎ 514.343.3510
cummingscentre.org/fr ou en personne

DÉTAILS DES PROGRAMMES ET INSCRIPTION EN LIGNE



INSCRIPTION

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

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.

☎ 514.734.1770

Économisez avec nos coupons

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



La nouvelle Bibliothèque d'apprentissage en ligne est financée en partie par La Fondation de la famille Leonard Albert.

EMBARQUEZ AVEC NOUS

Découvrez plus de 300 activités en arts, culture, conditionnement physique et apprentissage. Participez à nos programmes à notre campus Westbury, dans l'un de nos points de service ou en ligne — des options flexibles qui s'adaptent à votre horaire.

Découvrez notre programmation d'automne et d'hiver. Les inscriptions demeurent ouvertes 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

benevolat@cummingscentre.org

Services sociaux : Accueil

☎ 514.343.3514

accueil@cummingscentre.org

La Boutique

☎ 514.734.1770

boutique.cummingscentre.org/fr

Salon techno Famille Bloom

☎ 514.734.1727

Services d'alimentation

Café Soleil (Heures prolongées)

Lundi au jeudi, 8h30 à 14h30

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



LE RESPECT ET LA BIENVEILLANCE SONT ESSENTIELS

Nous nous engageons à offrir un environnement sécuritaire et accueillant à toutes les personnes qui fréquentent le Centre Cummings.

Nous demandons donc à chaque visiteur de traiter notre personnel ainsi que les autres membres avec courtoisie et respect.

Les propos agressifs, les menaces ou toute forme de violence physique envers un membre de notre équipe ne seront pas tolérés et pourraient entraîner la suspension des services.

Notre personnel est présent parce qu'il se soucie sincèrement de votre bien-être. Merci de nous aider à continuer d'offrir un milieu chaleureux et respectueux en faisant preuve de dignité, de respect et de compassion les uns envers les autres.



Au fil des saisons, joignez-vous à une communauté dynamique où les échanges, l'apprentissage et le bien-être sont au cœur de nos activités. Fidèle aux valeurs juives et ouvert à tous et à toutes, le Centre Cummings accueille avec fierté les adultes de 50 ans et plus.

Que vous souhaitiez découvrir de nouvelles passions, rester actif ou tisser des liens, vous trouverez votre place parmi nous. Bien plus qu'un lieu offrant une programmation variée et stimulante, le Centre Cummings est un espace inclusif, bienveillant et inspirant où chacun se sent accueilli et apprécié.

Shelley Paris | Présidente



À l'occasion du lancement de notre programmation d'automne et d'hiver, je suis fière de vous présenter de nouvelles activités et initiatives, rendues possibles grâce au dévouement de notre personnel, de nos enseignants, de nos bénévoles et de nos précieux partenaires.

Nous poursuivons notre mission d'offrir des occasions d'apprendre, de créer des liens et de favoriser les échanges entre les générations. Que vous souhaitiez rencontrer de nouvelles personnes, découvrir ou perfectionner un talent, ou redonner à la communauté, vous trouverez votre place parmi nous.

Je vous invite à parcourir cette brochure et à découvrir les activités qui vous inspirent. Notre équipe des inscriptions est là pour vous guider.

Au plaisir de vous accueillir pour une nouvelle saison enrichissante.

Pauline Grunberg | Chef de la direction



SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL

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 2026-2027

Les inscriptions pour la saison automne-hiver débutent le lundi 24 août à 9 h. Inscrivez-vous en ligne sur cummingscentre.org/fr/programmes, par téléphone au ☎️ **514.343.3510** ou en personne.

DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATESHoraireSÉANCES COÛT PROFESSEUR

BEAUX-ARTS - AUTOMNE 2026 ❄️

👤 EN PERSONNE

FINE-101	Portrait - Intermédiaire ▲👤	mar	15 sept. au 20 oct.	13h30 - 16 h	6	155 \$	S. Pine, BFA
FINE-198-01	Poterie/ Céramiques fonctionnelles ▲👤	jeu	17 sept. au 19 nov.	9 h - 12 h	10	300 \$	M. Harvey
FINE-198	Sculpture en argile ▲👤	jeu	17 sept. au 19 nov.	13 h - 16 h	10	300 \$	M. Harvey
FINE-142	Peinture acrylique - Les bases ▲👤	mar	22 sept. au 10 nov.	9 h - 12 h	8	195 \$	M. Mayo, MFA
FINE-169	Les bases du dessin ▲👤	mar	22 sept. au 10 nov.	9h30 - 12 h	8	195 \$	N. Neeman, BFA
CRFA-101	Causerie artistique : Paysages d'automne ●👤	mar	6 oct.	18h30 - 21h30	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	R. Wiseman
FINE-101-01	Portrait - Intermédiaire ▲👤	mar	3 nov. au 8 déc.	13h30 - 16 h	6	155 \$	S. Pine, BFA

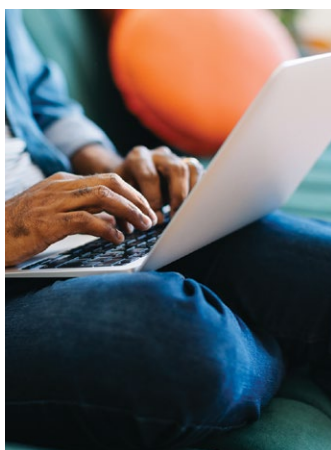
🖥️ EN LIGNE

FINE-171	Peinture acrylique - De nouvelles approches ▲	mer	16 sept. au 18 nov.	13 h - 15 h	10	190 \$	N. Neeman, BFA
FINE-169-01	Dessin - Intermédiaire ▲	mer	16 sept. au 18 nov.	15h30 - 17h30	10	190 \$	N. Neeman, BFA
FINE-1078	Introduction à la peinture à l'aquarelle ●▲	mar	29 sept. au 17 nov.	13h30 - 15h30	8	150 \$	L. Luttinger, BFA
FINE-102	Formes fluides avec de l'encre ▲	lun	19 oct. au 23 nov.	10 h - 12h30	6	145 \$	N. Sharifi, MFA

BEAUX-ARTS - HIVER 2027 ❄️

👤 EN PERSONNE

FINE-242	Peinture acrylique - Les bases ▲👤	mar	12 jan. au 2 mars	9 h - 12 h	8	195 \$	M. Mayo, MFA
FINE-269	Les bases du dessin ▲👤	mar	12 jan. au 2 mars	9h30 - 12h	8	195 \$	N. Neeman, BFA



BIBLIOTHÈQUE D'APPRENTISSAGE EN LIGNE - ENCORE PLUS PERFORMANTE!

- Recherche et navigation simplifiées
- Recommandation de vidéos personnalisées
- Listes de lecture et option « À regarder plus tard »

Profitez de plus de 220+ vidéos mettant en vedette les programmes du Centre Cummings, des événements et des conférences d'experts, où que vous soyez et au moment qui vous convient.

Renouvelez votre adhésion ou devenez membre dès aujourd'hui! ☎️ 514.343.3510.
cummingscentre.org/fr/bibliotheque-dapprentissage-en-ligne

La nouvelle bibliothèque d'apprentissage en ligne est financée en partie par la Fondation de la famille Leonard Albert.

**GRATUITE
POUR LES
MEMBRES**



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité(e)
Tarif membre avec un abonnement 2026-2027

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
FINE-298-01	Poterie / Céramiques fonctionnelles ▲👤	jeu	14 jan. au 18 mars	9 h - 12 h	10	300 \$	M. Harvey
FINE-298	Sculpture en argile ▲👤	jeu	14 jan. au 18 mars	13 h - 16 h	10	300 \$	M. Harvey
📺 EN LIGNE							
FINE-2078	Introduction à la peinture à l'aquarelle ●▲	mar	12 jan. au 2 mars	13h30 - 15h30	8	150 \$	L. Luttinger, BFA
FINE-271	Peinture acrylique - De nouvelles approches ▲	mer	13 jan. au 17 mars	13 h - 15 h	10	190 \$	N. Neeman, BFA
FINE-269-01	Dessin - Intermédiaire ▲	mer	13 jan. au 17 mars	15h30 - 17h30	10	190 \$	N. Neeman, BFA

ARTISANAT - AUTOMNE 2026 🌸

👤 EN PERSONNE

CRA-196	Vitraux - Tous les niveaux ▲👤	mer	9 sept. au 25 déc.	9 h - 12 h	12	315 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-122	Vitraux - Tous les niveaux ▲👤	mer	9 sept. au 25 déc.	12h30 - 15h30	12	315 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-1045	Fabriquer un bloc de boucher haut de gamme - Avancé ▲👤	mer	9 sept. au 7 oct.	13 h - 15 h	5	210 \$	H. Fitleberg
CRA-1024	L'art de la broderie ▲👤	lun	14 sept. au 9 nov.	10 h - 12 h	8	150 \$	P. Hobby, MA
CRA-1065	Fabriquer une belle planche à découper : Intro ▲👤	jeu	17 sept. au 15 oct.	13 h - 15 h	5	180 \$	H. Fitleberg
CRA-1042	Pâte polymère - Ancien moderne ▲👤	jeu	17 sept. au 8 oct.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA



SOYEZ DES NÔTRES

CFRA-1041 NOUVEAU 🧑🧑 EN PERSONNE

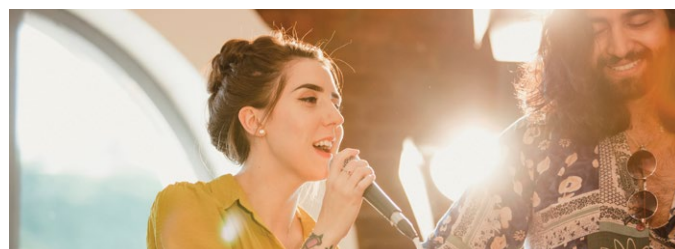
EXPO-VENTE D'ARTISANAT ANNUELLE ENTRÉE GRATUITE

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 16 novembre • 11 h à 15 h

Mardi 17 novembre • 9h30 à 14h30 • GRATUIT



MART-1065/1-8/MART-2065/1-6 NOUVELLE MUSIQUE 🧑🧑 EN PERSONNE

MÉLODIES MÉMORABLES

Laissez-vous emporter par la musique lors de ces concerts interactifs gratuits présentés par La SAMS. Chantez vos airs préférés, découvrez de nouvelles pièces musicales et créez des liens dans une atmosphère chaleureuse, tous les lundis après-midi au Centre Cummings.

Duo Contracello : 28 sept.

Le Chuck Dexter Band : 5 oct.

Duo Beija-Flor : 19 oct.

Lundis • 14 h - 15 h • GRATUIT

Artistes variés

Se poursuit jusqu'à la fin de mars 2027.

GRATUITE

CHSSN

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise
Québec



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



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
CRA-1031	Crochet - Tous les niveaux ▲▲	jeu	17 sept. au 5 nov.	14 h - 16 h	8	150 \$	P. Hobby, MA
CRA-1037	Magnifiques bleus : exploration de l'impression cyanotype ▲▲	jeu	24 sept. au 15 oct.	9 h - 12 h	4	150 \$	M. Champagne
CRA-1034	Studio ouvert d'artisanat ▲▲	mer	14 oct. au 4 nov.	10 h - 12 h	4	36 \$	Auto-dirigé
CRA-1045-01	Fabriquer une magnifique boîte à bijoux en bois - Avancé ▲▲	mer	21 oct. au 18 nov.	13 h - 15 h	5	210 \$	H. Fitleberg
CRA-1042-01	Pâte polymère - Fil de fer ▲▲	jeu	29 oct. au 19 nov.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-1031-01	Crochet : Fait avec amour - Atelier des fêtes ▲▲	jeu	21 nov. au 3 déc.	14 h - 16 h	4	80 \$	P. Hobby, MA
CRA- 1041	Exposition/ Vente annuelle d'artisanat ▲▲	lun - mar	16 au 17 nov.	11 h - 15 h 9h30 - 14h30	2	Gratuit	

ARTISANAT - HIVER 2027 ❄️

👥 EN PERSONNE

CRA-296	Vitraux - Tous les niveaux ▲▲	mer	13 jan. au 24 mars	9 h - 12 h	11	290 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-222	Vitraux - Tous les niveaux ▲▲	mer	13 jan. au 24 mars	12h30 - 15h30	11	290 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-2024	L'art de la broderie ▲▲	lun	18 jan. au 8 mars	10 h - 12 h	8	150 \$	P. Hobby, MA
CRA-2036	Fabrication de bols en bois - Niveau avancé ▲▲	mer	20 jan. au 24 fév.	13 h - 15 h	6	220 \$	H. Fitleberg



FRA-175/FRA-154 **NOUVEAU** 👥 EN PERSONNE

CÉLÉBRATION DES FÊTES

Plongez dans la magie de nos célébrations des fêtes juives!

Venez célébrer Souccot dans une ambiance chaleureuse et festive, puis partagez la joie de Hanouka lors d'une célébration intergénérationnelle remplie de musique, de traditions, de rires et de beaux moments. Une belle occasion de se retrouver et de célébrer ensemble.

SOUCCOT

Lundi 28 septembre • 12 h à 14 h
30 \$ (membre) / 45 \$ (invité(e))

HANOUKA

Lundi 7 décembre • 12 h à 14 h
30 \$ (membre) / 45 \$ (invité(e))



LCT-1014 **NOUVEAU** 👥 EN PERSONNE

Série de conférences commémoratives Tommy Strasser
DES PONTS D'ESPOIR :
Honorer le passé, bâtir l'avenir

Mardi 27 octobre • 19 h à 21 h
20 \$ (membre) / 25 \$ (invité(e))
10 \$ (étudiant(e))
Centre de conférence Gelber

Cette rencontre intergénérationnelle portera sur la mémoire, la résilience et le devoir de mémoire de l'Holocauste.

Joignez-vous à nous pour une soirée inspirante en compagnie de **Tommy Schnurmacher**, journaliste, essayiste, humoriste et animateur de radio. Il est l'auteur de *Makeup Tips from Auschwitz: How Vanity Saved My Mother's Life*, un récit poignant consacré à la survie de sa mère à Auschwitz.

Traduction simultanée. Également offerte sur Zoom.



Soutien technologique personnalisé directement au Centre.

Sur rendez-vous : membres appelez au ☎ **514.734.1727** ou solange.israel@cummingscentre.org

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
CRA-2065	Introduction au travail du bois : Fabriquer une belle planche à découper ▲👤	jeu	21 jan. au 18 fév.	13 h - 15 h	5	180 \$	H. Fitleberg
CRA-2042	Pâte polymère - Exploration des textures ▲👤	jeu	21 jan. au 11 fév.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-2031	Crochet- Tous les niveaux ▲👤	jeu	21 jan. au 11 mars	14 h - 16 h	8	150 \$	P. Hobby, MA
CRA-2034	Studio ouvert d'artisanat ▲👤	mer	3 au 24 fév.	10 h - 12 h	4	36 \$	Auto-dirigé
CRA-2018	Créez vos propres textiles : linogravure sur tissu ▲👤	jeu	4 au 25 fév.	9 h - 12 h	4	150 \$	M. Champagne
CRA-2045	Fabriquer un bloc de boucher haut de gamme - Avancé 🟡👤	jeu	3 au 31 mars	13 h - 15 h	5	210 \$	H. Fitleberg
CRA-2042-01	Pâte polymère - Faux jade ▲👤	jeu	4 au 25 mars	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA

MUSIQUE ET ARTS DE LA SCÈNE - AUTOMNE 2026 🌸

👤 EN PERSONNE

MART-1065/1-8	Mélodies mémorables ▲👤	lun	21 sept. au 14 déc.	14 h - 15 h	9	Gratuit	Divers artistes
PER-100	Chorale mondiale Cummings ▲👤	mer	16 sept. au 2 déc.	10 h - 12 h	12	230 \$	E. Wilhelm
PER-112	Les claquettes : Au-delà des bases ▲👤	jeu	17 sept. au 19 nov.	14h30 - 15h30	12	150 \$	S. Johnston



👤 EN PERSONNE

CLUB SOCIAL FRANCOPHONE

Le Club social francophone du Centre Cummings invite les participant(e)s à se retrouver chaque semaine, découvrir de nouvelles activités culturelles et partager de beaux moments. La programmation évolue régulièrement pour offrir de nouvelles expériences tous les lundis, de 12 h à 14 h.

Surveillez les dates des activités annoncées aux pages 8 à 9.



CLUB-110-02/CLUB-210-02 👤 EN PERSONNE

« OÙ SONT MES CLÉS? »

Un programme stimulant pour prévenir les pertes de mémoire et maintenir vos capacités cognitives. Exercices cérébraux, jeux et défis pour garder l'esprit vif et actif.

*Réservé aux membres autonomes sans perte de mémoire.

17 sept. au 19 nov.

21 jan. au 25 mars

10 h - 11h30 • 50 \$
10 séances



NOUVEAU 👤 EN PERSONNE

LE PLAISIR DE DANSER

Bougez au rythme de la musique, apprenez de nouveaux pas, demeurez actif et partagez de beaux moments dans une ambiance chaleureuse. Que vous souhaitiez découvrir un nouveau style ou retrouver le plaisir de danser, il y en a pour tous les goûts.

- Danse rythmique / Zumba
 - Danse en ligne
 - Claquettes
 - Initiation au swing
- Les prix varient selon les activités.
Voir pages 8 à 13.*



SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG



DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATESHoraire Séances Coût Professeur

EN LIGNE

ADP-115 **Entraînement vocal** ▲ jeu 24 sept. au 26 nov. 10 h - 11 h 10 84 \$ K. Anderson

MUSIQUE ET ARTS DE LA SCÈNE - HIVER 2027 ❄️

EN PERSONNE

MART-2065/1-5	Mélodies mémorables ▲👥	lun	18 jan. au 22 mars	14 h - 15 h	6	Gratuit	Divers artistes
PER-200	Chorale mondiale Cummings ▲👥	mer	20 jan. au 24 mars	10 h - 12 h	10	192 \$	E. Wilhelm
PER-212	Les claquettes : Au-delà des bases ▲👥	jeu	21 jan. au 25 mars	14h30 - 15h30	10	125 \$	S. Johnston

EN LIGNE

ADP-215 **Entraînement vocal** ▲ jeu 21 jan. au 25 mars 10 h - 11 h 10 84 \$ K. Anderson

CLUB SOCIAL FRANCOPHONE - AUTOMNE 2026 ❄️

EN PERSONNE

FRA-166	Gardez votre cerveau actif 👥	lun	14 sept.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Paradis
FRA-166-01	L'élargissement du rôle des pharmaciens 👥	lun	5 oct.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	J. Lan
FRA-166-02	L'Islam entre tradition et modernité 👥	jeu	19 oct.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	S. Aoun



LA BOUTIQUE

Découvrez une sélection de cadeaux uniques pour toutes les occasions : accessoires de voyage, jouets, articles pour la maison, bijoux, cartes de mahjong et cadres photo.

Nos articles de judaïca et nos créations en bois faites à la main — comme les chanukias, planches à découper et tabourets — sont réalisés avec soin par les artisans bénévoles de notre atelier, rendant chaque pièce unique.

Visitez-nous au 5700, avenue Westbury ou magasinez en ligne à boutique.cummingscentre.org.

Les membres du Centre Cummings bénéficient d'un rabais de 10 % avec une carte de membre valide 2026-2027.

Chaque achat soutient les programmes pour les personnes âgées de notre communauté.



CAFÉ SOLEIL - DÉCOUVREZ LES NOUVEAUTÉS

Que ce soit pour une collation, un dîner santé ou un repas à emporter, Café Soleil a ce qu'il vous faut.

Nouveauté : des repas cachet surgelés préparés par notre chef — des plats équilibrés à base de viande, de poisson ou de produits laitiers, prêts en quelques minutes.

Savourez nos parfaits au yogourt frais et nos collations à emporter. Passez nous voir et découvrez de délicieuses options à tout moment de la journée.

Heures prolongées: du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 14 h 30
Situé au Centre Cummings



★ Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2026-2027

PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG

INSCRIPTION 514.343.3510



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité(e)
Tarif membre avec un abonnement 2026-2027

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
FRA-166-03	L'exploitation financière 👤	lun	26 oct.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Buzit / Me L. Chartrand-Bertrand
FRA-166-04	Aérobic sur chaise 👤	lun	2 nov.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	M. Fragapane
FRA-166-05	Gardez votre cerveau actif 👤	lun	9 nov.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Paradis
FRA-166-06	Gardez l'œil sur votre santé visuelle 👤	lun	16 nov.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	A. Latulippe
FRA-166-07	Initiation au swing - Séance 2 👤	lun	23 nov.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	Cat's Corner
FRA-166-08	Yoga sur chaise 👤	lun	30 nov.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	C. Doyon
FRA-166-09	Activités diverses 👤	lun	14 déc.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	N. Sebag

CLUB SOCIAL FRANCOPHONE - HIVER 2027 ❄️

👤 EN PERSONNE

FRA-266	Endurance et force 👤	lun	25 jan.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Mangahas
FRA-266-01	Vitamines - mythes et réalités 👤	lun	1 fév.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	B. Vlsandgée / L. Martin
FRA-266-02	Gardez votre cerveau actif 👤	lun	8 fév.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Paradis
FRA-266-03	Équilibre et mobilité 👤	lun	15 fév.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Mangahas
FRA-266-04	Peinture de paysage, étape par étape 👤	lun	22 fév.	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Paradis
FRA-266-05	Activités diverses 👤	lun	1 mars	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-06	Les femmes à l'honneur 👤	lun	8 mars	12 h - 14 h	1	15 \$ (M) 25 \$ (I)	P. Bensimon
FRA-266-07	Renforcement musculaire 👤	lun	22 mars	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Mangahas
FRA-266-08	Gardez votre cerveau actif 👤	lun	29 mars	12 h - 14 h	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	L. Paradis

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX - AUTOMNE 2026 ❄️

👤 EN PERSONNE

FRA-175	Célébration de Souccot ▲ 👤	lun	28 sept.	12 h - 14 h	1	30 \$ (M) 45 \$ (I)	P. Castiel
LCT-1014	Série de conférences Tommy Strasser : Des ponts d'espoir* 👤	mar	27 oct.	19 h - 21 h	1	20 \$ (M) 25 \$ (I)	T. Schnurmacher
FRA-154	Hanouka intergénérationnel ▲ 👤	lun	7 déc.	12 h - 14 h	1	30 \$ (M) 45 \$ (I)	Chorale UTT

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX - HIVER 2027 ❄️

👤 EN PERSONNE

FRA-267	Tu Bischat ▲	lun	18 jan.	12 h - 14 h	1	30 \$ (M) 45 \$ (I)	N. Sebag
FRA-211	Célébration de Pourim! ▲	lun	15 mars	12 h - 14 h	1	30 \$ (M) 45 \$ (I)	N. Sebag

*Série de conférences Tommy Strasser : Des ponts d'espoir - étudiant(e) 10 \$



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



DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SÉANCES COÛT PROFESSEUR

AUTRES CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT - AUTOMNE 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

CLUB-107	Groupe de personnes âgées russophones ★▲👥	jeu	sept. à déc.	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
CLUB-104	Club de jeux ★▲👥	mar	15 sept. au 24 nov.	13h30 - 15 h	11	Gratuit	R. Katsilakis
ADP-134	Café rencontre post-AVC ★▲👥	lun	4 sept. au 21 déc.	11 h - 12h30	8	Gratuit	A. Newman
CLUB-101	Atelier d'artistes ▲👥	jeu	17 sept. au 3 déc.	12 h - 14 h	12	120 \$	L. Paradis
CLUB-110-02	Où sont mes clés? 👥	jeu	17 sept. au 19 nov.	10 h - 11h30	10	50 \$	L. Paradis
FRA-174	Club du livre 👥	mar	29 sept., 27 oct., 24 nov., 15 déc.	13 h - 15 h	4	20 \$	H. Azuelos

AUTRES CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT - HIVER 2027 ❄️

👥 EN PERSONNE

CLUB-207	Groupe de personnes âgées russophones ★▲👥	jeu	jan. à mars	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
ADP-234	Café rencontre post-AVC ★▲👥	lun	11 jan. au 22 mars	11 h - 12h30	6	Gratuit	A. Newman
CLUB-204	Club de jeux ★▲👥	mar	19 jan. au 23 mars	13h30 - 15 h	11	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-201	Atelier d'artistes ▲👥	jeu	21 jan. au 25 mars	12 h - 14 h	10	100 \$	L. Paradis
CLUB-210-02	Où sont mes clés? 👥	jeu	21 jan. au 25 mars	10 h - 11h30	10	50 \$	L. Paradis
FRA-274	Club du livre 👥	mar	26 jan., 23 fév., 30 mars	13 h - 15 h	3	15 \$	H. Azuelos

BANLIEUE OUEST - AUTOMNE 2026 ❄️

👥 EN PERSONNE

WEST-107	Force et flexibilité ▲👥	mer	2 sept. au 23 déc.	13h30 - 14h30	17	170 \$	C. Miller
WEST-120	Performance et force ▲👥	mar	8 sept. au 22 déc.	11h30 - 12h30	16	160 \$	C. Miller
WEST-111	L'art avec Lisa ▲👥	ven	9 oct. au 27 nov.	10h30 - 12 h	8	60 \$	L. Paradis

BANLIEUE OUEST - HIVER 2027 ❄️

👥 EN PERSONNE

WEST-207	Force et flexibilité ▲👥	mer	13 jan. au 31 mars	13h30 - 14h30	12	120 \$	C. Miller
WEST-220	Performance et force ▲👥	mar	12 jan. au 30 mars	11h30 - 12h30	12	120 \$	C. Miller
WEST-211	L'art avec Lisa ▲👥	ven	22 jan. au 12 mars	10h30 - 12 h	8	60 \$	L. Paradis

★ Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2026-2027

*Café-rencontre post-AVC est financé par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)



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 DATESHoraireSÉANCES COÛT PROFESSEUR

BIEN-ÊTRE - AUTOMNE 2026 ❄️

👤 EN PERSONNE

WEL-1653	Centre de conditionnement ▲👤	lun au ven	8 sept. au 24 déc.	8h30 - 16 h		176 \$	Divers kinésologues
WEL-1057	Danse en ligne - Intermédiaire ▲👤	lun	14 sept. au 14 déc.	13 h - 14h30	12	132 \$	J. Kwok Choon
WEL-1084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲👤	mar	15 sept. au 15 déc.	10 h - 11 h	14	140 \$	J. Blumenstein
WEL-130	Force et endurance ▲👤	mar	15 sept. au 15 déc.	10h30 - 11h30	14	140 \$	L. Mangahas
WEL-130-01	Force et endurance ▲👤	jeu	17 sept. au 17 déc.	10h30 - 11h30	14	140 \$	L. Mangahas
WEL-166-01	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲👤	mer	16 sept. au 16 déc.	12 h - 13 h	14	168 \$	L. Pagano
WEL-166	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲👤	ven	18 sept. au 18 déc.	10 h - 11 h	14	168 \$	L. Pagano
WEL-1042	Tronc fonctionnel ▲👤	ven	18 sept. au 18 déc.	10 h - 11 h	14	168 \$	C. Doyon
WEL-1101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲👤	ven	18 sept. au 18 déc.	13 h - 14 h	12	120 \$	C. Garcia
WEL-155	Amis du sol ▲👤	jeu	15 oct. au 17 déc.	13 h - 14 h	10	100 \$	C. Pfeiffer

📺 EN LIGNE

WEL-122	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	8h30 - 9h30	15	83 \$	A. Vezina
WEL-104	Danse rythmique / Zumba ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	10 h - 10h45	15	94 \$	C. Giner
WEL-104-02	Danse rythmique / Zumba ▲	ven	11 sept. au 18 déc.	8h30 - 9h15	15	94 \$	C. Giner
WEL-1043	Yoga : positions debout et assises ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	10 h - 11 h	15	94 \$	M. Crete
WEL-133	Force et flexibilité ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	11 h - 12 h	15	83 \$	M. Fragapane
WEL-133-01	Force et flexibilité ▲	jeu	10 sept. au 17 déc.	11 h - 12 h	15	83 \$	M. Fragapane
WEL-142	Cardio léger ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	11h30 - 12h15	15	64 \$	A.Vezina



CONSULTATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

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

Une de la 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**



SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-136	Le Body Shop ▲	mar	8 sept. au 15 déc.	16 h - 16h45	15	86 \$	L. Mangahas
WEL-126	Intervalles cardio / force ▲	mer	9 sept. au 16 déc.	8h30 - 9h30	15	83 \$	A. Vezina
WEL-115	Conditionnement musculaire ▲	mer	9 sept. au 16 déc.	10 h - 11 h	15	83 \$	C. Doyon
WEL-115-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	11 sept. au 18 déc.	10 h - 11 h	15	83 \$	À déterminer
WEL-172	Équilibre et mobilité ▲	mer	9 sept. au 16 déc.	11h30 - 12h30	15	83 \$	A. Vezina
WEL-172-01	Équilibre et mobilité express ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	10h45 - 11h15	12	33 \$	A. Vezina
ADPF-146	Exercices adaptés pour des mouvements fonctionnels	lun mer	9 sept. au 16 déc.	11h30 - 12 h	27	75 \$	M. Fragapane
WEL-125	Corps-cerveau-équilibre ▲	jeu	10 sept. au 17 déc.	8h30 - 9h30	15	83 \$	A. Vezina
WEL-111	Cardio matinal ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-102	Aérobic sur chaise ▲	lun	14 sept. au 14 déc.	11h30 - 12h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-137-01	Bouge ton bassin: combattre l'incontinence (cours d'intro) ▲	lun	28 sept.	10 h - 11 h	1	Gratuit	M. Fragapane
WEL-137-02	Bouge ton bassin: combattre l'incontinence (cours vidéo) ▲	lun	28 sept. au 24 déc.		10	50 \$	M. Fragapane
WEL-127	Intervalles force et cardio Intermédiaire / Avancé ▲	lun	19 oct. au 14 déc.	12h45 - 13h15	9	25 \$	A. Vezina
WEL-128	Intervalles force et cardio Débutant / Intermédiaire ▲	mer	21 oct. au 16 déc.	12h45 - 13h15	9	25 \$	A. Vezina

BIEN-ÊTRE - HIVER 2027 ❄️

👥 EN PERSONNE

WEL-2653	Centre de conditionnement ▲👥	Lun au ven	4 jan. au 31 mars	8h30 - 16 h		132 \$	Divers kinésilogues
WEL-2057	Danse en ligne - Intermédiaire ▲👥	lun	18 jan. au 15 mars	12h45 - 14h15	9	99 \$	J. Kwok Choon
WEL-2084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲👥	mar	19 jan. au 16 mars	10 h - 11 h	9	90 \$	J. Blumenstein
WEL-230	Force et endurance ▲👥	mar	19 jan. au 16 mars	10h30 - 11h30	9	90 \$	L. Mangahas
WEL-230-01	Force et endurance ▲👥	jeu	21 jan. au 18 mars	10h30 - 11h30	9	90 \$	L. Mangahas
WEL-266-01	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲👥	mer	20 jan. au 17 mars	12 h - 13 h	9	108 \$	C. Blanc
WEL-266	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲👥	ven	22 jan. au 19 mars	10 h - 11 h	9	108 \$	L. Pagano
WEL-255	Amis du sol ▲👥	jeu	21 jan. au 26 fév.	13 h - 14 h	6	60 \$	C. Pfeiffer
WEL-2101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲👥	ven	22 jan. au 19 mars	13 h - 14 h	9	90 \$	C. Garcia
WEL-2042	Tronc fonctionnel ▲👥	ven	22 jan. au 19 mars	10 h - 11 h	9	108 \$	C. Doyon

📺 EN LIGNE

WEL-211	Cardio matinal ▲	lun	11 jan. au 22 mars	8h30 - 9h30	11	62 \$	A. Vezina
WEL-272-01	Équilibre et mobilité express ▲	lun	11 jan. au 22 mars	10h45 - 11h15	11	31 \$	A. Vezina
ADPF-246	Exercices adaptés pour des mouvements fonctionnels	lun mer	11 jan. au 24 mars	11h30 - 12 h	22	62 \$	M. Fragapane



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 🧑 En personne 📺 En ligne 🏠 À domicile
 👤+📺 Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité(e)

Tarif membre avec un abonnement 2026-2027

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
WEL-272	Équilibre et mobilité ▲	mer	13 jan. au 24 mars	11h30 - 12h30	11	62 \$	A. Vezina
WEL-202	Aérobic sur chaise ▲	lun	11 jan. au 22 mars	11h30 - 12h30	11	62 \$	A. Vezina
WEL-227	Intervalles force et cardio Intermédiaire / Avancé ▲	lun	11 jan. au 22 mars	12h45 - 13h15	11	31 \$	A. Vezina
WEL-228	Intervalles force et cardio Débutant / Intermédiaire ▲	mer	13 jan. au 24 mars	12h45 - 13h15	11	31 \$	A. Vezina
WEL-222	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	12 jan. au 23 mars	8h30 - 9h30	11	62 \$	A. Vezina
WEL-204	Danse rythmique / Zumba ▲	mar	12 jan. au 23 mars	10 h - 10h45	11	66 \$	C. Giner
WEL-204-02	Danse rythmique / Zumba ▲	ven	15 jan. au 26 mars	8h30 - 9h15	11	66 \$	C. Giner
WEL-2043	Yoga : positions debout et assises ▲	mar	12 jan. au 23 mars	10 h - 11 h	11	66 \$	M. Crete
WEL-233	Force et flexibilité ▲	mar	12 jan. au 23 mars	11 h - 12 h	11	62 \$	M. Fragapane
WEL-233-01	Force et flexibilité ▲	jeu	14 jan. au 25 mars	11 h - 12 h	11	62 \$	M. Fragapane
WEL-242	Cardio léger ▲	mar	12 jan. au 23 mars	11h30 - 12h15	11	47 \$	A. Vezina
WEL-236	Le Body Shop ▲	mar	12 jan. au 23 mars	16 h - 16h45	11	64 \$	L. Mangahas
WEL-226	Intervalles cardio / force ▲	mer	13 jan. au 24 mars	8h30 - 9h30	11	62 \$	A. Vezina
WEL-215	Conditionnement musculaire ▲	mer	13 jan. au 24 mars	10 h - 11 h	11	62 \$	C. Doyon
WEL-215-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	15 jan. au 26 mars	10 h - 11 h	11	62 \$	À déterminer
WEL-225	Corps-cerveau-équilibre ▲	jeu	14 jan. au 25 mars	8h30 - 9h30	11	62 \$	A. Vezina
WEL-237-01	Bouge ton bassin: Combattre l'incontinence (cours d'intro) ▲	lun	18 jan. au 31 mars	10 h - 11 h	1	Gratuit	M. Fragapane
WEL-237-02	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence (cours vidéo) ▲		18 jan. au 31 mars		10	50 \$	M. Fragapane



SERVICES DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS

50 ans et plus

Prenez votre santé en main grâce à des services personnalisés conçus pour les adultes de 50 ans et plus : conditionnement physique, entraînement privé, nutrition et orthophonie. Notre équipe de professionnels est à vos côtés pour répondre à vos besoins et vous accompagner à chaque étape de la vie.

- **Entraînement personnalisé** - Gagnez en force et en vitalité.
- **Entraînement personnalisé clinique** - Bougez en toute sécurité.
- **Yoga** - Étirez-vous et retrouvez votre équilibre.
- **Pilates** - Renforcez votre corps et améliorez votre posture.
- **Massage** - Détendez-vous et récupérez.
- **Boxe** - Développez force, rapidité et confiance.
- **Feldenkrais** - Bougez avec plus d'aisance.
- **Nutrition** - Mangez mieux, sentez-vous mieux.
- **Orthophonie** - Communiquez avec confiance.

Information : 📞 514.734.1840 wellness@cummingscentre.org

**RÉSERVEZ
AUJOURD'HUI**



SAISON AUTOMNE-HIVER EN UN COUP D'ŒIL
VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



PROGRAMMES ADAPTÉS

Parrainés par la Fondation de la Famille Maurice Pollack

Une réadaptation réussie sollicite à la fois le corps et l'esprit. La Clinique adaptée du Centre Cummings offre des programmes spécialisés aux personnes ayant subi un AVC, vivant avec l'aphasie, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, des problèmes orthopédiques ou d'autres difficultés liées à la mobilité.

Les programmes reposent sur les principes de la neuroplasticité — répétition, intensité et concentration — et sont offerts en ligne ainsi qu'en personne dans plusieurs lieux. Les participants ont accès à de l'équipement spécialisé, notamment des barres de marche, des appareils NuStep et des tapis roulants de réadaptation.

Critère d'admissibilité :

- Capacité à se tenir debout et à marcher de façon autonome (les aides à la mobilité sont permises).
- Capacité à suivre des consignes verbales et/ou visuelles et à adopter un comportement respectueux.
- Capacité à se déplacer de façon autonome dans le Centre, y compris pour accéder aux toilettes.

Les personnes qui ne répondent pas à ces critères peuvent participer si elles sont accompagnées d'une personne proche aidante ou se renseigner sur notre programme d'entraînement personnalisé (des frais s'appliquent).

COURS D'EXERCICES ADAPTÉS



EN PERSONNE

INTERVALLES DE BOXE POUR PARKINSON

Entraînez-vous avec nos coachs de boxe pour améliorer votre cardio, votre coordination et votre force. Des mouvements ciblés renforcent l'équilibre et la stabilité.

Centre Cummings

AUTOMNE 2026

Lun • 144 \$ • 12 séances

Ven • 168 \$ • 14 séances

HIVER 2027

Lun • 132 \$ • 11 séances

Ven • 132 \$ • 11 séances

Boxe Seconds Out (banlieue ouest)

AUTOMNE 2026

Mar • 180 \$ • 15 séances

Jeu • 180 \$ • 15 séances

HIVER 2027

Mar • 132 \$ • 11 séances

Jeu • 132 \$ • 11 séances

DATES DES SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AUTOMNE : DU 8 SEPTEMBRE AU 24 DÉCEMBRE

HIVER : DU 4 JANVIER AU 31 MARS



PROGRAMMES ADAPTÉS POUR LES PERSONNES AYANT :

- une aphasie
- une sclérose en plaques
- des troubles orthopédiques ou neurologiques
- la maladie de Parkinson
- des séquelles d'un accident vasculaire cérébral

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



EN PERSONNE

COURS POST-AVC

Un programme de réadaptation physique intensif et ciblé est essentiel après l'hospitalisation pour favoriser la reconnexion du cerveau et reprendre le contrôle de son corps.

AUTOMNE 2026

Lun et mer • 236 \$ • 27 séances

Mar et jeu • 263 \$ • 30 séances

HIVER 2027

Lun et mer • 193 \$ • 22 séances

Mar et jeu • 193 \$ • 22 séances

^La Boxe au Gym Seconds Out (banlieue ouest) est financée en partie par la Fondation Centre Cummings.

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

INSCRIPTION **514.343.3510**



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🖥️ En ligne 🏠 À domicile
 👤+🖥️ Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité(e)
Tarif membre avec un abonnement 2026-2027

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

PROGRAMMES D'EXERCICES ADAPTÉS - EN PERSONNE ET EN LIGNE



👤 EN PERSONNE

COURS ORTHOPÉDIQUE

Ces cours s'adressent aux personnes ayant des problèmes osseux, articulaires ou vertébraux et offrent une excellente post-réadaptation après une chirurgie ou un remplacement de la hanche ou du genou.

AUTOMNE 2026

Lun et mer • 236 \$ • 27 séances

Mar et jeu • 263 \$ • 30 séances

HIVER 2027

Lun et mer • 193 \$ • 22 séances

Mar et jeu • 193 \$ • 22 séances



👤 EN PERSONNE

COURS PARKINSON

Ces cours visent à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie de Parkinson grâce à un entraînement combinant cardio, boxe, équilibre et exercices ciblés.

AUTOMNE 2026

Lun et mer • 236 \$ • 27 séances

Mar et jeu • 263 \$ • 30 séances

HIVER 2027

Lun et mer • 193 \$ • 22 séances

Mar et jeu • 193 \$ • 22 séances



🖥️ EN LIGNE 👤 EN PERSONNE

POST-AVC : RENFORCEMENT DES BRAS

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

Mar et jeu • 10h15 - 11h15

30 séances

Lun • 15 h - 16 h et ven • 13 h - 14 h

106 \$ • 25 séances

HIVER

Mar et jeu • 10h15 - 11h15 • 193 \$

22 séances

Lun • 15 h - 16 h et ven • 13 h - 14 h

94 \$ • 22 séances



👤 EN PERSONNE

COURS SCLÉROSE EN PLAQUES

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

AUTOMNE 2026

Mar et jeu • 263 \$ • 30 séances

HIVER 2027

Mar et jeu • 193 \$ • 22 séances



🖥️ EN LIGNE

ENTRAÎNEMENT VOCAL

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

AUTOMNE 2026

Les jeudis du 24 sept. au 26 nov.

HIVER 2027

Les jeudis du 21 jan. au 25 mars

10 h - 11 h • 84 \$ • 10 séances



👤 EN PERSONNE

CAFÉ-RENCONTRE POST-AVC

Le nouveau groupe social dirigé par des pairs accueille les personnes ayant survécu à un accident vasculaire cérébral. Joignez-vous à nous **chaque deuxième lundi de 11 h à 12h30** pour échanger, partager et discuter avec d'autres qui comprennent cette expérience.

**Parrainé par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)*

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

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

INSCRIPTION 514.343.3510

BÉNÉVOLAT



CRÉER DES LIENS, UN ACCUEIL À LA FOIS

En mai 2025, je suis entrée au Centre Cummings un peu par hasard... le jour même où se tenait une journée portes ouvertes pour le recrutement de bénévoles. Cette visite a changé le cours des choses.

Aujourd'hui, je suis fière d'être bénévole à l'accueil ainsi qu'au programme d'exercices adaptés. Le Centre Cummings est bien plus qu'un lieu : c'est une communauté dynamique et bienveillante où l'on vient tisser des liens, apprendre, s'entraider et se sentir pleinement à sa place. Il est devenu pour moi une seconde maison.

À chaque quart de bénévolat, je suis touchée par la chaleur humaine et le dévouement des employés, des bénévoles et des membres. À l'accueil, j'ai le privilège de recevoir des personnes de tous les horizons. Un simple « Bonjour » ou « Hello » suffit parfois à créer un sentiment d'appartenance et à illuminer la journée de quelqu'un.

Faire du bénévolat au Centre Cummings est une expérience profondément enrichissante. Chaque rencontre est une occasion d'avoir un impact positif dans la vie d'une personne.

J'espère avoir bientôt le plaisir de vous accueillir au Centre Cummings.

- Denise Goldman

CHAQUE GESTE. CHAQUE MOIS. CHAQUE IMPACT... GRÂCE À VOUS.

Au Centre Cummings, nos bénévoles sont au cœur de tout ce que nous accomplissons. Leur générosité, leur engagement et leur dévouement contribuent chaque jour à faire une réelle différence dans la vie des personnes âgées.

Joignez-vous à notre équipe de 650 bénévoles. De belles rencontres commencent avec vous!



PORTES OUVERTES - RECRUTEMENT DE NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Vous souhaitez faire une différence dans la vie des personnes âgées ou redonner à la communauté? Venez découvrir les nombreuses possibilités de bénévolat offertes au Centre Cummings, à Montréal ou en ligne, selon un horaire flexible.

Joignez-vous à une communauté dynamique de 650 bénévoles, âgés de 12 à 100 ans. De belles rencontres commencent avec vous!

Lundi 28 septembre • de 10 h à 15 h
5700, avenue Westbury, Montréal

Pour vous inscrire, composez le ☎ **514.734.1734** ou benevolat@cummingscentre.org ou présentez-vous le jour même.

Vous n'êtes pas disponible ce jour-là?
Téléphonez au numéro ci-dessus ou envoyez un courriel à enrica.uva@cummingscentre.org pour prendre rendez-vous.

BÉNÉVOLAT EN PERSONNE

- Accueil et information
- Aide à la programmation
- Atelier de menuiserie
- Beaux-arts et artisanat
- Boutique
- Café Europa (transport des participants)
- Café Soleil
- Livraison de repas
- Clubs sociaux
- Exercices adaptés et de bien-être
- Accueil - Services sociaux
- Mélodies mémorables
- Projets intergénérationnels
- Sensibilisation des bénévoles
- Collecte de fonds - Fondation
- Soutien technique

BÉNÉVOLAT EN MODE VIRTUEL

- Comité d'action sociale - Enjeux des aîné(e)s
- Appelants d'événements
- Appels amicaux
- 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

BÉNÉVOLAT



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP HELEN LEVY

Dirigez avec conviction. Inspirez le changement!

Prenez part à un programme de formation conçue pour vous aider à acquérir les connaissances, les compétences et les outils nécessaires afin de développer votre leadership.

À l'issue du programme, vous serez prêt à mettre vos forces au service de la communauté, à participer à des initiatives de leadership et à contribuer au mieux-être des personnes âgées du Centre Cummings.
8 séances hebdomadaires à compter du printemps 2027.

Pour en savoir plus ou pour soumettre votre candidature, communiquez avec **Sandra Amar** au ☎ 514.734.1750 ou à sandra.amar@cummingscentre.org
Les séances se déroulent en anglais.



À METTRE À VOTRE AGENDA

Série de conférences commémoratives Tommy Strasser
DES PONTS D'ESPOIR : HONORER LE PASSÉ, BÂTIR L'AVENIR

Mardi 27 octobre • 19 h à 21 h
20 \$ (membre) / 25 \$ (invité(e))
10 \$ (étudiant(e))
Centre de conférence Gelber

Traduction simultanée.
Également offerte sur Zoom.
Pour plus de détails, voir page 6.

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

ACTION SOCIALE



👤 EN PERSONNE

Présenté par le comité d'action sociale

PLANIFIER L'AVENIR - UNE TRANSITION EN TOUTE SÉRÉNITÉ Avec Matt Delvecchio

Le meilleur moment pour planifier l'avenir, c'est maintenant! Assistez à cette présentation conçue pour vous aider à envisager l'avenir avec confiance. Réfléchissez à ce qui compte le plus pour vous afin de continuer à mener une vie active et épanouissante au fil des années. En planifiant dès aujourd'hui, vous serez mieux préparé à faire face aux changements de demain. Vous n'avez pas à traverser cette étape seul.

Mardi 20 octobre • 13 h 30 • Centre de conférence Gelber

Pour réserver votre place : ☎ 514.734.1805
joy.lawee@cummingscentre.org

GRATUIT

La présentation sera donnée en anglais et sera suivie d'une période de questions bilingue.





BÂTISSEZ L'AVENIR. DEVENEZ GOUVERNEUR.

Lee Wise est Gouverneur Or depuis 2022.

Président de la campagne de financement de la 22^e Soirée annuelle des célébrités sportives de la Fondation, Lee a contribué de façon importante à l'atteinte d'un record historique de 1 million de dollars recueillis.

« Je suis fier de soutenir la Fondation Centre Cummings, un lieu essentiel pour notre communauté. Le Centre offre une grande variété de programmes qui permettent aux aînés de rester actifs, engagés et connectés.

Ce qui m'impressionne le plus, c'est le sentiment d'appartenance qui y règne. Le Centre est un endroit où l'on crée des liens, où l'on retrouve des amis et où chacun est accueilli chaleureusement.

Être Gouverneur Or, c'est contribuer à offrir aux aînés les programmes, les amitiés et le soutien qui rendent le Centre Cummings si spécial. »

— Lee Wise

FAITES UNE DIFFÉRENCE. DEVENEZ GOUVERNEUR.

Le Programme des gouverneurs est au cœur de la Fondation Centre Cummings. Grâce à leur fidélité, les Gouverneurs incarnent nos valeurs de compassion, d'engagement et de solidarité envers les personnes aînées.

Joignez-vous à cette communauté de donateurs qui choisissent, année après année, de soutenir notre mission. Redonner à ceux et celles qui ont tant apporté à notre communauté est un geste porteur de sens.

NOUVELLE CATÉGORIE DE GOUVERNEUR BRONZE

Nous sommes heureux d'annoncer la création d'une nouvelle catégorie de Gouverneur Bronze, au coût de 360 \$ par année.

Aujourd'hui plus que jamais, de nombreuses personnes aînées vivent des défis importants. Chaque don compte. Une contribution de seulement 30 \$ par mois permet d'offrir des services essentiels, des programmes et des occasions de briser l'isolement aux personnes qui comptent sur le Centre Cummings.

Nous vous invitons à devenir Gouverneur ou à augmenter votre contribution afin qu'ensemble, nous puissions faire une réelle différence.

GOUVERNEUR À VIE	5 400 \$
GOUVERNEUR OR	1 000 \$
GOUVERNEUR ET GOLDA	600 \$
GOUVERNEUR ARGENT	500 \$
GOUVERNEUR BRONZE NOUVEAU	360 \$
GOUVERNEUR GOLDA MEIR	300 \$
GOUVERNEUR	300 \$

Devenez Gouverneur dès aujourd'hui!
Appelez la Fondation au ☎ 514.734.1825 ou
visitez cjcsfoundation.org/fr/gouverneurs

UN HÉRITAGE DE COMPASSION

George et Mackie Balcan ont laissé une empreinte durable à la Fondation Centre Cummings.

Après le décès de George en 2004, Mackie a créé la Fondation George et Mackie Balcan pour nourrir l'âme, afin que les aînés vulnérables aient toujours accès à des repas nutritifs. « Il est inconcevable que des personnes n'aient pas les moyens de se nourrir. C'est un honneur d'avoir créé ce fonds à la Fondation Centre Cummings. Nous continuerons simplement à nourrir les âmes. » — Mackie Balcan



Mackie a également choisi de laisser un héritage par testament afin que ce soutien se poursuive pour les générations à venir.

Joignez-vous à nous le 4 novembre pour un vernissage spécial des œuvres de George Balcan au Centre de conférence Gelber. Les profits de l'événement seront versés à la Fondation George et Mackie Balcan pour nourrir l'âme.

Pour en savoir plus sur les dons planifiés et les façons de laisser un héritage durable, communiquez avec Cathy Simons au ☎ 514.734.1777

SERVICES SOCIAUX

VOTRE COMMUNAUTÉ, VOTRE SOUTIEN

La vie peut parfois sembler accablante, et il peut être difficile de savoir vers qui se tourner. Notre équipe, en collaboration avec le réseau de la santé et les organismes communautaires, offre du soutien, de l'information et des occasions de créer des liens afin de réduire l'isolement des aînés à Montréal. Que ce soit pour un accompagnement au quotidien, un soutien émotionnel ou simplement une présence attentive, nous sommes là pour vous. Les services sont offerts en anglais, français, hébreu, russe et yiddish.

NOS SERVICES SPÉCIALISÉS COMPRENNENT :

- Services pour les personnes aînées
- Services pour les survivant(e)s de l'Holocauste
- Santé mentale communautaire
- Programme de jour L'espoir
- Programme d'intégration Cummings-Connex

APPELEZ
L'ACCUEIL
514.343.3514



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

Le Centre Cummings est l'endroit à Montréal qui offre des services, une aide financière et des soins à domicile gratuits pour les survivant(e)s de l'Holocauste admissibles.

Services offerts*

- Café Europa - groupe pour survivant(e)s de l'Holocauste
- Gestion de cas
- Aide financière d'urgence*
- Soins à domicile / entretien ménager*
- Aide pour les demandes de restitution et/ou de compensation
- Certification de vie (tampon) et certification numérique PANEEM

* Selon les critères d'admissibilité.

Pour en savoir plus
cummingscentre.org/fr/services-offerts-aux-survivantes-de-lholocauste



PROGRAMME DE JOUR POUR AÎNÉ(E)S AVEC PERTE DE MÉMOIRE

Le programme de jour L'espoir propose des groupes structurés en anglais*, français* et russe** et supervisés pour les aînés vivant avec une perte de mémoire, la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence. Des activités de récréation thérapeutique soutiennent le bien-être cognitif, social, physique et émotionnel dans un environnement sécurisant. Ce programme à coût modique offre aussi un répit aux proches aidants.

* Centre aquatique et communautaire de Côte-Saint-Luc **Centre Cummings

Pour information : ☎ 514.734.1819
sheri.stock@cummingscentre.org



CUMMINGS-CONNEX : UNIR LES SERVICES, LES PROGRAMMES ET LES PERSONNES

« Lorsque j'étais jeune, j'accompagnais ma grand-mère au Centre Cummings. Je garde de merveilleux souvenirs de cette époque, où elle faisait du bénévolat à la cuisine et participait aux nombreuses activités.

Des années plus tard, ma mère et moi sommes venues visiter le Centre, et son visage s'est illuminé dès notre arrivée. Stephanie et Roula l'ont accueillie avec une grande gentillesse et l'ont aidée à trouver des programmes qui lui convenaient.

Après chacune de ses visites, elle m'appelait pour me dire combien elle avait apprécié sa journée et à quel point elle s'était sentie accueillie et valorisée. Grâce à leur bienveillance, elle savait qu'elle était entre bonnes mains.

D'une génération à l'autre, le Centre Cummings est demeuré un lieu chaleureux, accueillant et rassembleur. Merci, Stephanie et Roula, pour votre dévouement exceptionnel. »

– Shari Rozansky

Cummings-Connex est une approche concertée qui réunit les Services sociaux, les Programmes et les Bénévoles afin d'offrir un meilleur soutien aux personnes aînées en situation de vulnérabilité.

En repérant les obstacles qui peuvent nuire à leur participation et en les orientant vers les ressources et les programmes les mieux adaptés à leurs besoins, Cummings-Connex favorise leur participation à la vie communautaire et leur permet de tisser des liens durables.

ÉCOUTEZ LA VOIX DE NOS MEMBRES ET DE NOS BÉNÉVOLES

Nous sommes heureux de vous présenter Denys et Aimee, les visages en couverture de cette brochure. Comme le soulignent nos membres, bénévoles, participant(e)s et client(e)s, le sentiment d'appartenance et de solidarité au Centre Cummings est véritablement unique. Que vous découvriez notre milieu pour la première fois ou que vous en fassiez partie depuis longtemps, nous vous invitons à vous joindre à une communauté forte et unie, où chacune et chacun peut se sentir chez soi. Bienvenue au Centre Cummings, un lieu où tout le monde a sa place.



Denys Doyon

Le Centre Cummings, c'est bien plus qu'un endroit où l'on vient donner un coup de main. C'est un lieu de partage, où chacun apporte quelque chose aux autres. C'est ce qui le rend si unique.

Je crois que c'est moi qui en retire le plus

Je fais du bénévolat au Centre Cummings depuis ma retraite, en avril dernier. J'ai rejoint ma fille, Chloé, physiothérapeute, pour l'aider à animer deux groupes d'exercices adaptés en après-midi. Le matin, je donne aussi un coup de main à l'atelier d'ébénisterie.

Ce bénévolat m'apporte énormément. Un sourire, un mot de remerciement ou un moment de complicité suffisent à rendre l'expérience profondément gratifiante. Au fond, je crois que c'est moi qui en retire le plus.

Si vous voulez découvrir tout ce que le bénévolat peut apporter, venez rencontrer les gens du Centre Cummings. Vous verrez, l'expérience en vaut vraiment la peine!



Aimee Vadish

Le Centre Cummings occupe une place importante dans ma vie depuis quelques années. C'est un endroit chaleureux et inspirant qui offre une grande variété de cours adaptés à tous les intérêts et à tous les niveaux.

Chaque cours m'a permis de grandir et de me dépasser

J'ai suivi des cours de fabrication de bijoux, de bridge et de poterie. Chacun d'eux m'a permis d'apprendre de nouvelles techniques tout en développant ma créativité. L'ambiance est conviviale et accueillante, favorisant les échanges, les rencontres et la création de belles amitiés.

J'ai eu la chance d'être guidée par des enseignants exceptionnels, qui m'ont encouragée, soutenue et aidée à progresser avec confiance. Chaque cours m'a donné l'occasion de me dépasser, d'acquérir de nouvelles compétences et de partager de beaux moments avec des personnes qui avaient les mêmes intérêts que moi.

Je recommande sans hésiter le Centre Cummings à toute personne qui souhaite découvrir de nouveaux passe-temps, perfectionner ses aptitudes, mettre ses talents à profit et tisser de nouveaux liens dans un milieu chaleureux et accueillant.

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



2026-27
FALL | WINTER



*A place where
we all belong!*

Choose from 300 in-person and online programs



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF





Find your next favourite activity

Fuel your creativity, challenge your mind, and discover new passions—meaningful experiences guaranteed every step of the way. Whether you're eager to learn a new skill, stay active, boost your independence, or forge lasting friendships, the Cummings Centre empowers you to find what inspires you.



BECOME A MEMBER

Transform your life with exclusive access to:

- Over 300 in-person and virtual programs
- Exclusive and free programs for members
- Our Virtual Learning Library with over 220+ videos
Visit virtual.cummingscentre.org
- One-on-one tech support from a Cummings volunteer
- 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.
- Savings on select programs offered by partner and community organizations.
- 10% off Cummings Boutique merchandise, in-store or online at boutique.cummingscentre.org.

Be Our Guest

Not ready to become a member? Enjoy guest rates on select programs and experience Cummings firsthand.



REGISTRATION

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

MEMBERSHIP FEE

Join for only \$45. Offer valid through March 31, 2027.

REGISTRATION

Begins Monday, August 24 and continues through the Fall & Winter.

☎ 514.343.3510 cummingscentre.org or in person

PROGRAM DETAILS & ONLINE REGISTRATION



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 ☎ 514.734.1770

Save with Coupon books

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



The New Virtual Learning Library is partially funded by The Leonard Albert Family Foundation.

REGISTRATION 514.343.3510

JOURNEY WITH US

Explore 300 programs in arts, culture, fitness, and education. Join us at our Westbury campus, one of our off-site locations, or online—flexible options make it easy. Discover our Fall & Winter season, with registration open all 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

volunteer@cummingscentre.org

Social Services: Intake

☎ 514.343.3514

intake@cummingscentre.org

La Boutique

☎ 514.734.1770

boutique.cummingscentre.org

Bloom Family Tech Lounge

☎ 514.734.1727

Food Services

Café Soleil (Extended Hours)

Mon. - Thurs. 8:30 am - 2:30 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



RESPECT & KINDNESS MATTER

We are committed to providing a safe and welcoming environment for everyone in our community.

We kindly ask that all visitors treat our staff and fellow community members with courtesy and respect.

Aggressive language, threats, or physical violence toward any member of our team will not be tolerated and may result in the suspension of services.

Our staff are here because they genuinely care about you. Please help us continue to serve this community by treating one another with dignity and compassion.



As the seasons change, we invite you to join our vibrant community where connection, learning, and well-being come together. Rooted in Jewish values and open to all, the Cummings Centre proudly welcomes adults 50+.

Whether you're looking to spark new passions, stay active, or make meaningful connections, you will find it here. In addition to being the place to go for engaging programs, the Cummings Centre is also a space to recharge, belong, and thrive, all in an inclusive, supportive, and uplifting environment where every individual is truly valued.

Shelley Paris | President



As we launch our Fall/Winter season, I'm proud to share a dynamic lineup of new programs and initiatives, made possible by the dedication of our staff, teachers, volunteers, and valued partners.

We remain committed to creating meaningful opportunities to enrich your life through learning and connection across generations. No matter your stage of life, you'll find ways to grow—whether by meeting new people, discovering or refining a talent, or giving back to others. I invite you to explore our brochure and discover what resonates with you; our registration team is always ready to help you find the right fit. We look forward to welcoming you for another wonderful season.

Pauline Grunberg | Chief Executive Officer



ALL NEW FALL-WINTER SEASON

VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ★ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2026/27 Membership

Fall-Winter registration begins on Monday, August 24. Register online at cummingscentre.org/programs by calling ☎️ 514.343.3510 or in person.

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

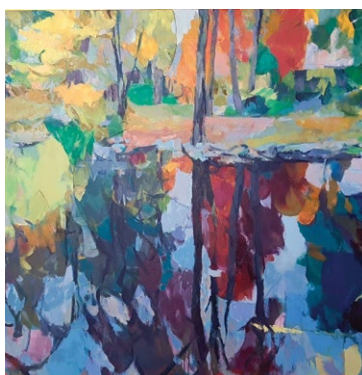
FINE ARTS - FALL 2026 🌸

👤 IN PERSON

FINE-103	Stone Sculpture 👤	Mon	Sept. 14 - Nov. 30	1 - 4 pm	10	\$240	E. Topaz
FINE-117-01	Acrylics - Advanced Studio 👤	Mon	Sept. 14 - Nov. 30	1:30 - 4 pm	10	\$205	S. Levy, BFA
FINE-163	Watercolour Magic 👤	Tues	Sept. 15 - Nov. 17	1 - 4 pm	10	\$235	M. Green, BFA
FINE-101	Portrait - Intermediate ▲ 👤	Tues	Sept. 15 - Oct. 20	1:30 - 4 pm	6	\$155	S. Pine, BFA
FINE-159-01	Acrylic Paint - Abstract 👤	Wed	Sept. 16 - Nov. 18	1 - 4 pm	10	\$245	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-198-01	Pottery/Functional Ceramics ▲ 👤	Thurs	Sept. 17 - Nov. 19	9 am - 12 pm	10	\$300	M. Harvey
FINE-112-01	Acrylic Paint - Explorations 👤	Thurs	Sept. 17 - Nov. 19	1 - 4 pm	10	\$245	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-198	Clay Sculpture 👤	Thurs	Sept. 17 - Nov. 19	1 - 4 pm	10	\$300	M. Harvey
FINE-142	Acrylic Painting - The Basics ▲ 👤	Tues	Sept. 22 - Nov. 10	9 am - 12 pm	8	\$195	M. Mayo, MFA
FINE-169	Drawing Basics ▲ 👤	Tues	Sept. 22 - Nov. 10	9:30 am - 12 pm	8	\$195	N. Neeman, BFA
CRFA-101	Art Chat - Autumn Landscapes ● ▲ 👤	Tues	Oct. 6	6:30 - 9:30 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	R. Wiseman
FINE-101-01	Portrait - Intermediate ▲ 👤	Tues	Nov. 3 - Dec. 8	1:30 - 4 pm	6	\$155	S. Pine, BFA

🖥️ ONLINE

FINE-159	Acrylic Paint - Abstract	Wed	Sept. 16 - Nov. 18	10 am - 12 pm	10	\$195	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-171	Acrylic Painting - Fresh Approaches ▲	Wed	Sept. 16 - Nov. 18	1 - 3 pm	10	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-169-01	Drawing Intermediate ▲	Wed	Sept. 16 - Nov. 18	3:30 - 5:30 pm	10	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-112	Acrylic Paint - Explorations	Thurs	Sept. 17 - Nov. 19	10 am - 12 pm	10	\$195	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-117	Acrylics - Advanced Studio	Thurs	Sept. 17 - Nov. 19	1:30 - 3:30 pm	10	\$190	S. Levy, BFA



ART CHAT & PAINTING DEMO: THE AUTUMN LANDSCAPE

Join acclaimed Canadian artist **Robert Wiseman** for an inspiring evening exploring his creative journey, influences, and distinctive painting style. Known for expressive landscapes, bold brushwork, and vibrant colour, Robert will share his approach and demonstrate his process by creating an autumn landscape.

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

Tuesday, October 6 • 6:30 - 9:30 pm • \$10 (Member) / \$15 (Guest)

**NEW
THIS FALL**



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👤 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🖥️ Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2026/27 Membership

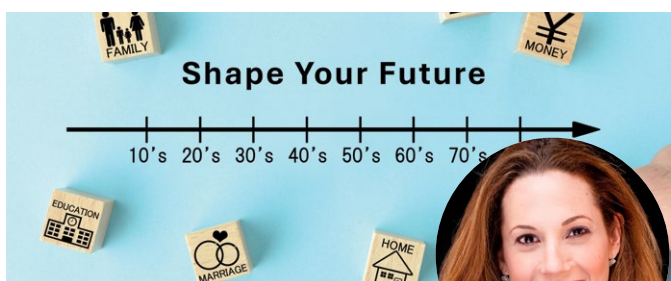
For new program additions and course details, visit: programs.cummingscentre.org

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE-124	Drawing the Human Form	Tues	Sept. 22 - Nov. 10	10 am - 12 pm	8	\$150	S. Levy, BFA
FINE-1078	Introduction to Watercolour Painting ●▲	Tues	Sept. 29 - Nov. 17	1:30 - 3:30 pm	8	\$150	L. Luttinger, BFA
FINE-102	Fluid Forms with Ink ▲	Mon	Oct. 19 - Nov. 23	10 am - 12:30 pm	6	\$145	N. Sharifi, MFA

FINE ARTS - WINTER 2027 ❄️

👤 IN PERSON

FINE-259-01	Acrylic Paint - Abstract 👤	Wed	Jan. 6 - Mar. 10	1 - 4 pm	10	\$245	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212-01	Acrylic Paint - Explorations 👤	Thurs	Jan. 7 - Mar. 11	1 - 4 pm	10	\$245	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-203	Stone Sculpture 👤	Mon	Jan. 11 - Mar. 15	1 - 4 pm	10	\$240	E. Topaz
FINE-217-01	Acrylics - Advanced Studio 👤	Mon	Jan. 11 - Mar. 15	1:30 - 4 pm	10	\$205	S. Levy, BFA
FINE-242	Acrylic Painting - The Basics ▲👤	Tues	Jan. 12 - Mar. 2	9 am - 12 pm	8	\$195	M. Mayo, MFA
FINE-269	Drawing Basics ▲👤	Tues	Jan. 12 - Mar. 2	9:30 am - 12 pm	8	\$195	N. Neeman, BFA
FINE-298-01	Pottery / Functional Ceramics ▲👤	Thurs	Jan. 14 - Mar. 18	9 am - 12 pm	10	\$300	M. Harvey
FINE-298	Clay Sculpture ▲👤	Thurs	Jan. 14 - Mar. 18	1 - 4 pm	10	\$300	M. Harvey



LCT-126/LCT-126-01 **NEW** 👤 IN PERSON

RETIREMENT RE-IMAGINED

Join us for an exclusive experience, discover what's ahead, and see why this is the retirement conversation everyone will be having.

Sept. 16 • 7 - 8:30 pm • \$20 (Member) \$25 (Guest)
 Gelber Conference Centre

RETIRE, INSPIRE

This three-part interactive series explores happiness, brain health, relationships, and resilience to help you rethink the years ahead.

Sept. 23, 30, Oct. 7 • 4 - 5:30 pm
 \$120 (Member) \$140 (Guest) • Cummings Centre

Guest speaker Gillian Leithman, PhD, founder of Rewire to Retire™, and Adjunct Professor at Concordia's John Molson School of Business.



LCT-1014 **NEW** 👤 IN PERSON

Tommy Strasser
 Legacy Lecture Series

BRIDGES OF HOPE

Honouring the Past,
Empowering the Future

Tuesday, October 27 • 7 - 9 pm
 \$20 (Member) / \$25 (Guest)
 \$10 (Student)
 Gelber Conference Centre

This year's intergenerational event explores memory, resilience, and Holocaust remembrance.

Join us for an inspiring evening with **Tommy Schnurmacher**, journalist, essayist, humorist, and radio host. He is the author of *Makeup Tips from Auschwitz: How Vanity Saved My Mother's Life*.

Remarks from Tommy Strasser's grandchildren on growing up as descendants of Holocaust survivors and continuing remembrance and education.



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
 ONLINE							
FINE-259	Acrylic Paint - Abstract	Wed	Jan. 6 - Mar. 10	10 am - 12 pm	10	\$195	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212	Acrylic Paint - Explorations	Thurs	Jan. 7 - Mar. 11	10 am - 12 pm	10	\$195	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-263	Watercolour Magic	Tues	Jan. 12 - Mar. 16	1 - 3 pm	10	\$190	M. Green, BFA
FINE-2078	Introduction to Watercolour Painting	Tues	Jan. 12 - Mar. 2	1:30 - 3:30 pm	8	\$150	L. Luttinger, BFA
FINE-271	Acrylic Painting - Fresh Approaches 🌈	Wed	Jan. 13 - Mar. 17	1 - 3 pm	10	\$190	N. Neeman , BFA
FINE-269-01	Drawing - Intermediate ▲	Wed	Jan. 13 - Mar. 17	3:30 - 5:30 pm	10	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-217	Acrylics - Advanced Studio ▲	Thurs	Jan. 14 - Mar. 18	1:30 - 3:30 pm	10	\$190	S. Levy, BFA
FINE-224	Drawing the Human Form ●	Tues	Jan. 19 - Mar. 9	10 am - 12 pm	8	\$150	S. Levy, BFA

CRAFTS - FALL 2026 ❄️

IN PERSON

CRA-196	Stained Glass - All Levels ▲👥	Wed	Sept. 9 - Nov. 25	9 am - 12 pm	12	\$315	D. Gencher, B. Eng
CRA-122	Stained Glass - All Levels ▲👥	Wed	Sept. 9 - Nov. 25	12:30 - 3:30 pm	12	\$315	D. Gencher, B. Eng
CRA-1045	Advanced Woodworking: High-End Butcher Block ▲👥	Wed	Sept. 9 - Oct. 7	1 - 3 pm	5	\$210	H. Fitleberg
CRA-1024	The Art of Embroidery ▲👥	Mon	Sept. 14 - Nov. 9	10 am - 12 pm	8	\$150	P. Hobby, MA
CRA-1065	Intro to Woodworking: Cutting Board ▲👥	Thurs	Sept. 17 - Oct. 15	1 - 3 pm	5	\$180	H. Fitleberg
CRA-1042	Polymer Clay - Ancient Modern 🌈👥	Thurs	Sept. 17 - Oct. 8	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-1031	Crochet - All Levels ▲👥	Thurs	Sept. 17 - Nov. 5	2 - 4 pm	8	\$150	P. Hobby, MA
CRA-1037	Beautiful Blues: Cyanotype Printing Exploration 🌈👥	Thurs	Sept. 24 - Oct. 15	9 am - 12 pm	4	\$150	M. Champagne
CRA-1034	Craft Open Studio ▲👥	Wed	Oct. 14 - Nov. 4	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-Led
CRA-1045-01	Advanced Woodworking: Jewellery Box 🌈👥	Wed	Oct.21 - Nov. 18	1 - 3 pm	5	\$210	H. Fitleberg
CRA-1042-01	Polymer Clay - Wire ▲👥	Thurs	Oct. 29 - Nov. 19	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-1031-01	Crochet - Made with Love: Holiday Workshop ▲👥	Thurs	Nov. 12 - Dec. 3	2 - 4 pm	4	\$80	P. Hobby, MA
CRA- 1041	Annual Craft Show / Sale ▲👥	Mon-Tues	Nov. 16 - 17	11 am - 3 pm 9:30 am - 2:30 pm	2	Free	

CRAFTS - WINTER 2027 ❄️

IN PERSON

CRA-296	Stained Glass - All Levels ▲👥	Wed	Jan. 13 - Mar. 24	9 am - 12 pm	11	\$290	D. Gencher, B. Eng
CRA-222	Stained Glass - All Levels ▲👥	Wed	Jan. 13 - Mar. 24	12:30 - 3:30 pm	11	\$290	D. Gencher, B. Eng
CRA-2024	The Art of Embroidery ▲👥	Mon	Jan. 18 - Mar. 8	10 am - 12 pm	8	\$150	P. Hobby, MA



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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-2036	Advanced Woodworking: Building Bowls 🧑🧑	Wed	Jan. 20 - Feb. 24	1 - 3 pm	6	\$220	H. Fitleberg
CRA-2065	Intro to Woodworking: Cutting Board 🧑🧑	Thurs	Jan. 21 - Feb. 18	1 - 3 pm	5	\$180	H. Fitleberg
CRA-2042	Polymer Clay - Exploring Textures 🧑🧑	Thurs	Jan. 21 - Feb. 11	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-2031	Crochet - All Levels 🧑🧑	Thurs	Jan. 21 - Mar. 11	2 - 4 pm	8	\$150	P. Hobby, MA
CRA-2034	Craft Open Studio 🧑🧑	Wed	Feb. 3 - 24	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-Led
CRA-2018	Print Your Own Textiles: Linocut on Fabric 🧑🧑	Thurs	Feb. 4 - Feb. 25	9 am - 12 pm	4	\$150	M. Champagne
CRA-2045	Advanced Woodworking: High-End Butcher Block 🧑🧑	Wed	Mar. 3 - 31	1 - 3 pm	5	\$210	H. Fitleberg
CRA-2042-01	Polymer Clay - Faux Jade 🧑🧑	Thurs	Mar. 4 - 25	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA

MUSIC & PERFORMING ARTS - FALL 2026 🌟

🧑🧑 IN PERSON

PER-111	Theatre with Jacqui 🧑🧑	Wed	Sept. 9 - Dec. 9	3 - 5 pm	14	\$245	J. Van de Geer
MART1065/1-8	Memorable Melodies 🧑🧑	Mon	Sept. 21 - Dec. 14	2 - 3 pm	9	Free	Various Artists
PER-100	Cummings World Choir 🧑🧑	Wed	Sept. 16 - Dec. 2	10 am - 12 pm	12	\$230	E. Wilhelm
ITC-116	Every Film is a Journey 🧑🧑	Wed	Sept. 16, Oct. 14, Nov. 11, Dec. 16	2 - 4:30 pm	4	\$80	S. Isaacs (Segal Centre)



TRIP-151 **NEW** 🖥️ ONLINE

TRAVEL PASSPORT*

Explore exciting destinations around the world—virtually. Travel with expert guides who bring each location to life through stories, sights, and local insights. Purchase the Passport and receive one trip **FREE**.

Wed Oct. 28, 2026 - Mar. 17, 2027

A Jewish Florentine Journey
Oct. 28 • 11 am - 12 pm

Obscure Paris: Secrets Revealed
Nov. 18 • 4 - 5 pm

Brilliant Jewish Female Artists
Dec. 16 • 4 - 5 pm

Ethiopia with Charlotte
Jan. 20 • 11 am - 12 pm

Jewish Presence in South Africa
Feb. 17 • 11 am - 12 pm

Jews in Poland
Mar. 17 • 11 am - 12 pm

*Valid for both seasons

FREE TRIP



CRA-1041 **NEW** 🧑🧑 IN PERSON

ANNUAL CRAFT SHOW & SALE

Buy all your gifts for the holiday season!

One-of-a-kind gifts for the entire family, hand-made by artisans from the Craft Centre and Woodshop. Children's furniture, toys, stools, wooden items, greeting cards, and more.

Monday, November 16 • 11 am - 3 pm

Tuesday, November 17 • 9:30 am - 2:30 pm

Proceeds from the sale of products fund programs for seniors.

BE OUR GUEST



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



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
PER-112	Tap Dancing: Beyond Basics ▲👥	Thurs	Sept. 17 - Dec. 3	2:30 - 3:30 pm	12	\$150	S. Johnston
PER-119	Happy Hour Ukelele 👥	Wed	Sept. 23 - Nov. 25	3:30 - 5 pm	10	\$150	L. Turner
PER-121	Israeli Folk Dancing ●👥	Fri	Oct. 9 - Dec. 4	10 - 11:30 am	9	\$120	F. Green
MART-1076	Music of the Beatles - Part 1 ●👥	Tues	Oct. 13 - Nov. 17	2 - 4 pm	6	\$100	C. Morrison, PhD

📺 ONLINE

ADP-115	Vocal Training	Thurs	Sept. 24 - Nov. 26	10 - 11 am	10	\$84	K. Anderson
---------	-----------------------	-------	--------------------	------------	----	------	-------------

MUSIC & PERFORMING ARTS - WINTER 2027 ❄️

👥 IN PERSON

MART 2065/1-5	Memorable Melodies ▲👥	Mon	Jan. 18 - Mar. 22	2 - 3 pm	6	Free	Various Artists
PER-200	Cummings World Choir ▲👥	Wed	Jan. 20 - Mar. 24	10 am - 12 pm	10	\$192	E. Wilhelm
PER-219	Happy Hour Ukelele 👥	Wed	Jan. 20 - Mar. 24	3:30 - 5 pm	10	\$150	L. Turner
PER-211	Theatre with Jacqui 👥	Wed	Jan. 20 - Mar. 24	3 - 5 pm	10	\$175	J. Van de Geer
ITC-216	Every Film is a Journey ●👥	Wed	Jan. 20, Feb. 24, Mar. 24	2 - 4:30 pm	3	\$60	S. Isaacs (At Segal Centre)
PER-212	Tap Dancing: Beyond Basics ▲👥	Thurs	Jan. 21 - Mar. 25	2:30 - 3:30 pm	10	\$125	S. Johnston



LA BOUTIQUE

Discover a curated collection of unique gifts for every occasion, including travel accessories, children's toys, housewares, jewelry, mahjong cards, and picture frames.

Our Judaica and handcrafted wood pieces—such as chanukias, cutting boards, and step stools—are thoughtfully created by our talented volunteer workshop artisans, making each one truly special.

Visit us in person at 5700 Westbury Ave. or shop online at boutique.cummingscentre.org.

Cummings Centre members receive 10% off with a valid 2026–2027 membership.

Every purchase supports programs for seniors in our community.



CAFÉ SOLEIL- DISCOVER WHAT'S NEW

Fresh, convenient, and delicious

From quick snacks to healthy lunches or easy takehome dinners, Café Soleil has you covered.

Now available: chef-prepared frozen kosher meals—balanced meat, fish, and dairy entrées, ready in minutes.

Enjoy fresh yogurt parfaits and grab-and-go snacks, perfect between activities. Stop by and discover something delicious for any time of day.

Extended Hours: Mon. - Thurs. • 8:30 am - 2:30 pm
Located at the Cummings Centre





LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑🏿 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🧑🏿 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2026/27 Membership

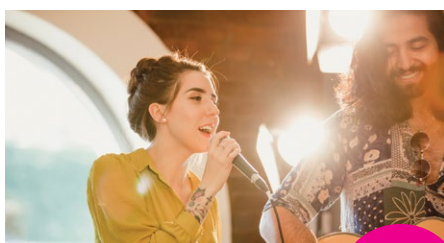
For new program additions and course details, visit: programs.cummingscentre.org

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
	🖥️ ONLINE						
ADP-215	Vocal Training ▲	Thurs	Jan. 21 - Mar. 25	10 - 11 am	10	\$84	K. Anderson

CONTINUING EDUCATION - FALL 2026 🌟

🧑🏿 IN PERSON

LIT-115	Saying "NO" When the World Wants "YES" ●🧑🏿	Thurs	Sept. 17 - 24	10:30 am - 12 pm	2	\$40	S. Berenbaum
LCT-117	How is the Internet Ruining Your Health? ●🧑🏿	Thurs	Sept. 17 - Oct. 22	1 - 2:30 pm	6	\$120	D. Morris
LCT-118	Parsha Perspectives: Torah Through Art ●🧑🏿	Fri	Sept. 18 - Nov. 13	10 am - 12 pm	10	\$100	S. Levine
LAN-106	French - Intermediate 🧑🏿	Tues	Sept. 22 - Nov. 24	10 - 11:30 am	10	\$120	H. Diep Therien, MA
LAN-110	French - Advanced Beginners 🧑🏿	Mon	Sept. 28 - Dec. 7	10 - 11:30 am	10	\$120	H. Diep Therien, MA
LAN-111	French - Beginners 🧑🏿	Mon	Sept. 28 - Dec. 7	12 - 1:30 pm	10	\$120	H. Diep Therien, MA
LIT-100	Killer Reads 🧑🏿	Tues	Sept. 29 - Nov. 24	10:30 am - 12 pm	5	\$100	S. Berenbaum
LAN-113	Spanish - Beginners 🧑🏿	Wed	Sept. 30 - Dec. 2	10 - 11:15 am	10	\$150	P. Ehrlich
LAN-119	Spanish - Advanced Beginners 🧑🏿	Wed	Sept. 30 - Dec. 2	11:45 am - 1:15 pm	10	\$150	P. Ehrlich



MART-1065/1-8/MART-2065/1-5
NEW MUSIC 🧑🏿 IN PERSON

FREE FOR ALL

MEMORABLE MELODIES

Let the music move you at these free, interactive concerts with La SAMS. Sing along to favourites, discover new music, and connect in a welcoming atmosphere—Monday afternoons at the Cummings Centre.

Duo Contracello: Sept. 28
Chuck Dexter Band: Oct. 5
Duo Beija-Flor: Oct. 19

Mondays • 2 - 3 pm
Various Artists

Continues through March 2027



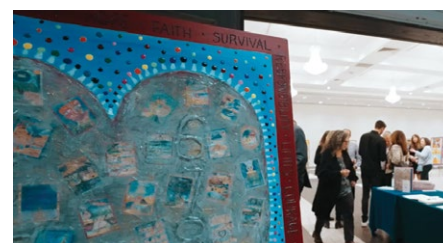
MART-1076 NEW 🧑🏿 IN PERSON

MUSIC OF THE BEATLES - 1

Discover The Beatles through recordings, rare images, stories, and live musical examples. Trace their journey from Liverpool to global superstardom, exploring their evolution, innovation, cultural impact, and the unforgettable moments behind their enduring legacy.

Tuesdays, Oct. 13 - Nov. 17
2 - 4 pm
6 sessions • \$100

C. Morrison, PhD



LCT-118 NEW 🧑🏿 IN PERSON

PARSHA PERSPECTIVES: TORAH THROUGH ART

Journey through the Torah with Montreal artist Sheila Nemtin Levine.

Explore her Tablet Tableaux exhibit, discover the Torah's relevance today, and uncover your personal "Superparsha." Create a multimedia artwork—no experience needed—culminating in a collaborative "Living Torah" vernissage.

Fridays, Sept. 18 - Nov. 13
10 am - 12 pm
10 sessions • \$100



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LAN-105	Hebrew - Advanced Beginners 🧑🧑	Wed	Oct. 7 - Dec. 2	11:30 am - 1 pm	9	\$135	B. Kaufman
LAN-102	Hebrew - Intermediate 🧑🧑	Wed	Oct. 7 - Dec. 2	9:30 - 11 am	9	\$135	B. Kaufman
LAN-120	Yiddish - Advanced Beginners 🧑🧑	Tues	Oct. 27 - Dec. 8	2 - 3 pm	7	\$105	R. Candib
LAN-121	Yiddish - Beginners 🧑🧑	Wed	Oct. 28 - Dec. 9	2 - 3 pm	7	\$105	R. Candib
LIT-176	Write About It 🧑🧑	Mon	Nov. 9 - 16	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA

📺 ONLINE

LIT-176-01	Write About It	Wed	Oct. 7 - Nov. 18	1 - 2:30 pm	7	\$175	S. Reisler Litwin, MA
LIT-176-02	Write About It	Wed	Dec. 2 - 9	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA

CONTINUING EDUCATION - WINTER 2027 ❄️

🧑🧑 IN PERSON

LAN-211	French - Beginners 🧑🧑	Mon	Jan. 18 - Mar. 22	12 - 1:30 pm	10	\$120	H. Diep Therien, MA
LAN-210	French - Advanced Beginners 🧑🧑	Mon	Jan. 18 - Mar. 22	10 - 11:30 am	10	\$120	H. Diep Therien, MA
LAN-206	French - Intermediate 🧑🧑	Tues	Jan. 19 - Mar. 23	10 - 11:30 am	10	\$120	H. Diep Therien, MA
LAN-213	Spanish - Beginners 🧑🧑	Wed	Jan. 27 - Mar. 31	10 - 11:15 am	10	\$150	P. Ehrlich
LAN-219	Spanish - Advanced Beginners 🧑🧑	Wed	Jan. 27 - Mar. 31	11:45 am - 1:15 pm	10	\$150	P. Ehrlich
LAN-205	Hebrew - Advanced Beginners 🧑🧑	Wed	Jan. 13 - Mar. 17	11:30 am - 1 pm	10	\$150	B. Kaufman
LAN-202	Hebrew - Intermediate 🧑🧑	Wed	Jan. 13 - Mar. 17	9:30 - 11 am	10	\$150	B. Kaufman

📺 ONLINE

LCT-214	Sacred Spaces	Thurs	Jan. 21 - Mar. 11	3 - 4:30 pm	4	\$100	A. Berner
LCT-212	Dangerous Women in Art, Song and Story	Thurs	Jan. 28 - Mar. 4	1 - 2:15 pm	6	\$150	A. Goldman
LIT-276	Write About It	Wed	Jan. 27 - Mar. 3	1 - 2:30 pm	6	\$150	S. Reisler Litwin, MA
LIT-276-01	Write About It	Wed	Mar. 17 & 24	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA

GLOBAL AFFAIRS - ❄️ FALL 2026 & WINTER 2027 ❄️

🧑🧑 IN PERSON

GLOB-105	Provincial Elections 🧑🧑	Wed	Sept. 9 - Oct. 7	10 am - 12 pm	5	\$125	D. Cucchioletta, PhD
GLOB-102-01	News and Views 🧑🧑	Thurs	Sept. 10 - Nov. 5	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA
GLOB-110	Conversations with Leading Montrealers 🧑🧑	Wed	Oct. 14 - Dec. 2	10:30 am - 12 pm	8	\$160	D. Birnbaum
GLOB-103	The Jury is Out - Again! 🧑🧑	Wed	Oct. 28 - Nov. 11	10:30 am - 12 pm	3	\$60	M. Worsoff, BSc, BCL

📺 ONLINE

GLOB-102	News and Views	Tues	Sept. 8 - Nov. 3	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA
GLOB-108	Israel Votes 2026 🟡	Wed	Oct. 14 - Nov. 4	1 - 2:30 pm	4	\$100	C. Nikolenyi
GLOB-202	News and Views	Tues	Jan. 19 - Mar. 9	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA



Get one-on-one tech help for your phone, tablet, computer or other devices at the Centre.
Members, book today: ☎ 514.734.1727 or solange.israel@cummingscentre.org

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

VIRTUAL TRAVEL AND MORE - ❄ FALL 2026 & WINTER 2027 ❄

📺 ONLINE

TRIP-151	Travel Passport ●	Wed	Oct. 28 - Mar. 17	11 am - 5 pm	6	\$75	Various Guides
TRIP-151-01	Jewish Florence Journey ●	Wed	Oct. 28	11 am - 12 pm	1	\$15	G. Bossi Rosenfeld
TRIP-151-02	Obscure Paris ●	Wed	Nov. 18	4 - 5 pm	1	\$15	K. Reb Rudel / S. Paul
TRIP-151-03	Jewish Female Artists ●	Wed	Dec. 16	4 - 5 pm	1	\$15	E. Kempinski
TRIP-251-01	Ethiopia with Charlotte ●	Wed	Jan. 20	11 am - 12 pm	1	\$15	C. Temple
TRIP-251-02	South Africa: Tracing the Jewish Presence ●	Wed	Feb. 17	11 am - 12 pm	1	\$15	G. Morris
TRIP-251-03	Jews in Poland ●	Wed	Mar. 17	11 am - 12 pm	1	\$15	O. Bokhonovskaya

SPECIAL EVENTS - FALL 2026 ❄

👥 IN PERSON

LCT-1000-05	Ageless: Film Screening 👤	Wed	Oct. 21	7 - 9 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	Self-Led
LCT-126	Retirement Re-imagined ● 👤	Wed	Sept. 16	7 - 8:30 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	G. Leithman, PhD
LCT-126-01	Retire, Inspire ● 👤	Wed	Sept. 23, 30, Oct. 7	4 - 5:30 pm	3	\$120 (M) \$140 (G)	G. Leithman, PhD
CLUB-119	OUT & About: Shared Pride, Shared Plates Workshop ● 👤	Tues	Sept. 22	5:30 - 7:30 pm	1	Free	K. Romanow (At YM-YWHA)
MOVIE-101	His Last Dollar Documentary ● 👤	Thurs	Sept. 24	2 - 4 pm	1	Free	B. Gurberg
FRA-175	Sukkot Celebration ▲ 👤	Mon	Sept. 28	12 - 2 pm	1	\$30 (M) \$45 (G)	P. Castiel
LCT-1014	Tommy Strasser Series: Bridges Of Hope* ● ▲ 👤	Tues	Oct. 27	7 - 9 pm	1	\$20 (M) \$25 (G)	T. Schnurmacher
FRA-154	Intergenerational Hanukkah Celebration ▲ 👤	Mon	Dec. 7	12 - 2 pm	1	\$30 (M) \$45 (G)	UTT Choir

SPECIAL EVENTS - WINTER 2027 ❄

👥 IN PERSON

FRA-267	Celebrate Tu Bi'shvat! ▲ 👤	Mon	Jan. 18	12 - 2 pm	1	\$30 (M) \$45 (G)	N. Sebag
FRA-211	Celebrate Purim! ▲ 👤	Mon	Mar. 15	12 - 2 pm	1	\$30 (M) \$45 (G)	N. Sebag

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS - FALL 2026 ❄

👥 IN PERSON

CLUB-107	Russian Seniors Group ★ ▲ 👤	Thurs	Sept. 2026 - Mar. 2027	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
CLUB-100	Circle of Friends 👤	Tues	Sept. 2026 - Mar. 2027	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	Self-Led

* Tommy Strasser Series: Bridges of Hope - Students welcome \$10



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



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
ADP-134	Café Meet-Up for Stroke Survivors  	Mon	Sept. 14, 28, Oct. 19, Nov. 2, 16, 30, Dec. 7, 21	11 am - 12:30 pm	8	Free	A. Newman
CLUB-104	Games Club  	Tues	Sept. 15 - Nov. 24	1:30 - 3 pm	11	Free	R. Katsilakis
CLUB-110	Where Are My Keys? Train Your Brain - Advanced 	Tues	Sept. 15 - Nov. 17	10:30 am - 12 pm	10	\$75	R. Katsilakis
CLUB-110-01	Where Are My Keys? Train Your Brain 	Thurs	Sept. 17 - Nov. 19	12 - 1 pm	10	\$50	R. Katsilakis
CLUB-101	Artists' Studio 	Thurs	Sept. 17 - Dec. 3	12 - 2 pm	12	\$120	L. Paradis
CLUB-102	Mindful Movement 	Thurs	Sept. 17 - Dec. 3	11 am - 12 pm	12	\$120	A. Segal
CLUB-112	Cummings University 	Tues	Oct. 6 - Nov. 24	12 - 1 pm	8	\$44 (M) \$55 (G)	R. Katsilakis

ONLINE

ADP-188	Parkinson Canada Support Group*	Wed	Sept. 9, Oct. 14, Nov. 11, Dec. 9	1:30 - 3 pm	4	Free	A. Newman
ADP-187	Parkinson Canada Support Group for Care Partners*	Wed	Sept. 23, Oct. 28, Nov. 25	1:30 - 3 pm	3	Free	A. Newman

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS - WINTER 2027

IN PERSON

CLUB-107	Russian Seniors Group  	Thurs	Jan. - Mar. 2027	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
CLUB-100	Circle of Friends 	Tues	Jan. - Mar. 2027	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	Self-Led
ADP-234	Café Meet-up for Stroke Survivors  	Mon	Jan. 11, 25, Feb. 8, 22, Mar. 8, 22	11 am - 12:30 pm	6	Free	A. Newman
CLUB-204	Games Club  	Tues	Jan. 19 - Mar. 23	1:30 - 3 pm	11	Free	R. Katsilakis
CLUB-210	Where Are My Keys? Train Your Brain - Advanced 	Tues	Jan. 19 - Mar. 23	10:30 am - 12 pm	10	\$75	R. Katsilakis
CLUB-202	Mindful Movement 	Thurs	Jan. 21 - Mar. 25	11 am - 12 pm	10	\$100	A. Segal
CLUB-201	Artists' Studio 	Thurs	Jan. 21 - Mar. 25	12 - 2 pm	10	\$100	L. Paradis
CLUB-212	Cummings University 	Tues	Feb. 2 - Mar. 23	12 - 1 pm	8	\$44 (M) \$55 (G)	R. Katsilakis



NEW & IMPROVED VIRTUAL LEARNING LIBRARY - NOW EVEN BETTER!

- Easy search and improved navigation
- Personalized video recommendations
- Playlists and "watch later" options

Enjoy 300+ videos featuring Cummings Signature programs, events, and expert talks anytime, anywhere.

Renew or join today to access: ☎ 514.343.3510, virtual.cummingscentre.org

The New Virtual Learning Library is partially funded by The Leonard Albert Family Foundation

 Free with an updated 2026/27 Membership. * Parkinson Canada Support Groups partially funded by Parkinson Canada
^ Café Meet-up for Stroke Survivors funded by Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👥+🖥️ Hybrid ★ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2026/27 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CLUB-210-01	Where Are My Keys? Train Your Brain 👥	Thurs	Feb. 9 - Mar. 23	12 - 1 pm	10	\$50	R. Katsilakis

🖥️ ONLINE

ADP-288	Parkinson Canada Support Group*	Wed	Jan. 13, Feb. 10, Mar. 10	1:30 - 3 pm	3	Free	Parkinson Canada
ADP-287	Parkinson Canada Support Group for Care Partners*	Wed	Jan. 27, Feb. 24, Mar. 24	1:30 - 3 pm	3	Free	Parkinson Canada

SOCIAL GAMES - ❄️ FALL 2026 & WINTER 2027 ❄️

👥 IN PERSON

HOB-100	Canasta - Beginners 👥	Mon, Wed	Sept. 14, 16, 23, 28, 30, Oct. 5, 7	1 - 3 pm	7	\$175	E. Delovitch
DRGM-101	Canasta - Drop in Games 👥	Wed	Ongoing	1 - 3 pm	52	\$5 Weekly	Self-Led
BRI-101	Bridge: Play of The Hand 👥	Tues	Sept. 15 - Nov. 17	9:30 - 11:30 am	10	\$170	M. Ephraim
BRI-103	Bridge: Supervised 👥	Tues	Sept. 15 - Nov. 17	12:15 - 2:15 pm	10	\$170	M. Ephraim
BRI-104	Bridge: Defensive Strategies 👥	Wed	Sept. 16 - Nov. 18	12:30 - 2:30 pm	10	\$170	M. Ephraim
HOB-102	Mah-jong - Beginners 👥	Mon	Sept. 28 - Nov. 30	10 am - 12 pm	10	\$215	R. Farber
DRGM-102	Mah-jong - Drop in Games 👥	Thurs	Ongoing	1 - 3 pm	52	\$5 Weekly	Self-Led
HOB-103	Chess - Beginners 👥	Thurs	Sept. 17 - Oct. 8	9 - 10:30 am	4	\$60	J. Rudniki
HOB-103-01	Chess Club 👥	Thurs	Oct. 1 - Dec. 3	10:45 am - 12:15 pm	10	\$150	J. Rudniki
HOB-203	Chess - Beginners 👥	Thurs	Jan. 21 - Feb. 11	9 - 10:30 am	4	\$60	J. Rudniki
HOB-203-01	Chess Club 👥	Thurs	Feb. 4 - Apr. 13	10:45 am - 12:15 pm	10	\$150	J. Rudniki

WEST ISLAND - FALL 2026 ❄️

👥 IN PERSON

WEST-106- WEST-106-08	Poker Nights - Men's Club 👥	Tues	Sept. 1, 15, 29, Oct. 13, 27, Nov. 10, 24, Dec. 8	7 - 9 pm	8	\$5 (Advance) \$7 (Door)	Self-Led
WEST-107	Strength & Flexibility ▲ 👥	Wed	Sept. 2 - Dec. 23	1:30 - 2:30 pm	17	\$170	C. Miller
WEST-120	Performance and Strength 👥	Tues	Sept. 8 - Dec. 22	11:30 am - 12:30 pm	16	\$160	C. Miller
WEST-102	Mah-jong Open Play - Evenings 👥	Mon	Oct. 5 - Dec. 14	7 - 9 pm	10	\$20	Self-Led
WEST-115	Spanish - Advanced Beginners 👥	Thurs	Oct. 8 - Nov. 26	2:30 - 4 pm	8	\$120	P. Erlich
WEST-111	Art with Lisa ▲ 👥	Fri	Oct. 9 - Nov. 27	10:30 am - 12 pm	8	\$60	L. Paradis
WEST-118	Under the Cuban Sun 👥	Thurs	Oct. 15	2:15 - 3 pm	1	\$5	Duo Carlos Placeres
WEST-101	You Are Not Alone - Bereavement Support Group 👥	Mon	Oct. 19 - Dec. 7	7 - 8:30 pm	8	Free	R. Magnone
WEST-114	The Art of Painting 👥	Mon	Oct. 19 - Dec. 7	7:15 - 9:15 pm	8	\$140	J. Pomerleau
WEST-105	Trivia Night - Men's Club 👥	Tues	Oct. 27	7 - 9 pm	1	\$10 (Advance) \$15 (Door)	C. Adams

* Parkinson Canada Support Groups partially funded by Parkinson Canada



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



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

WEST ISLAND - WINTER 2027 ❄️

👥 IN PERSON

WEST-202	Mah-jong Open Play - Evenings 👥	Mon	Jan. 11 - Mar. 29	7 - 9 pm	12	\$20	Self-Led
WEST-220	Performance and Strength 👥	Tues	Jan. 12 - Mar. 30	11:30 am - 12:30 pm	12	\$120	C. Miller
WEST-206 WEST-206-08	Poker Nights - Men's Club 👥	Tues	Jan. 12, 26, Feb. 9, 23, Mar. 9, 23	7 - 9 pm	6	\$5 (Advance) \$7 (Door)	Self-led
WEST-207	Strength & Flexibility ▲👥	Wed	Jan. 13 - Mar. 31	1:30 - 2:30 pm	12	\$120	C. Miller
WEST-211	Art with Lisa ▲👥	Fri	Jan. 22 - Mar. 12	10:30 am - 12 pm	8	\$60	L. Paradis
WEST-205	Trivia Night - Men's Club 👥	Tues	Mar. 1	7 - 9 pm	1	\$10 (Advance) \$15 (Door)	C. Adams

WELLNESS (FITNESS) - FALL 2026 🌸

👥 IN PERSON

WEL-1653	Workout Studio 👥	Mon - Fri	Sept. 8 - Dec. 24	8:30 am - 4 pm		\$176	Wellness Staff
WEL-1086	Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House) 👥	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	10 - 10:50 am	12	\$108	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-1102	Pilates (Mat Class) 👥	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	10 - 11 am	12	\$144	TBA
WEL-1057	Line Dancing - Intermediate ▲👥	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	1 - 2:30 pm	12	\$132	J. Kwok Choon
WEL-1084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) ▲👥	Tues	Sept. 15 - Dec. 15	10 - 11 am	14	\$140	J. Blumenstein



WEL-125/ WEL-225 ➡️ ONLINE

BODY - BRAIN - BALANCE

Intermediate class blends aerobic, strength, coordination, and cognitive training to improve fitness, balance, and mental agility, with optional weekly brainteasers and a pre-class Zoom check-in.

Thursdays, Sept. 10 - Dec. 17
8:30 - 9:30 am • \$83
Thursdays, Jan. 14 - Mar. 25
8:30 - 9:30 am • \$62



WEL-155/WEL-255 👥 IN PERSON

FLOOR FRIENDLY (Feldenkrais)

As we age, posture, balance, and flexibility can change. This gentle, intelligent program helps improve coordination and ease of movement through awareness and guided practice, supporting mobility and bone health.

Thursdays, Oct. 15 - Dec. 17
1 - 2 pm • \$100
Thursdays, Jan. 21 - Feb. 26
1 - 2 pm • \$60



WEL-137-02/WEL-237-02 ➡️ ONLINE

POWER UP YOUR PELVIS

This 10-week virtual program strengthens the pelvic floor to reduce incontinence, urgency, and pain through breathing, posture, and control exercises, with weekly video lessons and plans for participants.

Mondays, Sept. 28 - Dec. 24
Mondays, Jan. 17 - Mar. 31
10 sessions • \$50 • Self-Led



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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-130	Strength & Stamina 🧑🏻🧑🏻	Tues	Sept. 15 - Dec. 15	10:30 - 11:30 am	14	\$140	L. Mangahas
WEL-130-01	Strength & Stamina 🧑🏻🧑🏻	Thurs	Sept. 17 - Dec. 17	10:30 - 11:30 am	14	\$140	L. Mangahas
WEL-121	Yoga & Toning 🧑🏻	Wed	Sept. 16 - Dec. 16	10 - 11 am	14	\$168	S. Cohen
WEL-166-01	Boxing Intervals - For All 🧑🏻🧑🏻	Wed	Sept. 16 - Dec. 16	12 - 1 pm	14	\$168	L. Pagano
WEL-166	Boxing Intervals - For All 🧑🏻🧑🏻	Fri	Sept. 18 - Dec. 18	10 - 11 am	14	\$168	L. Pagano
WEL-156	Flow Motion 🧑🏻	Thurs	Sept. 17 - Dec. 17	9:45 - 10:45 am	14	\$140	A. Segal
WEL-1042	Functional Core 🧑🏻	Fri	Sept. 18 - Dec. 18	10 - 11 am	14	\$168	C. Doyon
WEL-1101-01	Skills & Balance Drills 🧑🏻🧑🏻	Fri	Sept. 18 - Dec. 18	1 - 2 pm	12	\$120	C. Garcia
WEL-155	Floor Friendly 🧑🏻🧑🏻	Thurs	Oct. 15 - Dec. 17	1 - 2 pm	10	\$100	C. Pfeiffer
📺 ONLINE							
WEL-122	Abs & Back Mat Class ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	8:30 - 9:30 am	15	\$83	A. Vezina
WEL-104	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	10 - 10:45 am	15	\$94	C. Giner
WEL-104-02	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Fri	Sept. 11 - Dec. 18	8:30 - 9:15 am	15	\$94	C. Giner
WEL-1043	Yoga: Standing & Seated ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	10 - 11 am	15	\$94	M. Crete
WEL-133	Strength & Flexibility ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	11 am - 12 pm	15	\$83	M. Fragapane
WEL-133-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	11 am - 12 pm	15	\$83	M. Fragapane
WEL-142	Cardio Lite ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	11:30 am - 12:15 pm	15	\$64	A. Vezina
WEL-136	The Body Shop ▲	Tues	Sept. 8 - Dec. 15	4 - 4:45 pm	15	\$86	L. Mangahas
WEL-126	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Sept. 9 - Dec. 16	8:30 - 9:30 am	15	\$83	A. Vezina
WEL-115	Total Strength ▲	Wed	Sept. 9 - Dec. 16	10 - 11 am	15	\$83	C. Doyon
WEL-115-01	Total Strength ▲	Fri	Sept. 11 - Dec. 18	10 - 11 am	15	\$83	TBA
WEL-172	Balance & Mobility ▲	Wed	Sept. 9 - Dec. 16	11:30 am - 12:30 pm	15	\$83	A. Vezina
WEL-172-01	Balance & Mobility Express ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	10:45 am - 11:15 pm	12	\$33	A. Vezina
ADPF-146	Adapted Exercises for Functional Movement ▲	Mon & Wed	Sept. 9 - Dec. 16	11:30 am - 12 pm	27	\$75	M. Fragapane
WEL-125	Body-Brain-Balance ▲	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	8:30 - 9:30 am	15	\$83	A. Vezina
WEL-135	Tai Chi/Chi Kung - Beginners	Thurs	Sept. 10 - Dec. 17	10 - 11:15 am	15	\$135	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-111	Morning Cardio ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-102	Chair Aerobics ▲	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	11:30 am - 12:30 pm	12	\$66	A. Vezina
WEL-181	Guided Meditation	Mon	Sept. 14 - Dec. 14	4 - 4:45 pm	12	\$84	J. Nadler
WEL-137-01	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence/Intro. Lecture ▲	Mon	Sept. 28	10 - 11 am	1	Free	M. Fragapane
WEL-137-02	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence (Video Course) ▲	Mon	Sept. 28 - Dec. 24		10	\$50	M. Fragapane
WEL-127	Strength & Cardio Intervals Intermediate/Advanced ▲	Mon	Oct. 19 - Dec. 14	12:45 - 1:15 pm	9	\$25	A. Vezina



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



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-128	Strength & Cardio Intervals Beginner/Intermediate ▲	Wed	Oct. 21 - Dec. 16	12:45 - 1:15 pm	9	\$25	A. Vezina

WELLNESS (FITNESS) - WINTER 2027 ❄️

👥 IN PERSON

WEL-2653	Workout Studio 🧑🏻🧑🏻	Mon-Fri	Jan. 4 - Mar. 31	8:30 am - 4 pm		\$176	Wellness Staff
WEL-2086	Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House) 🧑🏻	Mon	Jan. 18 - Mar. 15	10 - 10:50 am	9	\$81	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-2102	Pilates (Mat Class) 🧑🏻	Mon	Jan. 18 - Mar. 15	10 - 11 am	9	\$108	TBA
WEL-2057	Line Dancing - Intermediate 🧑🏻🧑🏻	Mon	Jan. 18 - Mar. 15	1 - 2:30 pm	9	\$99	J. Kwok Choon
WEL-2084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) 🧑🏻🧑🏻	Tues	Jan. 19 - Mar. 16	10 - 11 am	9	\$90	J. Blumenstein
WEL-230	Strength & Stamina 🧑🏻🧑🏻	Tues	Jan. 19 - Mar. 16	10:30 - 11:30 am	9	\$90	L. Mangahas
WEL-230-01	Strength & Stamina 🧑🏻🧑🏻	Thurs	Jan. 21 - Mar. 18	10:30 - 11:30 am	9	\$90	L. Mangahas
WEL-221	Yoga & Toning 🧑🏻	Wed	Jan. 20 - Mar. 17	10 - 11 am	9	\$108	S. Cohen
WEL-266-01	Boxing Intervals - For All 🧑🏻🧑🏻	Wed	Jan. 20 - Mar. 17	12 - 1 pm	9	\$108	L. Pagano
WEL-266	Boxing Intervals - For All 🧑🏻🧑🏻	Fri	Jan. 22 - Mar. 19	10 - 11 am	9	\$108	L. Pagano
WEL-256	Flow Motion 🧑🏻	Thurs	Jan. 21 - Mar. 18	9:45 - 10:45 am	9	\$90	A. Segal
WEL-255	Floor Friendly 🧑🏻🧑🏻	Thurs	Jan. 21 - Feb. 26	1 - 2 pm	6	\$60	C. Pfeiffer
WEL-2042	Functional Core 🧑🏻	Fri	Jan. 22 - Mar. 19	10 - 11 am	9	\$108	C. Doyon
WEL-2101-01	Skills & Balance Drills 🧑🏻🧑🏻	Fri	Jan. 22 - Mar. 19	1 - 2 pm	9	\$90	C. Garcia

📺 ONLINE

WEL-211	Morning Cardio ▲	Mon	Jan. 11 - Mar. 22	8:30 - 9:30 am	11	\$62	A. Vezina
WEL-272-01	Balance & Mobility Express ▲	Mon	Jan. 11 - Mar. 22	10:45 - 11:15 am	11	\$31	A. Vezina
WEL-272	Balance & Mobility ▲	Wed	Jan. 13 - Mar. 24	11:30 am - 12:30 pm	11	\$62	A. Vezina
ADPF-246	Adapted Exercises for Functional Movement ▲	Mon & Wed	Jan. 11 - Mar. 24	11:30 am - 12 pm	22	\$62	M. Fragapane
WEL-202	Chair Aerobics ▲	Mon	Jan. 11 - Mar. 22	11:30 am - 12:30 pm	11	\$62	A. Vezina



FITNESS CONSULTATION

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**



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑 In Person 🖥️ Online 🏠 In-Home
 👤+🏠 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2026/27 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-227	Strength & Cardio Intervals Intermediate/Advanced ▲	Mon	Jan. 11 - Mar. 22	12:45 - 1:15 pm	11	\$31	A. Vezina
WEL-228	Strength & Cardio Intervals Beginner/Intermediate ▲	Wed	Jan. 13 - Mar. 24	12:45 - 1:15 pm	11	\$31	A. Vezina
WEL-281	Guided Meditation ▲	Mon	Jan. 11 - Mar. 22	4 - 4:45 pm	11	\$77	J. Nadler
WEL-222	Abs & Back Mat Class ▲	Tues	Jan. 12 - Mar. 23	8:30 - 9:30 am	11	\$62	A. Vezina
WEL-204	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Tues	Jan. 12 - Mar. 23	10 - 10:45 am	11	\$66	C. Giner
WEL-204-02	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Fri	Jan. 15 - Mar. 26	8:30 - 9:15 am	11	\$66	C. Giner
WEL-2043	Yoga: Standing & Seated ▲	Tues	Jan. 12 - Mar. 23	10 - 11 am	11	\$66	M. Crete
WEL-233	Strength & Flexibility ▲	Tues	Jan. 12 - Mar. 23	11 am - 12 pm	11	\$62	M. Fragapane
WEL-233-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Jan. 14 - Mar. 25	11 am - 12 pm	11	\$62	M. Fragapane
WEL-242	Cardio Lite ▲	Tues	Jan. 12 - Mar. 23	11:30 am - 12:15 pm	11	\$47	A. Vezina
WEL-236	The Body Shop	Tues	Jan. 12 - Mar. 23	4 - 4:45 pm	11	\$64	L. Mangahas
WEL-226	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Jan. 13 - Mar. 24	8:30 - 9:30 am	11	\$62	A. Vezina
WEL-215	Total Strength ▲	Wed	Jan. 13 - Mar. 24	10 - 11 am	11	\$62	C. Doyon
WEL-215-01	Total Strength ▲	Fri	Jan. 15 - Mar. 26	10 - 11 am	11	\$62	TBA
WEL-225	Body-Brain-Balance ▲	Thurs	Jan. 14 - Mar. 25	8:30 - 9:30 am	11	\$62	A. Vezina
WEL-235	Tai Chi/Chi Kung (Beginners)	Thurs	Jan. 14 - Mar. 25	10 - 11:15 am	11	\$99	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-237-01	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence/Intro. Lecture ▲	Mon	Jan. 18	10 - 11 am	1	Free	M. Fragapane
WEL-237-02	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence (Video Course) ▲		Jan. 18 - Mar. 31		10	\$50	M. Fragapane



ONE-ON-ONE WELLNESS SERVICES

for every body 50+

BOOK
TODAY

Feel your best with personalized wellness services designed for adults 50+.

From fitness & personal training to nutrition and speech therapy, our expert team supports your health at every stage.

- **Personal Training** - Get stronger, fitter, healthier.
- **Clinical Personal Training** - Exercise safely for recovery and health.
- **Yoga** - Stretch, strengthen, and reset.
- **Pilates** - Core strength and better posture.
- **Massage** - Relax, recover, recharge.
- **Boxing** - Build power, speed, and confidence.
- **Feldenkrais** - Move better, feel better.
- **Nutrition** - Eat well, feel energized.
- **Speech Therapy** - Speak clearly, communicate confidently.

To learn more call ☎ 514.734.1840 or email wellness@cummingscentre.org



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



ADAPTED PROGRAMS

Sponsored by the Maurice Pollock Family Foundation

Successful rehabilitation engages both body and mind. The Cummings Centre Adapted Clinic offers specialized programs for individuals with stroke, Aphasia, Parkinson's disease, Multiple Sclerosis, orthopedic needs, and other mobility challenges. Programs focus on neuroplasticity principles—repetition, intensity, and focus—and are available online and in person at multiple locations. Equipment includes walking bars, Nu-Step machines, and rehab treadmills.

Participation requires:

- Ability to stand and walk independently (assistive devices permitted)
- Ability to follow verbal and/or visual instructions with respectful behaviour
- Ability to navigate the Centre independently, including the washroom

Participants who do not meet these criteria may attend with a caregiver or inquire about our Personal Training Program (fees apply).

ADAPTED EXERCISE CLASSES



IN PERSON

BOXING INTERVALS FOR PARKINSON'S DISEASE

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

Cummings Centre

FALL 2026

Mondays • \$144 • 12 sessions

Fridays • \$168 • 14 sessions

WINTER 2027

Mondays • \$132 • 11 sessions

Fridays • \$132 • 11 sessions

Seconds Out Boxing Gym (West Island)*

FALL 2026

Tuesdays • \$180 • 15 sessions

Thursdays • \$180 • 15 sessions

WINTER 2027

Tuesdays • \$132 • 11 sessions

Thursdays • \$132 • 11 sessions

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

[CUMMINGSCENTRE.ORG/WELLNESS-PROGRAMS/#ADAPTED](https://www.cummingscentre.org/wellness-programs/#ADAPTED)

FITNESS SESSIONS

FALL: SEPTEMBER 8 - DECEMBER 24

WINTER: JANUARY 4 - MARCH 31



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



IN PERSON

POST-STROKE CLASSES

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 2026

Mon & Wed • \$236 • 27 sessions

Tues & Thurs • \$263 • 30 sessions

WINTER 2027

Mon & Wed • \$193 • 22 sessions

Tues & Thurs • \$193 • 22 sessions

REGISTRATION **514.343.3510**



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑 In Person 🏠 Online 🏠 In-Home
 👤+🏠 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2026/27 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



🧑 IN PERSON

MULTIPLE SCLEROSIS CLASSES

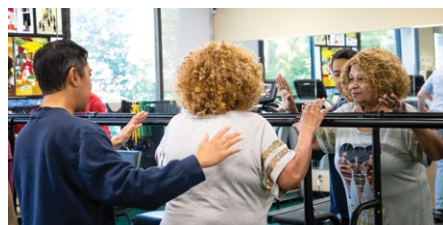
Focus on improving fitness and function by incorporating cardiovascular training with core strengthening and overall body conditioning.

FALL 2026

Tues & Thurs • \$263 • 30 sessions

WINTER 2027

Tues & Thurs • \$193 • 22 sessions



🧑 IN PERSON

ORTHOPEDIC CLASSES

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

FALL 2026

Mon & Wed • \$236 • 27 sessions

Tues & Thurs • \$263 • 30 sessions

WINTER 2027

Mon & Wed • \$193 • 22 sessions

Tues & Thurs • \$193 • 22 sessions



🧑 IN PERSON

PARKINSON'S CLASSES

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

FALL 2026

Mon & Wed • \$236 • 27 sessions

Tues & Thurs • \$263 • 30 sessions

WINTER 2027

Mon & Wed • \$193 • 22 sessions

Tues & Thurs • \$193 • 22 sessions



🧑 IN PERSON 🏠 ONLINE

SPEECH MAINTENANCE FOR PARKINSON'S*

🧑 IN PERSON 🏠 ONLINE

FALL 2026: Fri Oct. 9 - Dec. 11

WINTER 2027: Fri Jan. 8 - Mar. 12

10 - 11 am / 11:45 am - 12:45 pm

• 10 sessions

*Partially funded by the Cummings Centre Foundation

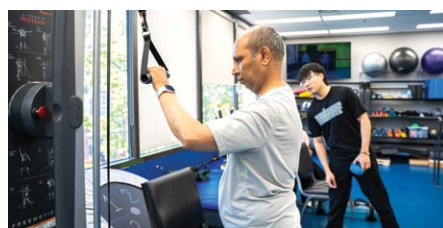
For information about intensive speech therapy, call 514.734.1841

VOCAL TRAINING 🏠 ONLINE

FALL 2026: Thurs Sept. 24 - Nov. 26

WINTER 2027: Thurs Jan. 21 - Mar. 25

10 - 11 am • \$84 • 10 sessions



🧑 IN PERSON 🏠 ONLINE

POST-STROKE: RETRAIN YOUR ARM

FALL 2026

Tues & Thurs • 10:15 - 11:15 am

30 sessions

Mon • 3 - 4 pm & Fri • 1 - 2 pm

\$106 • 25 sessions

WINTER 2027

Tues & Thurs • 10:15 - 11:15 am

\$193 • 22 sessions

Mon • 3 - 4 pm & Fri • 1 - 2 pm

\$94 • 22 sessions



🧑 IN PERSON 🏠 ONLINE

SUPPORT GROUPS & MORE

We offer free online support groups for people with Parkinson's Disease and their Care Partners. We are pleased to offer 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.

CUMMINGSCENTRE.ORG/Wellness-Programs/#ADAPTED

REGISTRATION 514.343.3510

VOLUNTEER



CREATING CONNECTION ONE GREETING AT A TIME

In May 2025, I walked into the Cummings Centre by chance—on the very day of a Volunteer Open House. That moment changed everything.

Today, I'm proud to volunteer at the Welcome and Information Desk and with the Adapted Exercise program. The Cummings Centre is more than a place—it's a vibrant, caring community where people come to connect, learn, support one another, and truly belong. It has become my second home.

Every shift, I'm inspired by the warmth and dedication of the staff, volunteers, and members. At the Welcome Desk, I have the privilege of greeting people from all walks of life. With a simple "Bonjour" or "Hello," we create a sense of belonging and help brighten someone's day.

Volunteering here is deeply rewarding. It's about making a real difference—one interaction at a time. I'm grateful to be part of a community that brings so much positivity and support to others.

I hope to welcome you at the Cummings Centre soon.

– Denise Goldman

EVERY ACT. EVERY MONTH. EVERY IMPACT... BECAUSE OF YOU!

At the Cummings Centre, we recognize our dedicated volunteers who are the essence of everything we do. Come and join our volunteer corps of 650 individuals. It all starts with you!



OPEN HOUSE: RECRUITMENT EVENT FOR NEW VOLUNTEERS

Passionate about helping seniors or giving back? Join us at our Open House to explore flexible meaningful volunteer opportunities in Montreal or online. Be part of a vibrant community of 650 volunteers aged 12 to 100. Connection starts with you.

Monday, September 28, 2026 • 10 am to 3 pm
Cummings Centre, 5700 Westbury Ave., Montreal

To register call ☎ **514.734.1734**, email **volunteer@cummingscentre.org** or come by on the day.

Can't make it? Call the number above or email **enrica.uva@cummingscentre.org**.

IN PERSON

- Adapted Exercise
- Boutique
- Café Europa: Drivers to bring participants to Centre
- Café Soleil
- Drivers / Deliverers for Meals On Wheels
- Fine Arts / Crafts / Woodshop
- Foundation Canvasser
- Games Club
- Greeters / Tour Guides
- Intergenerational Projects
- Memorable Melodies
- Tech Support in Lounge
- Volunteer Outreach
- Welcome and Information

VIRTUAL

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

VOLUNTEER



HELEN LEVY LEADERSHIP DEVELOPMENT PROGRAM

Lead with Purpose and Inspire Change!

Embark on this transformative journey designed for you to gain invaluable skills and insights.

As a graduate, you'll be empowered to share your strengths, participate in leadership initiatives, and help enrich the lives of seniors at the Cummings Centre.

8 weekly sessions beginning Spring 2027.

To learn more about the program or apply, contact **Sandra Amar** at ☎ 514.734.1750 or sandra.amar@cummingscentre.org

Sessions conducted in English.



MARK YOUR CALENDAR

**Tommy Strasser Legacy
Lecture Series**

**BRIDGES OF HOPE: HONOURING
THE PAST, EMPOWERING THE
FUTURE**

Tuesday, October 27 • 7 - 9 pm

RETIREMENT RE-IMAGINED
September 16 • 7 - 8:30 pm

RETIRE, INSPIRE
Sept. 23, 30, Oct. 7 • 4 - 5:30 pm

For more information, see page 5

EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION

SOCIAL ACTION



👤 **IN PERSON**

Presented by the Social Action Committee

PLANNING AHEAD - TRANSITION MADE EASY

With Matt Delvecchio

The best time to plan for the future is now! Join us for a presentation designed to help you look ahead with confidence. We'll get you thinking about the things you value most and what's most important for you to continue living a rewarding lifestyle as you age. So when life changes, you're ready. You don't have to figure it out alone.

Tuesday October 20 • 1:30 pm

Gelber Conference Centre, 5151 Cote Ste Catherine, Montreal, QC

To reserve your spot, please contact ☎ 514.734.1805
joy.lawee@cummingscentre.org

FREE





SHAPE THE FUTURE. JOIN OUR GOVERNORS.

Lee Wise has been a Gold Governor since 2022.

As the 2026 Fundraising Chair for the Foundation's 22nd Annual Sports Celebrity Evening, Lee played a pivotal role in helping the Foundation achieve a record-breaking fundraising milestone of \$1 million.

"I'm proud to support the Cummings Centre Foundation because our community needs a place like this for seniors. The Centre offers an incredible variety of programs that keep people active, engaged, and connected, mentally, physically, and socially.

What impressed me most is the sense of community. It is a place where people reconnect with old friends, make new ones, and never feel alone. The Centre welcomes everyone with open arms, creating a vibrant and inclusive environment where everyone belongs.

Being a Gold Governor means helping ensure that more seniors can enjoy the friendships, programs, and support that make the Cummings Centre such a special place."

– Lee Wise

MAKE AN IMPACT. BECOME A GOVERNOR.

The Governors Program is the heartbeat of our Foundation. Our Governors' steadfast support reflects our core values of compassion, community, and an unwavering commitment to seniors. Join a dedicated community of donors who give year after year. It's a great feeling to give back to those who gave us so much.

NEW BRONZE GOVERNOR CATEGORY

We are proud to announce a new Bronze Governor category at \$360 annually.

Many seniors are struggling more than ever before. Every gift matters. Just \$30 per month can help provide vital services, programs and social connection to older adults who rely on the Cummings Centre every day. Please consider becoming a governor or increasing your commitment so, together, we can make a difference.

LIFE GOVERNOR	\$5.400
GOLD GOVERNOR	\$1.000
GOVERNOR & GOLDA	\$600
SILVER GOVERNOR	\$500
BRONZE NEW GOVERNOR	\$360
GOLDA MEIR GOVERNOR	\$300
GOVERNOR	\$300

Become a governor today!

Call the Foundation at ☎ 514.734.1825 or visit cjcsfoundation.org/governors

A LEGACY OF COMPASSION

George and Mackie Balcan have made a lasting difference at the Cummings Centre Foundation.

After George's passing in 2004, Mackie established The George & Mackie Balcan Foundation for Feeding the Soul, ensuring vulnerable seniors always have access to nutritious meals.

For people not to have money for food is incomprehensible. I became emotional hearing about seniors who did not have enough money for food.

It is an honour to have the fund at the Cummings Centre Foundation. We will just keep feeding the souls. — Mackie Balcan



Mackie also chose to leave a legacy through her Will, ensuring support continues for generations.

Join us on November 4 for a special vernissage of George Balcan's paintings at the Gelber Conference Centre, with proceeds benefiting The George & Mackie Balcan Foundation for Feeding the Soul.

To learn more about leaving a legacy gift, contact Cathy Simons at ☎ 514.734.1777.

SOCIAL SERVICES

YOUR COMMUNITY, YOUR SUPPORT

Life can sometimes feel overwhelming- you don't have to feel alone. Our dedicated team, in collaboration with Quebec's Health and Social Services Network and community agencies, provides support, information, and community connection to reduce isolation for older adults across Montreal. Whether you need help with daily living, emotional support, or simply want someone to talk to, we're ready to listen and help you find the resources you need. English, French, Hebrew, Russian and Yiddish.

OUR SPECIALIZED SERVICES INCLUDE:

- Older Adult Services
- Holocaust Survivor Services
- Community Mental Health
- L'Espoir Day Program
- Cummings-Connex Integration Program

CALL US
TODAY
514.343.3514



SERVICES FOR HOLOCAUST SURVIVORS

The Cummings Centre is the place in Montreal that provides services, financial assistance, and free home care for eligible Holocaust survivors. 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

Learn more cummingscentre.org/holocaust-survivor-services/



DAY PROGRAM FOR SENIORS WITH MEMORY LOSS

L'Espoir Day Program offers structured, supervised groups for older adults living with memory loss, Alzheimer's disease or other forms of dementia. Our therapeutic recreation activities promote cognitive, social, physical and emotional well-being in a safe and supportive environment.

This fee-for-service program also provides caregivers with dependable respite. Groups are offered in English*, French* and Russian.**

*Côte-Saint-Luc Aquatic and Community Centre.

**Cummings Centre.

For information contact:

sheri.stock@cummingscentre.org

☎ 514.734.1819



CUMMINGS-CONNEX CONNECTS CARE, PROGRAMS, AND PEOPLE

As a young girl, I have fond memories of visiting the Cummings Centre with my grandmother. She loved volunteering in the kitchen and later taking part in the many activities offered.

When my mom and I came for a visit, her face lit up the moment we walked in. She immediately felt welcomed by Stephanie and Roula, who helped her choose programs that truly interested her. After each visit, she would come home, call me right away, and tell me how much fun she had and how special she felt. Stephanie and Roula's kindness and attention made her feel genuinely cared for. From one generation to the next, the Cummings Centre has remained a warm, safe, and supportive place for all.

Thank you both for your incredible and ongoing support.

- Shari Rozansky

Cummings-Connex is a collaborative care approach that unites Social Services, Programs, and Volunteers to support vulnerable seniors. By identifying barriers and linking individuals to the right programs, it creates a pathway to meaningful community connection.

HEAR IT FROM OUR MEMBERS & VOLUNTEERS

We are delighted to introduce our latest cover models, Leon and Laurie! As so many of our members, participants, volunteers, and clients express, the sense of belonging and camaraderie at the Cummings Centre is truly unparalleled. Whether you're stepping into the Centre for the first time or have been part of our community for years, we invite you to connect, share, and grow with us. Welcome to the Cummings Centre - a place where everyone belongs.



Leon Garfinkle

The Cummings Centre is a terrific place to volunteer because it has a great cross section of members and clients, from the independent to those who need more assistance.

I get more out of it than I put in

I'm part of a team of volunteers that deliver Frozen Meals-on-Wheels. People have the ability to have a home-cooked hot meal right out of their oven that they didn't have to prepare.

There's one common denominator in that there is goodwill going around in a circle, if our volunteer work helps people feel a little better about things then they pass that smile onto the next person they meet. I say what a lot of people say in my circumstances is that I get out of it, more than I put in. I'm a busy guy... the feeling you get from volunteering rubs off on people, I feel good not just that I am doing good.

I recommend that others try volunteering for themselves.



Laurie Betito

I've always loved learning and exploring new ways to be creative, so when I decided to take a pottery class at the Cummings Centre, I was excited to try something new. This is my first time taking a class at Cummings, and I have to say, I'm hooked!

I love discovering a new medium to express my creativity

What I love most is the camaraderie. There is something wonderful about being surrounded by people who are curious, engaged, and eager to learn. Our teacher is A1, and I'm learning so much. It's rewarding to go home with something I've created with my own hands. For me, pottery is more than just a class—it's great therapy.

In my day-to-day life, I use my brain a lot, so pottery gives me the opportunity to slow down, be in the moment, and use my hands. I love discovering a new medium and expressing myself creatively.

I'm looking forward to exploring the programs the Centre has to offer. I'm especially excited about possibly taking courses with my 90-year-old mom, who is also creative.

There's something special about being a senior and having your own senior mom to share these experiences with. For me, the Cummings Centre is about staying curious, continuing to learn, being creative, and enjoying the people you meet along the way.

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





KELLY

OPTICAL

EXCEPTIONAL EYEWEAR.

UNBEATABLE VALUE.

DES LUNETTES EXCEPTIONNELLES.

UNE VALEUR IMBATTABLE.





VERY LARGE INVENTORY
UN TRÈS GRAND INVENTAIRE



BRING YOUR PRESCRIPTION
APPORTEZ VOTRE PRESCRIPTION



DESIGNER AND IN-HOUSE BRANDS
MARQUES DE DESIGNERS
ET MARQUES MAISON



BY APPOINTMENT ONLY
SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT



CALL OR TEXT TO BOOK YOUR
APPOINTMENT/ APPELÉZ OU
TEXTEZ POUR RÉSERVER,
514-892-4249



LOCATED IN/SITUÉ À
CÔTE SAINT-LUC



ALLO NURSE

Professional Nursing Services in the Greater Montreal Area

Services de soins infirmiers offerts dans la région de Montréal

At-Home & in-Clinic
À domicile et en clinique

- Blood Test/Test sanguin
- Urine Sample/Échantillon d'urine
- Wound Care/ Soins des plaies
- Strep Test/Dépistage du streptocoque
- Ear Cleaning/Nettoyage des oreilles
- Electrocardiogram/ Électrocardiogramme

Insurance receipt available upon request
Reçu d'assurance disponible sur demande.

Contact us Today/Contacez-nous
www.allonurse.ca
(514) 299-3083






Slawner ortho

Laboratoire orthopédique

DEPUIS 1952 | SINCE 1952

VOTRE MOBILITÉ, NOTRE PRIORITÉ | **YOUR MOBILITY, OUR PRIORITY**

FRANÇAIS

Une expertise de confiance depuis plus de 70 ans.



ORTHÈSES SUR MESURE
Confort et soutien adaptés à vos besoins.



COMPRESSION
Bas et vêtements de compression de qualité supérieure.



ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX
Produits fiables pour un quotidien plus facile.

10% DE RABAIS
avec le code promo **CUMMINGS10**
EXCLUT ORTHÈSES ET VÊTEMENTS DE COMPRESSION.

Offre valide jusqu'au 31 DÉCEMBRE 2026.
Offer valid until DECEMBER 31, 2026.

ENGLISH

Trusted expertise for over 70 years.



CUSTOM ORTHOTICS
Comfort and support tailored to your needs.



COMPRESSION
Compression stockings and garments of superior quality.



MEDICAL EQUIPMENT
Reliable products for easier everyday living.



4980, rue Jean-Talon Ouest
MONTRÉAL (QC) H4P 1W9

514-731-3378
slawnerortho.com

Au service de votre bien-être depuis 1952! | Serving your well-being since 1952!

LES CLINIKES MEYER AUDITION
AUDIOPROTHÉSISTES

Il est temps de profiter de vos aides auditives!
It's time to enjoy your hearing aids!

Nous allons ÉCOUTER tous vos besoins
We're here to LISTEN to all your hearing needs.

PARTAGEZ la joie d'entendre
SHARE THE JOY of better hearing.

IA

Découvrez la prochaine génération de soins auditifs
Discover the next generation of hearing care.



RÉSERVEZ VOTRE TEST DE DÉPISTAGE GRATUIT*
BOOK YOUR FREE HEARING TEST*

Centre commercial Décarie Square
(514) 735 1234

Centre commercial Côte-Saint-Luc
(514) 369 1212

Centre médical Parc Avenue
(438) 936 8366



SOINS PERSONNALISÉS
PERSONALIZED HEARING CARE



AUDIOLOGISTE INDÉPENDANT
INDEPENDANT AUDIOLOGIST



VOTRE AUDITION, NOTRE PRIORITÉ
YOUR HEARING, OUR PRIORITY

* Une évaluation professionnelle complète est requise pour la sélection d'un appareil auditif. Valable jusqu'au 31 Décembre 2026.
* A comprehensive professional hearing evaluation is required for the selection of a hearing aid. Valid through December 31, 2026.

THE KEY TO YOUR Success

LA CLÉ VERS VOTRE RÉUSSITE

TINA BAER

Real Estate Broker
Courtier immobilier

514.603.9870

tbaer@profusion.global

©Profusion Immobilier Inc. Real Estate Agency. All Rights Reserved.



Premier
Soutien chez soi
Home Care



LIANAS
GESTION DE TRANSITION POUR AÎNÉS
SENIOR TRANSITION SUPPORT

- Premium companion and personalized home care services
- Retirement home search and private tours (a FREE service)
- Social worker assessments and counselling
- Services premium de compagnie et de soins à domicile personnalisés
- Recherche de résidence pour retraités et visites personnalisée (un service GRATUIT)
- Soutien et counseling pour proches aidants

Matt Del Vecchio, President

mdelvecchio@lianasservices.com
514-622-8074

Our proud team members: Daniel Sigler, Nicole Prevost, Carmela Verrillo, Juanita Croft, Kirstin Bennett, Stephanie Geller, Marla Overland and many more caregivers and support personnel.

premierhomecare.ca

lianasservices.com

FESTIVAL DU
CINÉMA
ISRAËLIEN DE MONTRÉAL

UNE PRODUCTION DE LA
COMMUNAUTÉ
SÉPHARADE
Unifiée du Québec

FESTIVAL DU CINÉMA ISRAËLIEN DE MONTRÉAL 2026

MONTREAL ISRAELI FILM FESTIVAL 2026

15 – 29 NOV 2026
NOV 15 – 29 2026

**LONGS MÉTRAGES,
DOCUMENTAIRES ET SÉRIE**

FEATURE FILMS, DOCUMENTARIES AND SERIES

**EN SALLE
ET EN LIGNE**

AT THE THEATER AND ONLINE



DEAD LANGUAGE

FILM D'OUVERTURE
OPENING FILM

EN SALLE
AT THE THEATER



HOLA CHAU

FILM DE CLÔTURE
CLOSING FILM

EN SALLE
AT THE THEATER

FCIM.CA

@ Festival.cinema.israelien.mtl

**Bonjour!
Hello!**

Vista
RÉSIDENTE PRIVÉE POUR RETRAITÉS
PRIVATE RETIREMENT RESIDENCE

**Pour vivre
pleinement!**
To live life to the fullest!

Aires communes rénovées
Renovated common areas

**Contactez notre conseillère en qualité de vie
pour une visite personnalisée.**
Contact our Lifestyle Consultant to schedule a personalized tour.

514 483-5300 • ResidenceVista.ca
5300, chemin de la Côte-St-Luc, Montreal

cogir
RÉSIDENTES
SENIOR LIVING

ResidencesCogir.com
CogirSeniorLiving.ca

Sutton
IMMOBILIER

DÉCOUVREZ LA VALEUR
DE VOTRE PROPRIÉTÉ
AUJOURD'HUI.

DISCOVER YOUR
PROPERTY'S VALUE
TODAY.

APPELEZ-MOI AUJOURD'HUI!
CALL ME TODAY!

AUSTIN SKLAR
Courtier Immobilier Résidentiel | Residential Real Estate Broker

(514) 885-3473
ASKLAR@SUTTON.COM
GROUPE SUTTON - PERFORMER INC.

AS

📞 📧 📱 📺 📷 📹

**WHERE
WE MEET
ON S'Y
RETROUVE**

SEASON 2026 - 2027 SAISON

SUBSCRIBE | ABONNEZ-VOUS

514-739-7944 SEGALCENTRE.ORG

CENTRE SEGAL ARTS DE LA SCÈNE
ASTOR LENOX TILDEN

Lifeline



Une **aide** disponible en tout temps à la simple pression d'un bouton, grâce à Lifeline.

Help at the push of a button **24/7**, with Lifeline.

Jewish General Hospital Lifeline
514-344-2172

Mentionnez le **code 1666** et recevez un mois de service gratuit*

Please quote **code 1666** to receive One Free Month of Service*

*L'offre se termine le 30 juin 2027. Ore valable uniquement auprès des programmes locaux participants et pour les nouvelles activations seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre.

*Offer expires June 30, 2027. Offer available at locally participating programs and valid for new activations only. Not to be combined with any other offer.

www.lifeline.ca



Pharmacie • Pharmacy

**FELDMAN,
MESSIAS,
& MELKI**

**Votre santé,
notre priorité.**

**Your health,
our priority.**



Emballages personnalisés
pour vos médicaments
*Customized prescription
packaging*



Livraison gratuite
Free delivery



Service à la clientèle
chaleureux et personnalisé
Friendly, personalized care



À votre service
avec bienveillance
et professionnalisme.

*Here for you with
compassion and
professional care.*

📍 5462 Ave. Westminster, CSL

514-489-4909

📍 3530 Jean-Talon O., MTL

514-750-4909

uniprix



**HARRY
TOULCH**

Optométristes. Depuis 1958

BOOK YOUR EYE EXAM TODAY!

Full optometric services, including eye exams and health screenings, plus a wide selection of frames and contact lenses. Glasses ready in under an hour with our on-site lab.

514-849-1433

Michael Toulch OD, Jonah Toulch OD, Diana Miceli OD
3750 Boulevard Saint-Laurent

PRENEZ RENDEZ-VOUS AUJOURD'HUI POUR UN EXAMEN DE LA VUE !

Une offre complète de services d'optométrie, comprenant des examens de la vue et des bilans de santé, avec un large choix de montures et de lentilles de contact. Vos lunettes sont prêtes en moins d'une heure grâce à notre laboratoire sur place.

info@harrytoulch.com
www.harrytoulch.com