

2026 SPRING | SUMMER



*A place where
we all belong!*

Choose from 300+ in-person and online programs

CUMMINGSCENTRE.ORG



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF





Unlock boundless opportunities

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 including events and social clubs throughout the year
- Our Virtual Learning Library with over 300 videos
Visit virtual.cummingscentre.org
- Personalized tech support and one-on-one coaching from a Cummings Centre volunteer
- Access to our Bloom Family Tech Lounge
- Free tote bag

Savings

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

Be Our Guest

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



MEMBERSHIP & PROGRAM REGISTRATION

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



PROGRAM DETAILS & ONLINE REGISTRATION



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

REGISTRATION
Begins Monday, April 13 and is ongoing throughout the Spring & Summer.
☎ 514.343.3510
cummingscentre.org or in person

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

YOUR SEASON, YOUR WAY

Discover 300+ vibrant programs in arts, culture, fitness, and education. Join at Westbury, off-site, or online - your way. Dive into this Spring & Summer edition- registration ongoing 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



EMBRACE LIFE, LEARNING, CREATIVITY AND BELONGING

As spring brings a renewed sense of energy, we welcome you to another vibrant season at the Cummings Centre. Our Spring-Summer programming offers countless opportunities to immerse yourself in arts and culture, nurture your well-being, and connect with others.

We invite you to experience the Cummings Centre difference firsthand. We proudly bring together adults age 50+ from all backgrounds and cultures to learn, engage, and flourish. Our members continue to inspire us as they challenge themselves, grow together, and strengthen the bonds that make our community so special.

Adventure truly awaits this season. Join us on the road for live theatre, explore our Intergenerational Fine Arts & Craft Show and grab a paddle for our Pickleball fundraiser. Challenge yourself with dance, try your hand at social games, and stimulate your mind through poetry, music special events on love, loss, and resilience.

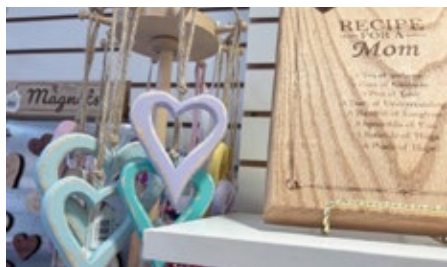
This year, we proudly celebrate the International Year of the Volunteer. Our volunteers are the heart of this Centre and the essence of everything we do. From event planning to hands-on service delivery and leadership roles, their dedication and compassion are the pulse that keeps our community vibrant, connected, and thriving.

During your visit, browse our Boutique, grab a bite at Café Soleil, or spend time catching up with friends between activities.

Explore our brochure to discover what piques your interest. Our registration team is here to guide you through all the amazing options.

We look forward to sharing another wonderful season together.

Pauline Grunberg *Shelley Paris*
Pauline Grunberg Shelley Paris
Chief Executive Officer President



CUMMINGS BOUTIQUE

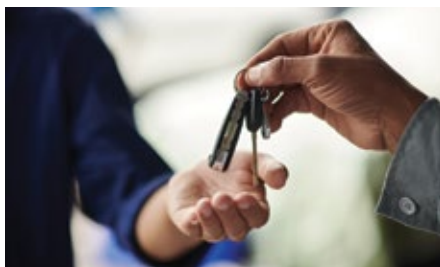
Spring into the season with fresh finds!

Shop online or in person for artisanal, one-of-a-kind, unique gifts - every purchase supports vital seniors' programs at the Centre. Members save 10% with a 2026/27 membership.

Call ☎ 514.734.1770 for your member discount code.

In person: 5700 Westbury Ave.

Online: boutique.cummingscentre.org



INDOOR VALET PARKING

Monday to Thursday

8 am - 4 pm,

Friday 8 am - 2 pm

Are you a Cummings Volunteer?

Call to learn about additional discounts.

Call ☎ 514.734.1770

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





ALL NEW SPRING-SUMMER 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

Spring-Summer registration begins on Monday April 13. Register **online** at cummingcentre.org/programs by calling ☎️ **514.343.3510** or in person.

DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

FINE ARTS

👥 IN PERSON

CRFA-3023	Fine Arts & Craft Show and Sale ▲👥	Wed - Thurs	April 22 - 23	Times vary by day	2	Free	Various Artists
WEST-314	The Art of Painting ●👥	Tues	Apr. 21 - June 9	7 - 9 pm	8	\$140	J. Pomerleau (West Island)
FINE-303	Stone Sculpture 👥	Mon	May 4 - July 13	1 - 4 pm	10	\$235	E. Topaz
FINE-317-01	Acrylic Paint - Adv. Studio 👥	Mon	May 4 - July 13	1:30 - 4 pm	10	\$195	S. Levy, BFA
FINE-342	Acrylic Painting - The Basics ●▲👥	Tues	May 5 - June 23	9 am - 12 pm	8	\$190	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-363	Watercolour Magic ▲👥	Tues	May 5 - July 7	1 - 4 pm	10	\$235	M. Green, BFA
FINE-370	Discover Printmaking! ▲👥	Tues	May 5 - June 23	1 - 4 pm	8	\$200	R. Bilefsky, BFA
FINE-359-01	Acrylic Paint - Abstract 👥	Wed	May 6 - July 22	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-301	Drawing the Portrait - Intermediate ▲👥	Wed	May 6 - July 8	9:30 am - 12 pm	8	\$200	N. Sharifi
FINE-398-01	Pottery/Functional Ceramics ▲👥	Thurs	May 7 - July 16	9 am - 12 pm	10	\$250	M. Harvey
FINE-312-01	Acrylic Paint - Explorations 👥	Thurs	May 7 - July 16	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-398	Clay Sculpture ▲👥	Thurs	May 7 - July 16	1 - 4 pm	10	\$250	M. Harvey
FINE-369	Drawing Basics ▲👥	Tues	May 12 - June 30	9:30 am - 12 pm	8	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-359-03	Acrylic Paint - Abstract 👥	Wed	Aug. 5 - 19	1 - 4 pm	3	\$75	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-312-03	Acrylic Paint - Explorations 👥	Thurs	Aug. 6 - 20	1 - 4 pm	3	\$75	N. Hamidi, BFA, MA

🖥️ ONLINE

FINE-359	Acrylic Paint - Abstract	Wed	May 6 - July 22	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-371	Acrylic Painting - Fresh Approaches ●▲	Wed	May 6 - July 22	1 - 3 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA



UPDATED VIRTUAL LEARNING LIBRARY, RE-IMAGINED!

Free for members, fresh, and full of new features,

- Easy search and improved navigation
- Recommendations that suggest videos based on your interests and viewing history
- Playlists and "Watch later function" to organize, save and quickly return to your favourite videos.

Enjoy **300+ videos** of your favourite Cummings Centre programs, events and expert talks — anytime, anywhere! For access, **renew or join today!** Call ☎️ **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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE-369-01	Drawing - Intermediate ▲	Wed	May 6 - July 22	3:30 - 5:30 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-312	Acrylic Paint - Explorations	Thurs	May 7 - July 16	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-317	Acrylics - Advanced Studio	Thurs	May 7 - July 16	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA
FINE-323	Drawing Workshop	Tues	May 12 - June 30	10 am - 12 pm	8	\$145	S. Levy, BFA
FINE-302	Fluid Forms with Ink ●▲	Mon	May 25 - June 29	10 am - 12:30 pm	6	Free	N. Sharifi
FINE-359-02	Acrylic Paint - Abstract	Wed	Aug. 5 - 19	10 am - 12 pm	3	\$60	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-312-02	Acrylic Paint - Explorations	Thurs	Aug. 6 - 20	10 am - 12 pm	3	\$60	N. Hamidi, BFA, MA

CRAFTS

👤 IN PERSON

CRA-396	Stained Glass - All Levels ▲👤	Wed	Apr. 29 - July 15	9 am - 12 pm	10	\$250	D. Gencher, B. Eng
CRA-322	Stained Glass - All Levels ▲👤	Wed	Apr. 29 - July 15	12:30 - 3:30 pm	10	\$250	D. Gencher, B. Eng



CRFA-3023 **NEW** 👤 IN PERSON

FREE

FLOURISH: FINE ARTS & CRAFT SHOW AND SALE

Featuring work done by students & teachers of the Fine Arts & Crafts Department, Cummings Staff and Students from Herzliah and L'Annexe Workshop.

Vernissage: Wednesday April 22 • 5 - 7:30 pm

Exhibition / Sale: Wednesday April 22 • 11 am - 7:30 pm

Thursday April 23 • 10 am - 3 pm

Gelber Conference Centre

Crafting Legacies: Bridging Generations through the Art of Woodworking project funded by Canadian Heritage

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada



ITC-301/ITC-302/ITC-303 **NEW** 👤 IN PERSON

DAY TRIPS: LIVE THEATRE, GREAT PERFORMANCES

Who doesn't love live theatre? Join us for delightful day trips filled with drama, laughter and music. Round-trip bus transportation to and from Décarie Square.

Upper Canada Village

Danny & Delilah: Tues. June 9, Departure: 9:15 am

The Beaver Club: Tues. July 7, Departure: 9:15 am

Hudson Village

Last of the Red-Hot Lovers: Wed. August 19

Departure: 10 am

\$75 each

* Lunch is **not** included. Snacks and water will be offered. There will be time to dine in town.

For information contact Shari Ann Fleming

☎ 514.734.1765





NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-3045-01	Advanced Woodworking: High-End Butcher Block ▲👤	Wed	Apr. 29 - May 27	1 - 3 pm	5	\$200	H. Fitleberg
CRA-3065	Intro to Woodworking: Cutting Board ▲👤	Thurs	Apr. 30 - June 4	1 - 3 pm	5	\$150	H. Fitleberg
CRA-3024	The Art of Embroidery ▲👤	Mon	May 4 - June 29	10 am - 12 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-3035	Whimsical Art 👤	Mon	May 4 - June 29	1 - 3 pm	8	\$140	J. Cohen
CRA-3034	Craft Open Studio ▲👤	Wed	May 6 - 27	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-led
CRA-3031	Crochet - All Levels ▲👤	Thurs	May 7 - July 2	2 - 4 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-3037	Beautiful Blues: Cyanotype Printing Exploration 👤	Thurs	May 14 - June 25	10 am - 12 pm	6	Free	M. Champagne
CRA-3042	Polymer Clay - Modern Chic Techniques ▲👤	Thurs	May 28 - June 18	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-3047	Polymer Clay - Magical Coverings ▲👤	Thurs	July 2 - 23	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA

MUSIC & PERFORMING ARTS

👤 IN PERSON

PER-311	Theatre with Jacqui 👤	Thurs	Apr. 22 - June 10	3 - 5 pm	8	\$140	J. Van de Geer
MART-3065 MART-3065-07	Memorables Melodies ▲👤	Mon	Apr. 27 - July 20	2 - 3 pm	8	Free	Various Artists
PER-300	Cummings World Choir ▲👤	Wed	Apr. 29 - July 29	10 am - 12 pm	12	\$230	E. Wilhelm
PER-319	Happy Hour Ukulele 👤	Wed	Apr. 29 - July 15	3:30 - 5 pm	10	\$150	L. Turner
ADP-315-01	Vocal Training ▲👤+🎥	Thurs	Apr. 30 - July 9	10 - 11 am	11	\$92	I. Rachiele, MT-BC
PER-312	Tap Dancing: Beyond Basics ▲👤	Thurs	Apr. 30 - July 23	2:30 - 3:30 pm	12	\$150	S. Johnston
PER-314	Swing Dancing Lessons ▲👤	Mon	May 11 - July 6	11 am - 12 pm	8	\$160	Cat's Corner
MART-3076	Memphis Musical History Tour: Blues, Rock & Soul 👤	Tues	May 12 - June 16	2 - 4 pm	6	\$90	C. Morrison, PhD

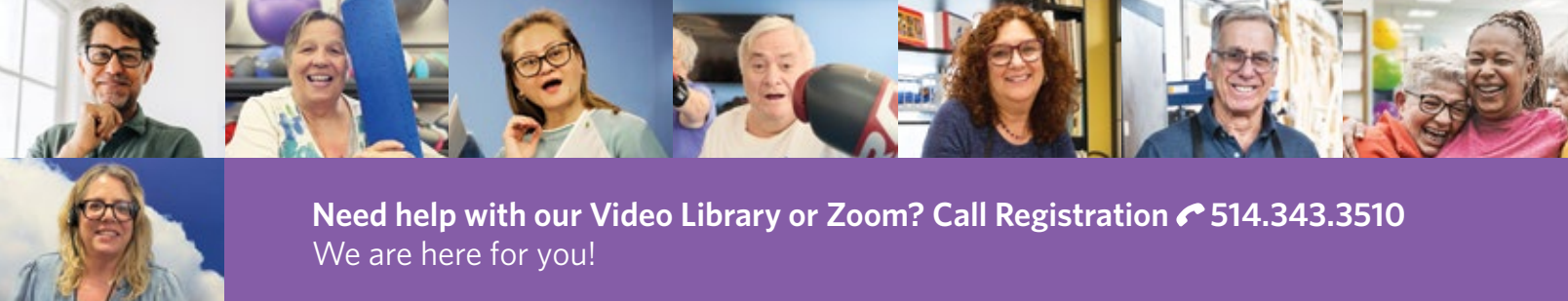
🎥 ONLINE

ADP-315	Vocal Training ▲👤+🎥	Thurs	Apr. 30 - July 9	10 - 11 am	11	\$92	I. Rachiele, MT-BC
---------	----------------------------	-------	------------------	------------	----	------	--------------------

CONTINUING EDUCATION

👤 IN PERSON

WEST-316	Staying Safe and Connected in the Digital World 👤	Thurs	Apr. 16 - June 11	7 - 8:30 pm	6	Free	A. Cohen (West Island)
WEST-315	Spanish - Beginners 👤	Thurs	Apr. 16 - June 18	2:30 - 4 pm	8	Free	P. Erlich (West Island)
LAN-313	Spanish - Beginners 👤	Wed	May 6 - June 17	10 - 11:15 am	7	\$105	P. Erlich
LAN-319	Spanish - Advanced Beginners 👤	Wed	May 6 - June 17	11:45 am - 1:15 pm	7	\$105	P. Erlich
LAN-310	French - Advanced Beginners ▲👤	Mon	May 11 - July 6	10 - 11:30 am	8	\$96	H.D. Therien, 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
LAN-311	French - Beginners ▲👤👤	Mon	May 11 - July 6	12 - 1:30 pm	8	\$96	H.D. Therien, MA
LAN-306	French - Intermediate ▲👤	Tues	May 12 - June 30	10 - 11:30 am	8	\$96	H.D. Therien, MA
LAN-320	Yiddish for Advanced Beginners ●👤	Tues	May 12 - June 23	2 - 3 pm	7	\$105	R. Candib
LAN-302	Hebrew - Intermediate 👤	Wed	May 13 - July 15	9:30 - 11 am	8	\$120	B. Kaufman
LAN-305	Hebrew - Advanced Beginners 👤	Wed	May 13 - July 15	11:30 am - 1 pm	8	\$120	B. Kaufman
LIT-302	Introduction to Poetry ●👤	Mon	May 4 - June 29	11 am - 12:30 pm	8	\$140	J. Cohen
LIT-300	Crime Fiction 👤	Tues	May 5 - May 26	10:30 am - 12 pm	4	\$80	S. Berenbaum
LIT-376	Write About It 👤	Tues	May 5 - June 2	1 - 2:30 pm	5	\$125	S. Reisler Litwin, MA
COMP-301	How to Stop Google From Destroying Your Health ●👤	Thurs	May 7 - June 18	1 - 2:30 pm	6	\$120	D. Morris
LCT-314	Art and Architecture of the Italian Renaissance ●👤	Thurs	July 2 - 23	3 - 4:30 pm	4	\$80	A. Berner

📺 ONLINE

LCT-312	Dangerous Women in Art, Song and Story ●	Mon	May 4 - June 15	10:30 am - 12 pm	6	\$150	A. Goldman
---------	---	-----	-----------------	------------------	---	-------	------------



MOVIE-300 NEW 👤 IN PERSON

WALK WITH ME - FILM DOCUMENTARY

Film & Talk-back with Montreal Director Heidi Levitt

This film follows the 4-year journey of Heidi and her 57-year-old husband Charlie Hess who has been diagnosed with Early-Onset Alzheimer's disease. Heidi is determined to better understand the disease, learn how to live their best life with it, forge a new path forward while documenting every step along the way.

Wednesday, May 20 • 6:30 pm
CineStarz Cavendish Mall

Price: \$36 (includes ticket, popcorn and drink)



LCT-316 NEW 👤 IN PERSON

NAVIGATING DEMENTIA & LOSS

A conversation with *Dementia Widow* author Fay Martin and Montreal author Amy Fish

In *Dementia Widow*, Fay Martin, MSW, PhD, shares her deeply personal journey as a wife-turned caregiver, revealing the love, loss, and resilience behind caring for a spouse with dementia—a story that offers comfort, insight, and recognition to all who walk this path.

Thursday, May 28
3:30 - 4:30 pm

\$36 (Includes the book *Dementia Widow*)

SIGNED BOOK INCLUDED



ALL NEW SPRING-SUMMER SEASON VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LIT-376-01	Write About It	Wed	May 6 - June 3	1 - 2:30 pm	5	\$125	S. Reisler Litwin, MA
LIT-376-02	Write About It	Tues	June 16, 23	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA
LIT-376-04	Write About It	Wed, Thurs	June 17, 25	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA
LIT-376-03	Write About It	Wed	August 5 - 19	1 - 2:30 pm	3	\$75	S. Reisler Litwin, MA
LCT-313	The Science of Art ●	Thurs	May 7 - June 4	3 - 4:30 pm	4	\$80	A. Berner

GLOBAL AFFAIRS

👤 IN PERSON

GLOB-302-01	News and Views 🗣️	Thurs	Apr. 30 - June 25	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA
GLOB-305	International Politics 🗣️	Mon	May 4 - June 8	10 am - 12 pm	5	\$125	D. Cuccialetta, PhD
GLOB-310	Quebec Election Year 🗣️	Tues	May 12 - June 9	1:30 - 3 pm	5	\$100	D. Birnbaum
GLOB-304	History of Moroccan Jewry ●▲🗣️	Tues	May 19	2 - 3 pm	1	\$18	D. Bensoussan, PhD

📺 ONLINE

GLOB-302	News and Views	Tues	Apr. 28 - June 23	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA
----------	-----------------------	------	-------------------	---------------	---	------	-------------------



Sale
up to **50%**
Off

LA BOUTIQUE- SPRING INTO SAVINGS!

Up to 50% Off Select Items

Refresh your home and gift-giving with one-of-a-kind, hand-crafted, hand-painted artisanal pieces, home decor, toys, Judaica, and more while supplies last!

April 27 - May 14

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

Opening Hours: Monday - Thursday - 9:30 am - 4:00 pm

Email boutique@cummingscentre.org or call 📞 514.734.1770



FRESH FROM CAFÉ SOLEIL

Looking for a mid-morning or afternoon energy boost?
Choose from our new healthy snack menu.

- Chips
- SkinnyPop
- Yogurt Parfait
- Martin's Apple Chips
- Pastries
- Nature's Gardens Strawberry Yoggies
- Granola Bars
- Dad's Oatmeal Cookies
- Chocolate Chip Cookies
- TCBY Yogurt

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
------	----------------	-----	-------	------	----------	------	---------

VIRTUAL TRAVEL AND MORE

🖥️ ONLINE

TRIP-351	Travel Passport ●	Wed	Apr. 22 - June 10	11 am - 5 pm	4	\$30 (M) \$42 (G)	Various Guides
TRIP-351-01	Klezmer History ●	Wed	April 22	4 - 5 pm	1	\$15	Y. Storm
TRIP-351-02	Jewish Dublin ●	Wed	May 6	11 am - 12 pm	1	\$15	A. Vard
TRIP-351-03	Barcelona ●	Wed	May 27	11 am - 12 pm	1	Free	Evgenia
TRIP-351-04	Jewish Genealogy ●	Wed	June 10	4 - 5 pm	1	\$15	M. Tobias

SPECIAL EVENTS

👤 IN PERSON

FRA-366	Yom Ha'Shoah: Film ▲👤	Mon	April 13	12:30 - 2:30 pm	1	\$7 (M) \$10 (G)	Montreal Holocaust Museum
---------	------------------------------	-----	----------	-----------------	---	---------------------	---------------------------



MART-3068 **NEW** 👤 IN PERSON

A CLASSICAL CONCERT: A JOURNEY THROUGH LOVE & MEMORY

Experience the beauty of love and remembrance through the music of Schumann, Debussy, Fauré, and Rachmaninov. This moving program blends Romantic warmth and Impressionist colour in songs of passion, longing, and devotion.

Featuring E. Wilhelm, Soprano and J. Hung, pianist

Thursday, May 14
 11:30 am - 12:30 pm
 \$15 (Member)
 \$18 (Guest)



WEL-369 **NEW** 👤 IN PERSON

FOUNDATION PICKLEBALL FOR A CAUSE

Coming this Spring!

Pickleball enthusiasts unite! Join us for a pickleball tournament in support of the Cummings Centre Foundation. Combine fun and friendly competition all for a good cause!

Chair: Jacqueline Schloss Young

Whether you're a seasoned pro or just discovering the joy of pickleball, join us for thrilling matches, delicious snacks and exciting prizes.

Your participation helps make a real difference in the lives of the seniors. (A tax receipt for the eligible amount will be issued).

CSL Aquatic and Community Centre.

For date, times, and details, please call Shari-Ann Fleming ☎ 514.734.1765





NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



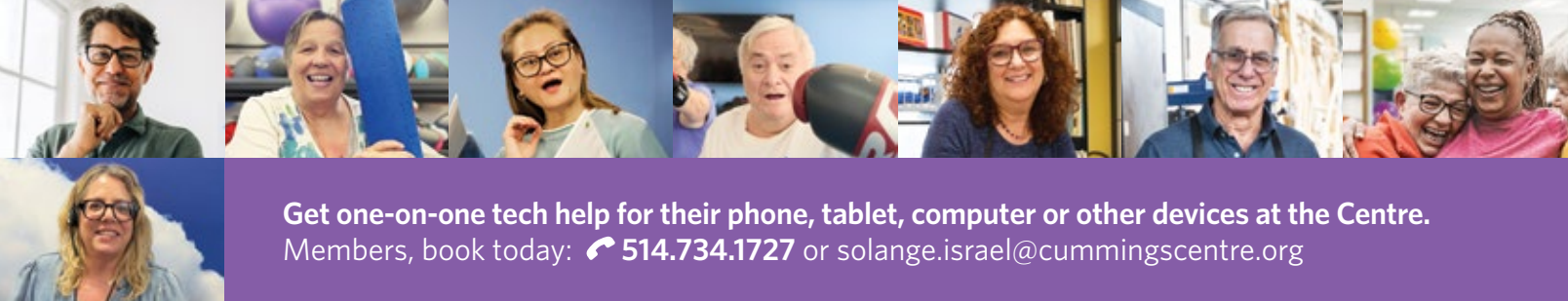
DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEST-318	We 4 Concert 🧑🧑	Thurs	April 16	2:15 - 3:15 pm	1	\$5	West Island
FRA-366-01	Yom Ha'atzmaout 🇮🇱🧑🧑	Mon	April 20	12:30 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	Humouriste NEEV
WEST -305	Trivia Night - West Island Men's Club 🧑🧑	Tues	May 5	7 - 9 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	C. Adams (West Island)
WEL-317	CPR and First Aid 🧑🧑	Fri	May 8	10:30 am - 12:30 pm	1	Free	Protect Enfant
WEST-317	CPR and First Aid 🧑🧑	Tues	May 19	7 - 9 pm	1	Free	Protect Enfant (West Island)
WEL-317-01	CPR and First Aid 🧑🧑	Fri	June 5	10:30 am - 12:30 pm	1	Free	Protect Enfant
WEST-1000	Ageless: Real Talk. Real Change. To End Ageism. 🧑🧑	Mon	May 11	7 - 8:30 pm	1	\$18	West Island
MART-3068	Concert: A Journey Through Love and Memory 🎵🧑🧑	Thurs	May 14	11:30 am - 12:30 pm	1	\$15 (M) \$18 (G)	E. Wilhelm, J. Hung
CLUB-313	OUT & About: Bowling (Laurentian Lanes) 🎳🧑🧑	Thurs	May 14	7 - 9 pm	1	\$18 (M) \$20 (G)	Self-Led
WEST-319	An Intergenerational Magic Show with Lulu 🎭🧑🧑	Thurs	May 14	2:15 - 3:15 pm	1	\$5	West Island
MOVIE-300	Walk With Me: Documentary 🧑🧑	Wed	May 20	6:30 - 9 pm	1	\$36	H. Levitt
LCT-316	Navigating Dementia and Loss 🧑🧑	Thurs	May 28	3:30 - 4:30 pm	1	\$36	F. Martin / A. Fish
ITC-301	Upper Canada Village: Danny & Delilah 🧑🧑	Tues	June 9	9:15 am	1	\$75	Self-Led
ITC-302	Upper Canada Village: The Beaver Club 🧑🧑	Tues	July 7	9:15 am	1	\$75	Self-Led
CLUB-315	OUT & About: Dine Out With Friends 🍴🧑🧑	Tues	July 7	6:30 pm	1	Pay Your Way	Self-Led
ITC-303	Hudson Theatre: Last of the Red Hot Lovers 🎭🧑🧑	Tues	Aug. 19	10 am	1	\$75	Self-Led
	The Wellness Weekend (Camp B'nai Brith)	Fri - Sun	Aug. 28 - 30		1	\$575	Various Instructors

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS

🧑🧑 IN PERSON

CLUB-100	Circle of Friends 🧑🧑	Tues	Apr. 2026 - Mar. 2027	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	Self-Led
CLUB-107	Russian Speaking Seniors Group 🇷🇺🧑🧑	Thurs	Apr. 2026 - Mar. 2027	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
ADP-334	Café Meet-up for Stroke Survivors 🍵🧑🧑	Mon	Apr. 13 - Aug. 17	11 am - 12:30 pm	9	Free	A. Newman
WEST-301	You Are Not Alone - Bereavement Support Group 🧑🧑	Mon	Apr. 13 - May 25	7 - 8:30 pm	6	Free	R. Magnone (West Island)
CLUB-316	You Are Not Alone - Bereavement Support Group 🧑🧑	Tues	April 16 - 28	4:30 - 5:45 pm	6	Free	R. Magnone

★ Free with an updated 2026/27 Membership.



Get one-on-one tech help for their 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
CLUB-301-01	Artists' Studio ▲👥	Mon	Apr. 27 - July 20	9:30 - 11:30 am	12	\$120	L. Paradis
CLUB-301	Artists' Studio ▲👥	Thurs	Apr. 30 - July 23	12 - 2 pm	12	\$120	L. Paradis
WEST-311	Art with Lisa ▲👥	Fri	May 1 - July 3	10:30 am - 12 pm	8	\$60	L. Paradis (West Island)
CLUB-312	Cummings University ▲👥	Tues	May 5 - June 16	12 - 1 pm	7	\$35 (M) \$49 (G)	R. Katsilakis
CLUB-304	Games Club ★▲👥	Tues	May 5 - July 7	1 - 3 pm	10	Free	R. Katsilakis
CLUB-310	Where Are My Keys? Train Your Brain - Advanced 👥	Tues	May 12 - July 14	10:30 am - 12 pm	10	\$75	R. Katsilakis
CLUB-310-01	Where Are My Keys? Train Your Brain 👥	Thurs	May 14 - July 16	12 - 1 pm	10	\$50	R. Katsilakis
CLUB-302	Mindful Movement 👥	Thurs	May 14 - July 16	11 am - 12 pm	10	\$100	A. Segal
LIT-114	Book Club 👥	Mon	Apr. 20 - Mar. 22	2 - 3:30 pm	12	\$90	C. Sokoloff



OUT & ABOUT

A unique series designed to bring together members of the LGBTQ+ community and allies in fun, social environments to celebrate community, togetherness, and joy!

CLUB-313 **NEW** 🌈 IN PERSON

Social Bowling at Laurentian Lanes

Thursday, May 14 • 7 - 9 pm • \$18 (Member) / \$20 (Guest)

CLUB-317 **NEW** 🌈 IN PERSON

LGBTQIA+ Book Group

Thursdays, May 14, June 11, July 9, Aug. 13

1 - 2:30 pm • \$10 • 4 sessions

CLUB-315 **NEW** 🌈 IN PERSON

Dine Out with Friends

Tuesday, July 7 • 6:30 pm • Pay your way

Food and beverages are not included.



WEST ISLAND CUMMINGS CONNECTIONS

Cultivating Connections, Growing Together.

Discover something new or reconnect with your favourites! Join us for exciting programs designed to inspire creativity, connection, and lifelong learning.

This season's featured programs include:

- Film: Ageless. Real Talk. Real Change. To End Ageism.
- Trivia Night, Poker Nights
- Staying Safe & Connected in the Digital World
- The Art of Painting, and so much more!

For the full program offering, browse the brochure or scan the QR code for details and to learn more.



★ Free with an updated 2026/27 Membership.



ALL NEW SPRING-SUMMER SEASON

VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CLUB-317	LGBTQIA+ Book Group 🧑🏻🧑🏼🧑🏽	Thurs	May 14, June 11, July 9, Aug. 13	1 - 2:30 pm	4	\$10	S. F. Katz
📺 ONLINE							
VLP-101	Virtual Book Club	Fri	TBA	8:30 - 9:30 am	12	\$40	J. Fitzgerald
ADP-387	Parkinson Canada Support Group for Care Partners	Wed	Apr. 22, May 27, July 22, Aug. 26	1:30 - 3 pm	4	Free	A. Newman
ADP-388	Parkinson Canada Support Group	Wed	May 13, June 10, July 8, Aug. 12	1:30 - 3 pm	4	Free	A. Newman
SOCIAL GAMES							
🧑🏻🧑🏼🧑🏽 IN PERSON							
WEST-302	Mah-jong - Open Play 🧑🏻🧑🏼	Mon	Apr. 13 - June 22	7 - 9 pm	10	Free	Self-Led (West Island)
HOB-302	Mah-jong - Beginners 🧑🏻🧑🏼	Tues	May 5 - June 23	1 - 3 pm	8	\$175	B. Frankiel
HOB-302-01	Mah-jong - Supervised 🧑🏻🧑🏼	Tues	June 30 - July 21	1 - 3 pm	4	\$88	B. Frankiel
WEST-306- WEST-306-06	Poker Nights - West Island Men's Club 🧑🏻🧑🏼	Tues	Apr. 14 - June 23	7 - 9 pm	1	\$5 (M) \$7 (G)	Self-Led (West Island)
DRGM 300	Drop in Games: Bridge 🧑🏻🧑🏼	Mon	May 4 - Aug. 24	1 - 3 pm	Ongoing	\$5 Weekly	S. A. Fleming
DRGM 301	Drop in Games: Canasta 🧑🏻🧑🏼	Wed	May 6 - Aug. 26	1 - 3 pm	Ongoing	\$5 Weekly	S. A. Fleming
DRGM 302	Drop in Games: Mah-jong 🧑🏻🧑🏼	Thurs	May 7 - Aug. 27	1 - 3 pm	Ongoing	\$5 Weekly	S. A. Fleming
HOB-300	Canasta - Beginners 🧑🏻🧑🏼	Mon	May 4 - June 15	1 - 3 pm	6	\$150	E. Delovitch
HOB-300-01	Canasta - Beginners 🧑🏻🧑🏼	Mon	June 15 - July 13	1 - 3 pm	5	\$125	E. Delovitch
HOB-300-02	Canasta - Beginners 🧑🏻🧑🏼	Mon & Wed	Aug. 3 - 12	1 - 3 pm	4	\$100	E. Delovitch
BRI-101-04	Bridge - Play of the Hand 🧑🏻🧑🏼	Tues	May 5 - July 7	9:30 - 11:30 am	10	\$170	M. Ephraim
BRI-101-03	Bridge - Supervised 🧑🏻🧑🏼	Tues	May 5 - July 7	12:15 - 2:15 pm	10	\$170	M. Ephraim
BRI-101-02	Bridge - Defense Strategies 🧑🏻🧑🏼	Wed	May 6 - 20	9:30 - 11:30 am	7	\$125	M. Ephraim
BRI-101	Bridge - Beginners 🧑🏻🧑🏼	Tues & Thurs	May 12 - June 23	10 am - 12 pm	12	\$225	D. Marcus
BRI-101-01	Bridge - Advanced Beginners 🧑🏻🧑🏼	Tues & Thurs	May 12 - June 23	12:45 - 2:45 pm	12	\$225	D. Marcus
HOB-301	Samba for Canasta Players 🧑🏻🧑🏼	Wed	May 6 - 20	1 - 3 pm	3	\$75	E. Delovitch
HOB-301-01	Samba for Canasta Players 🧑🏻🧑🏼	Wed	May 27 - June 10	1 - 3 pm	3	\$75	E. Delovitch
HOB-301-02	Samba for Canasta Players 🧑🏻🧑🏼	Wed	June 17 - July 15	1 - 3 pm	3	\$75	E. Delovitch
HOB-303	Chess - Beginners 🧑🏻🧑🏼	Thurs	June 4 - 25	9 - 10:30 am	4	\$100	J. Rudnicki
HOB-303-01	Chess Club - Supervised 🧑🏻🧑🏼	Thurs	June 18 - July 19	10:45 am - 12:15 pm	4	\$100	J. Rudnicki



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

WELLNESS (FITNESS)

👥 IN PERSON

WEL-3653	Workout Studio ▲👥	Mon-Fri	Apr. 13 - July 3	8:30 am - 4 pm		\$132	Various Kinesiologists
WEL-4653	Workout Studio ▲👥	Mon-Fri	July 6 - Aug. 28	8:30 am - 4 pm		\$88	Various Kinesiologists
WEST-307	Strength & Flexibility ▲👥	Wed	Apr. 15 - June 17	1:30 - 2:30 pm	10	\$100	C. Miller (West Island)
WEST-307-01	Strength & Flexibility ▲👥	Wed	July 8 - Aug. 26	1:30 - 2:30 pm	8	\$80	C. Miller (West Island)
WEL-3057	Line Dancing - Intermediate ▲👥	Mon	Apr. 20 - June 29	12:45 - 2:15 pm	10	\$110	J. Kwok Choon
WEL-3086	Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House) 👥	Mon	Apr. 20 - July 20	10 - 10:50 am	13	\$117	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-3102	Pilates (Mat Class) 👥	Mon	Apr. 20 - June 29	10 - 11 am	10	\$120	O. Cotler
WEL-3102-01	Pilates (Mat Class) ●▲👥	Thurs	Apr. 23 - July 2	9 - 10 am	11	\$132	O. Cotler
WEL-4102	Pilates (Mat Class) 👥	Mon	July 6 - Aug. 17	10 - 11 am	7	\$84	O. Cotler
WEL-4102-01	Pilates (Mat Class) ●▲👥	Thurs	July 9 - Aug. 20	9 - 10 am	7	\$84	O. Cotler
WEL-366-01	Boxing Intervals - For All ▲👥	Wed	Apr. 15 - June 17	12 - 1 pm	10	\$120	D. Roseman
WEL-366	Boxing Intervals - For All ▲👥	Fri	Apr. 17 - July 3	10 - 11 am	11	\$132	D. Roseman
WEL-366-02	Boxing Intervals - For All ▲👥	Mon	Apr. 20 - June 29	11:15 am - 12:15 pm	10	\$120	TBA
WEL-466-02	Boxing Intervals - For All ▲👥	Mon	July 6 - Aug. 17	11:15 am - 12:15 pm	7	\$84	TBA
WEL-466-01	Boxing Intervals - For All ▲👥	Wed	July 8 - Aug. 19	12 - 1 pm	7	\$84	D. Roseman
WEL-466	Boxing Intervals - For All ▲👥	Fri	July 10 - Aug. 21	10 - 11 am	7	\$84	D. Roseman
WEL-3084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) ▲👥	Tues	Apr. 21 - June 30	10 - 11 am	11	\$110	J. Blumenstein
WEL-4084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) ▲👥	Tues	July 7 - Aug. 25	10 - 11 am	8	\$80	J. Blumenstein
WEL-330	Strength & Stamina ▲👥	Tues	Apr. 21 - June 30	10:30 - 11:30 am	11	\$110	L. Mangahas



FITNESS CONSULTATIONS

Monday - Friday

8:30 am - 4 pm by appointment

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

Online or In Person Consultation • \$30

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

Please call ☎ 514.734.1840 or email wellness@cummingscentre.org

BOOK TODAY

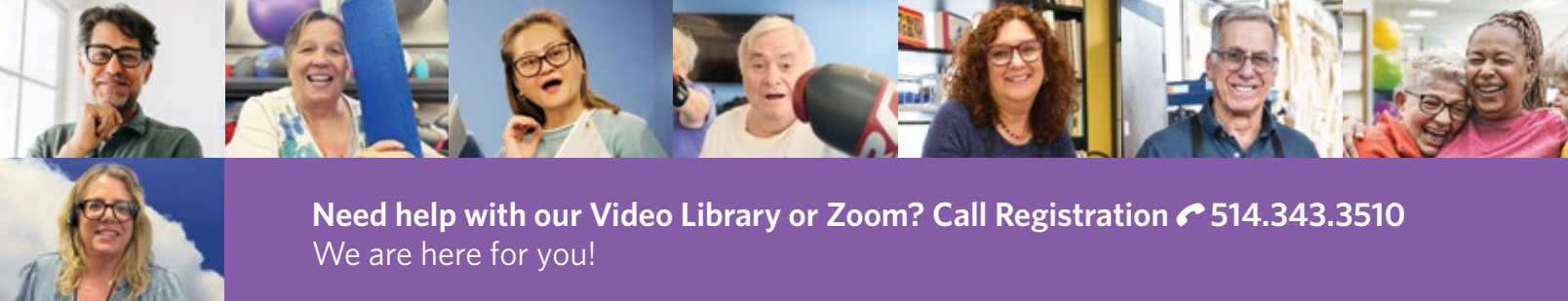


NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-330-01	Strength & Stamina ●▲☺☺	Thurs	Apr. 23 - July 2	10:30 - 11:30 am	11	\$110	L. Mangahas
WEL-430	Strength & Stamina ▲☺☺	Tues	July 7 - Aug. 18	10:30 - 11:30 am	7	\$70	L. Mangahas
WEL-430-01	Strength & Stamina ●▲☺☺	Thurs	July 9 - Aug. 20	10:30 - 11:30 am	7	\$70	L. Mangahas
WEL-321	Yoga For All ☺☺	Wed	Apr. 22 - June 17	10 - 11 am	9	\$108	S. Cohen
WEL-421	Yoga For All ☺☺	Wed	July 8 - Aug. 19	10 - 11 am	7	\$84	S. Cohen
WEL-356-01	Flow Motion - Intro ●☺☺	Wed	April 22	1:30 - 2:30 pm	1	Free	A. Segal
WEL-356	Flow Motion ●☺☺	Wed	Apr. 29 - June 17	1:30 - 2:30 pm	8	\$80	A. Segal
WEL-456	Flow Motion ●☺☺	Wed	July 8 - Aug. 19	1:30 - 2:30 pm	7	\$70	A. Segal
WEL-355-01	Floor Friendly - Intro ●▲☺☺	Thurs	April 23	1:30 - 2:30 pm	1	Free	C. Pfeiffer
WEL-355	Floor Friendly ●▲☺☺	Thurs	Apr. 30 - July 2	1:30 - 2:30 pm	9	\$90	C. Pfeiffer
WEL-455	Floor Friendly ●▲☺☺	Thurs	July 9 - Aug. 20	1:30 - 2:30 pm	7	\$70	C. Pfeiffer
WEL-3042	Functional Core ▲☺☺	Fri	Apr. 24 - July 3	10 - 11 am	10	\$120	C. Doyon
WEL-4042	Functional Core ▲☺☺	Fri	July 10 - Aug. 21	10 - 11 am	7	\$84	C. Doyon
WEL-3101-01	Skills & Balance Drills ▲☺☺	Fri	Apr. 24 - July 3	1 - 2 pm	10	\$100	C. Garcia
WEL-4101-01	Skills & Balance Drills ▲☺☺	Fri	July 10 - Aug. 21	1 - 2 pm	7	\$70	C. Garcia
ONLINE							
WEL-311	Morning Cardio ▲	Mon	Apr. 20 - Aug. 24	8:30 - 9:30 am	16	\$88	A. Vezina
WEL-372-01	Balance & Mobility Express ▲	Mon	Apr. 20 - Aug. 24	10:45 am - 11:15 pm	16	\$44	A. Vezina
ADPF-346	Adapted Exercises for Functional Movement ▲	Mon, Wed, Fri	Apr. 20 - Aug. 28	11:30 am - 12 pm	47	\$130	M. Fragapane
WEL-302	Chair Aerobics ▲	Mon	Apr. 20 - Aug. 24	11:30 am - 12:30 pm	16	\$88	A. Vezina
WEL-327	Strength & Cardio Interval Class - Intermediate/Advanced ▲	Mon	Apr. 20 - Aug. 24	12:45 - 1:15 pm	16	\$44	A. Vezina
WEL-381	Guided Meditation	Mon	Apr. 20 - Aug. 24	4 - 4:45 pm	16	\$112	J. Nadler
WEL-322	Abs & Back Mat Class ▲	Tues	Apr. 21 - Aug. 25	8:30 - 9:30 am	17	\$94	A. Vezina
WEL-304	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Tues	Apr. 21 - Aug. 25	10 - 10:45 am	17	\$102	C. Giner
WEL-3043	Yoga: Standing & Seated ▲	Tues	Apr. 21 - Aug. 25	10 - 11 am	17	\$102	M. Crete
WEL-333	Strength & Flexibility ▲	Tues	Apr. 21 - Aug. 25	11 am - 12 pm	17	\$94	M. Fragapane
WEL-333-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Apr. 23 - Aug. 27	11 am - 12 pm	17	\$94	M. Fragapane
WEL-342	Cardio Lite ▲	Tues	Apr. 21 - Aug. 25	11:30 am - 12:15 pm	17	\$72	A. Vezina
WEL-336	The Body Shop ▲	Tues	Apr. 21 - Aug. 25	4 - 4:45 pm	17	\$98	L. Mangahas
WEL-326	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Apr. 22 - Aug. 26	8:30 - 9:30 am	15	\$83	A. Vezina
WEL-315	Total Strength ▲	Wed	Apr. 22 - Aug. 26	10 - 11 am	15	\$83	C. Doyon



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-315-01	Total Strength ▲	Fri	Apr. 24 - Aug. 28	10 - 11 am	16	\$88	I. Marini
WEL-372	Balance & Mobility ▲	Wed	Apr. 22 - Aug. 26	11:30 am - 12:30 pm	15	\$83	A. Vezina
WEL-328	Strength & Cardio Interval Class - Beginner/Intermediate ●▲	Wed	Apr. 22 - Aug. 26	12:45 - 1:15 pm	15	\$42	A. Vezina
WEL-325	Body-Brain-Balance ▲	Thurs	Apr. 23 - Aug. 27	8:30 - 9:30 am	17	\$94	A. Vezina
WEL-335	Tai Chi/Chi Kung - Beginners	Thurs	Apr. 23 - July 2	10 - 11:15 am	11	\$99	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-304-02	Dance to the Rhythm/ Zumba ▲	Fri	Apr. 24 - Aug. 28	8:30 - 9:15 am	16	\$96	C. Giner
WEL-337-01	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence/Intro. Lecture ▲	Mon	May 4	10 - 11 am	1	Free	M. Fragapane
WEL-337-02	Power Up your Pelvis: Fight Incontinence (Video Course) ▲		May 4 - Aug. 24		10	\$50	M. Fragapane



WEL-356-01/WEL-356 **NEW** ♀♂ IN PERSON

FLOW MOTION

A gentle low-impact class focusing on improving functional mobility and dynamic balance through easy-to-follow movement to music. Promotes full-body conditioning using your own body weight.

FREE Intro Class:

Wednesday, April 22

Registration required

Wednesdays, April 29 - June 17

1:30- 2:30 pm • \$80 • 8 sessions

Summer session dates in grid



WEL-355-01/WEL-355 **NEW** ♀♂ 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.

FREE Intro Class

Thursday, April 23 • 1:30 pm

(Registration required)

Thursdays, April 30 - July 2

1:30-2:30 pm • \$90 • 9 sessions

Summer session dates in grid



♀♂ IN PERSON ➡ ONLINE

PERSONAL TRAINING

Available at the Centre's Workout Studio, online or at home.

One-on-one or partner sessions are tailored for adults 50+, offering personalized guidance and support.

Our professional team includes Kinesiologists, Nutritionists, Therapeutic Exercise Trainers, Boxing Coaches, Yoga/Pilates Instructors, and Feldenkrais Practitioners specializing in older adults.

Contact: ☎ 514.734.1822
workout@cummingscentre.org



ALL NEW SPRING-SUMMER SEASON
VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



ADAPTED PROGRAMS

Sponsored by the Maurice Pollack Foundation

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

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

Participation requires:

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

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

FITNESS SESSIONS

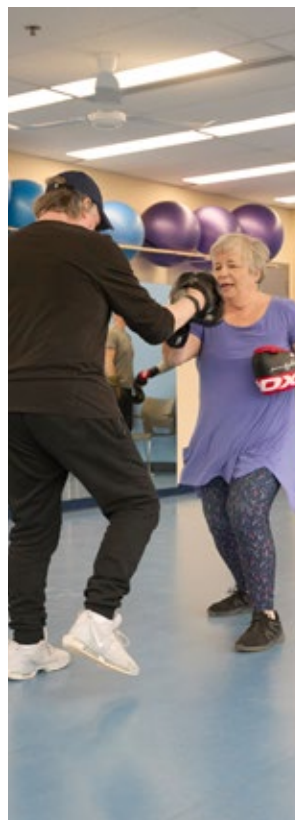
SPRING: APRIL 13 - JULY 3
SUMMER: JULY 6 - AUGUST 28



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

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.

Seconds Out Boxing Gym (West Island) ^

SPRING: Tues Apr. 14 - June 30

\$144 • 12 sessions

SUMMER: Tues July 7 - Aug. 18

\$84 • 7 sessions

Cummings Centre

SPRING: Fri Apr. 17 - July 3

\$132 • 11 sessions

SUMMER: Fri July 10 - Aug. 21

\$84 • 7 sessions



👤 IN PERSON 🖥️ ONLINE

SPEECH & VOCAL TRAINING

SPEECH MAINTENANCE FOR PARKINSON'S* 👤+🖥️

Fri Apr. 10 - June 19

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

*Partially funded by the Cummings Centre Foundation

For more information or to learn about intensive speech therapy, call ☎ 514.734.1841

VOCAL TRAINING 👤+🖥️

Thurs Apr. 30 - July 9

10 - 11 am • \$92 • 11 sessions

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



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

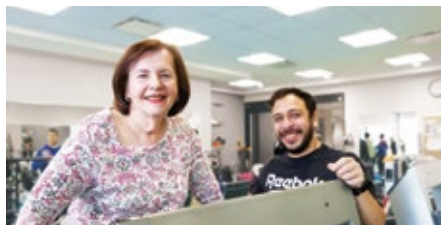
Focus on improving fitness and function by incorporating cardiovascular training with core strengthening and overall body conditioning.

SPRING

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions

SUMMER

Tues & Thurs • \$140 • 16 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.

SPRING

Mon & Wed • \$184 • 21 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions

SUMMER

Mon & Wed • \$140 • 16 sessions

Tues & Thurs • \$140 • 16 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.

SPRING

Mon & Wed • \$184 • 21 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions

SUMMER

Mon & Wed • \$140 • 16 sessions

Tues & Thurs • \$140 • 16 sessions



👤 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.

SPRING

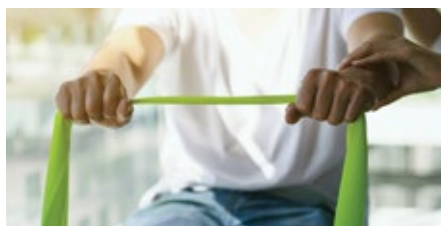
Mon & Wed • \$184 • 21 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions

SUMMER

Mon & Wed • \$140 • 16 sessions

Tues & Thurs • \$140 • 16 sessions



👤 IN PERSON 🖥️ ONLINE

POST-STROKE: RETRAIN YOUR ARM

SPRING

Tues & Thurs 👤

10:15 - 11:15 am

\$210 • 24 sessions

Mon 3 - 4 pm & Fri 1 - 2 pm 🖥️

\$136 • 32 sessions

SUMMER

Tues & Thurs 👤

10:15 - 11:15 am • 16 sessions



👤 IN PERSON 🖥️ ONLINE

SUPPORT GROUPS & MORE

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

See pages 10 & 12 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

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

We are excited to share that 2026 has been designated as the **International Year of the Volunteer**. 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

WELCOME
AGES
12-100

Passionate about engaging with seniors or simply giving back? Discover how you can get involved and find meaningful ways to contribute and create a vibrant and supportive community for older adults.

We offer in-person or virtual opportunities and flexible scheduling. Sharing your time and energy will make a lasting impact.

Monday May 5 • 10 am - 3 pm
5700 Westbury Ave., Montreal

To register today!
☎ **514.734.1734** or email volunteer@cummingscentre.org

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

IN PERSON

- Adapted Exercise
- Boutique
- Café Soleil: Servers and Maitre D'
- C2C (Bringing Cummings' programming to residences and organizations)
- Drivers / Deliverers for Meals-on-Wheels
- Fine Arts / Crafts / Woodshop
- Foundation Canvasser
- Games Club
- Greeters / Tour Guides

- Group Animation for Mental Health
- Intergenerational Projects
- L'espoir Day Program
- Memorable Melodies
- Photographer
- Social Services Reception
- Strength and Stamina Exercise
- Tech Support in Lounge
- Volunteer Outreach
- Welcome and Information

VIRTUAL

- Care Calls
- Committee Work: Learning and Development, Leadership Development, Volunteer Appreciation and Volunteer Outreach
- Event Callers
- Event Planning
- Foundation Canvasser
- Intergenerational Pen Pals
- Proofreader
- Social Action for Seniors' Issues
- Tech Support

VOLUNTEER

SPECIAL EVENTS: EXCLUSIVELY FOR VOLUNTEERS



LAUGHS ON US - WITH THANKS! Featuring Joey Elias

FREE

Join us for an afternoon of laughter featuring Montreal comedian Joey Elias, who has appeared at Just For Laughs, entertained Canadian troops in Afghanistan, and co-hosts the CJAD 800 Trivia Show.

Monday, April 27, 2026 • 2 - 4 pm
Gelber Conference Centre

To reserve your spot, please contact
Enrica Uva at ☎ **514.734.1734** or
volunteer.events@cummingscentre.org



MARK YOUR CALENDAR

WORKSHOP FOR VOLUNTEERS: CONFLICT & RESOLUTION

Presented by the Learning and
Development Committee

Wednesday May 13 • 10 am

VOLUNTEER APPRECIATION GALA

Wednesday August 26 • 2 - 4 pm
Peace Garden

EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION

SOCIAL ACTION



FREE ONLINE

Ask the Expert - From Confused to Confident - Navigating the Healthcare System

Join us as our experts delve into the
best practices for navigating the
Quebec Health Care system. You will
also learn some tips and tricks to give
you the confidence to advocate for
yourself and others.

For date and time
call ☎ **514.734.1805** or
social.action@cummingscentre.org



SPECIAL PRESENTATION IN RECOGNITION OF INTERNATIONAL ELDER ABUSE DAY

In recognition of the day, we are
offering an in person forum theatre
presentation by RECCA.

'Respecting Elders Communities
Against Abuse' works to raise
awareness of elder mistreatment and
to create a culture of respect for older
adults.

Monday June 15 • 1:30 pm • FREE

To register call ☎ **514.734.1805** or
social.action@cummingscentre.org
Limited spots will be available.



FOUNDATION

LEAVE A LASTING LEGACY

FOR YOUR LOVED ONES, FOR YOUR COMMUNITY, FOR YOURSELF, FOR THE FUTURE.

A legacy gift reflects a profound commitment to our mission and the values we share. It ensures that future generations will benefit from the same care and community spirit that defines the Cummings Centre today.

By including the Cummings Centre Foundation in your philanthropic plans, you can help secure a vibrant future for seniors in our community today, tomorrow and for years to come.

For more information about leaving a lasting legacy for you and your family, please contact Cathy Simons, Executive Director:
Call ☎ 514.734.1769 or
cathy.simons@cummingscentre.org



JOIN A DEVOTED GROUP OF DONORS - BECOME A GOVERNOR TODAY! JOIN A DEDICATED COMMUNITY OF DONORS WHO GIVE YEAR AFTER YEAR.

Your annual commitment places you among a devoted group of donors whose generosity ensures that seniors in our community continue to receive the programs, services, and connection they deserve. Your support makes a meaningful difference; from providing daily meals to isolated older adults, to offering enriching educational and wellness opportunities that bring joy and purpose to so many lives.

As a Governor, you are more than a donor, you are a partner in our mission to uplift and care for our senior community. We are proud to recognize your leadership and compassion as part of this cherished circle of giving.

Contact Annie Bensoussan, Senior Development Officer: annie.bensoussan@cummingscentre.org
Call ☎ 514.734.1729.



SOCIAL SERVICES

YOUR COMMUNITY, YOUR SUPPORT

Life can sometimes feel overwhelming- you don't have to feel alone. At the Cummings Centre, we're here to help. 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



CUMMINGS-CONNEX INTEGRATION PROGRAM

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

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



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 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



KOSHER MEALS-ON-WHEELS*

Delicious, affordable kosher frozen meals delivered to your door by friendly Cummings volunteers. For our seasonal menu visit cummingscentre.org/kosher-meals-on-wheels

*Funded in part by: George and Mackie Balcan Foundation for 'Feeding the Soul'

BEREAVEMENT SUPPORT GROUP - YOU ARE NOT ALONE

Mon Apr. 13 - May 25 • 7 - 8:30 pm (West Island)

Tues April 16 - May 28
4:30 - 5:45 pm (Cummings Centre)
6 sessions • Free

Registration required. Reserve your spot. Call ☎ 514.343.3510.



HEAR IT FROM OUR MEMBERS & VOLUNTEERS

We are delighted to introduce our latest cover models, Lynda and George! 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.



Lynda Lubin

I want everyone to know what it means to be a volunteer at the Cummings Centre. I have been an active volunteer for decades, most recently getting my feet wet in several different programs.

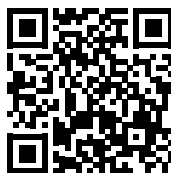
Volunteering is truly part of my DNA

I started as part of a dedicated team of volunteers, staff, and talent working on Ageless, a film about combatting ageism, as well as the Helen Levy Leadership Development Program. Now, I have found my niche at the Cummings Centre Boutique. I am able to interact with people from all walks of life, and not only do I learn so much from them, but we learn from each other.

It's such an inclusive, positive and inviting atmosphere. From the members and volunteers to the staff, everyone walks around with a smile on their face. It feels right to be here. All you need to bring is your energy, and you will be welcomed at every turn.

Please come by the Boutique, check out our shop online, and discover the range of unique merchandise we offer. It's especially gratifying for me to know that the profits from Boutique sales go directly back to the Centre. I love knowing that my efforts help support the truly unique place that is the Cummings Centre.

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



George Zobolas

Having been diagnosed with Parkinson's, the Montreal Neurological Institute referred me to the Adapted Boxing program at the Cummings Centre. I wasn't quite sure what to expect at first. But from the moment I walked in, I felt welcomed and supported. The professionals and volunteers here truly care, and they've created an environment where you feel understood and encouraged.

Boxing isn't just exercise for me - it's therapy

I take part in the Boxing Intervals class, where the exercises are adapted specifically for people living with Parkinson's. I deal with a fair amount of stiffness, and the boxing drills - especially the footwork and punch combinations - have really helped with my mobility and coordination. It's challenging at times, but in a good way. I leave each class feeling like I've done something positive for my body.

One thing I didn't expect when I first started was the camaraderie amongst the group. There's a real sense of connection. Being around others who understand what you're going through makes a big difference. We talk, share our experiences, and support one another.

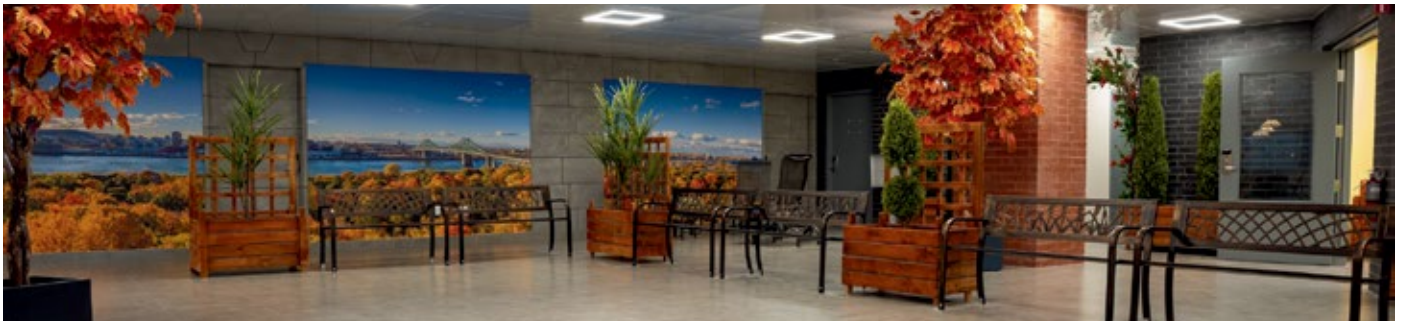
These classes give me energy and help me stay mentally strong. Coming to the Cummings Centre has become an important part of my routine. The staff take the time to listen and genuinely care about how I'm doing. They always go the extra mile, and that means a lot.

BIENTÔT OUVERT ● OPENING SOON



Le **centre de jour** de référence à Montréal pour les personnes vivant avec la **démence** ...

... and an essential source of **respite for caregivers**.




3530 Jean-Talon ouest ● www.villagemontroyal.com ● info@villagemontroyal.com ● (438) 858-6463

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.

ALS

WhatsApp Instagram Facebook LinkedIn TikTok YouTube



Seniors Choice Montréal

FREE service GRATUIT

seniorschoicemontreal.com

Helping Seniors choose their best Residence / Aider les personnes âgées à choisir la résidence idéale

- Residence Search
- Lease negotiations
- Ongoing support
- Recherche de résidences
- Négociation des baux
- Assistance continue

Your next chapter starts here / Votre prochain chapitre commence ici

514.999.8676
steve@seniorschoicemontreal.com

25 YEARS EXPERIENCE ● 25 ANS D'EXPÉRIENCE



STEVE BESNER, MBA

Senior Living Consultant
Consultant en matière de logement

Bonjour!
Hello!

Vista

RÉSIDENCE 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
RÉSIDENCES
SENIOR LIVING

ResidencesCogir.com
CogirSeniorLiving.ca

PROFUSION | **Forbes**
IMMOBILIER® GLOBAL PROPERTIES

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.

**Votre nouvelle
maison vous attend.**

YOUR NEW HOME IS WAITING.

Économisez 1,500 \$

Obtenez un rabais de 500 \$ sur votre
loyer pendant 3 mois en signant avant
le 30 Septembre 2026.

Save \$1,500 • Take \$500 off rent for 3 months
when you sign by September 30, 2026.

438.901.4578



LA RESIDENCE STEGER

Aria Retirement Canada

HOL-19962

Wexy On Wheels

Airport Shuttle
Wedding transport
Family Rides

Navette aéroport
Transport pour mariage
Transports familiaux

RESERVE NOW! RÉSERVEZ MAINTENANT !

514.909.1962

wexyonwheels@gmail.com



Go to our website for more details.
Rendez-vous sur notre site Web pour plus de détails.
beacons.ai/wexyonwheels





Vivre avec Passion à Sunrise

Chez Sunrise, nous sommes fiers de proposer des programmes personnalisés dédiés à la vie assistée et aux soins de la mémoire.

Live with Purpose at Sunrise

Here at Sunrise, we are proud to offer personalized programs dedicated to assisted living and memory care.



Learn more at SunriseQuebec.ca.

☎️ ♿ ©2026 Sunrise Senior Living



Premier
Soutien chez soi
Home Care



LIANAS
GESTION DE TRANSITION POUR AINÉS
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

fsm
Festival Sefarad
de Montréal
2026

CSUQ.TICKETACCES.NET

(514) 734-1338

FESTIVALSEFARAD.CA

**Du 29 Avril
au 14 Mai 2026**

PROGRAMME

CONFÉRENCES

Conférence de Amine El Khatmi
La résurgence d'un nouvel antisémitisme
après le 7 octobre
30 AVRIL — 19H00

Conférence de Yolande Cohen
Une nouvelle vie au Canada ?
Une histoire des Juifs marocains
3 MAI — 14H00

PIÈCE DE THÉÂTRE
Un 6-plex pas très kasher
5 MAI — 20H00

PROJECTION FILM
Enterrement en sursis
6 MAI — 20H00

**SOIRÉE
FLAMENCO**
Con el tiempo
7 MAI — 20H00

**HUMOUR AVEC
OLIVIER GUEDJ**
11 MAI — 20H00

CHORALE KINOR
Cœurs en chœur
12 MAI — 19H00

**CONCERT
JOHN MAMANN**
14 MAI — 20H00



Venez vous asseoir avec nous
ou à emporter

Heures prolongées : Lundi au jeudi
8h30 à 14h30

Come sit with us or grab-and-go

Extended Hours: Mon. - Thurs.
8:30 am - 2:30 pm

Au Centre Cummings



Un lieu accueillant, abordable et inclusif qui emploie
des adultes ayant toutes sortes d'habiletés.

A welcoming, affordable, and inclusive environment
that employs adults of all abilities.



MAINTENANT DISPONIBLES !
APPARTEMENTS
1 ET 2 CHAMBRES
NOW AVAILABLE

ABORDABLE

SÉCURITAIRE

COMMUNAUTAIRE

AFFORDABLE

SAFE

COMMUNITY

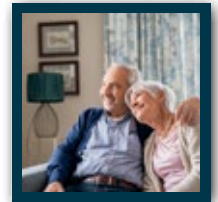
RÉSIDENCES B'NAI BRITH

8000 chemin de la Côte-Saint-Luc

Âge min.: 65 ans+

Caractéristiques/Features :

- ✓ Vie autonome
Autonomous Living
- ✓ Déjeuners casher | Lun-Ven
Kosher Lunches | Mon-Fri
- ✓ Activités récréatives
Recreational Programs



Sous l'administration de Les Maisons Kehilla

CONTACTEZ: PAM ☎ **514-489-7171 ext. 1801**

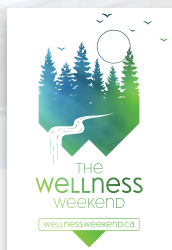
CAMP & WELLNESS WEEKEND

AUGUST 28-30, 2026

Join us for a co-ed, all-inclusive retreat.
Feel healthier, happier, and more energized-in just 48 hours.

Enjoy

- Fitness for all levels
- Wellness & relaxation workshops
- Campfires, sing-alongs & classic camp fun



RETRAITE CAMP ET BIEN-ÊTRE

28-30 AOÛT 2026

Joignez-vous à nous pour une retraite tout inclus, ouverte à tous.
Resentez plus de santé, de bonheur et d'énergie-en seulement 48 heures.

Profiter de:

- Activités de mise en forme
- Ateliers de bien-être et de relaxation
- Feux de camp, chansons et plaisir classique de camp

Camp B'nai Brith de Montréal Lac Ludger, Laurentides

Information : 514.734.1763

marcy.beraznik@cummingscentre.org



2026 PRINTEMPSIÉTÉ



LE CENTRE
Cummings
CENTRE



*Un lieu où l'on se
sent chez soi!*

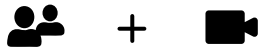
Choisissez parmi 300+ programmes,
en personne et en ligne





« Déployez tout votre potentiel »

Stimulez votre créativité, aiguisiez votre esprit et découvrez de nouvelles passions — des expériences enrichissantes vous attendent à chaque étape. Que vous souhaitiez apprendre 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, y compris des événements et des clubs sociaux tout au long de l'année
- Notre bibliothèque d'apprentissage en ligne avec plus de 300 vidéos
- Visitez cummingcentre.org/fr/bibliotheque-dapprentissage-en-ligne
- Un soutien technique personnalisé et à un encadrement individuel par un bénévole du Centre Cummings
- Un accès à 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.
- Réductions sur certains programmes proposés par nos partenaires et organisations communautaires.
- 10 % de réduction sur les articles de la Boutique Cummings. Achetez dès aujourd'hui sur place ou en ligne à boutique.cummingcentre.org/fr.

Soyez notre invité(e)

Pas besoin d'être membre pour commencer : Essayez nos programmes au tarif invité et découvrez le Centre Cummings!

TARIF D'ADHÉSION

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

INSCRIPTION

Début le lundi 13 avril et se poursuit tout au long du printemps et de l'été.

☎ 514.343.3510
cummingcentre.org/fr ou en personne

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



ADHÉSION ET INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

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

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



DÉTAILS DES PROGRAMMES ET INSCRIPTION EN LIGNE



VOTRE SAISON, À VOTRE FAÇON

Découvrez plus de 300 programmes dynamiques en arts, culture, mise en forme et éducation. Participez au Centre de Westbury, dans nos lieux partenaires ou en ligne - à votre rythme. Plongez dans cette édition printemps-été : les inscriptions se poursuivent tout au long de la saison.

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

Information générale et accueil
☎ 514.342.1234
information@cummingscentre.org

Adhésion et inscription
☎ 514.343.3510
inscription@cummingscentre.org

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

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

Atelier de menuiserie
☎ 514.734.1789
menuiserie@cummingscentre.org

Occasions de bénévolat
☎ 514.734.1734
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



CÉLÉBRER LA VIE, L'APPRENTISSAGE, LA CRÉATIVITÉ ET LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Avec l'arrivée du printemps et l'énergie renouvelée qu'il apporte, nous sommes heureux de vous accueillir pour une nouvelle saison vibrante au Centre Cummings. Notre programmation printemps-été regorge d'occasions de vous immerger dans les arts et la culture, de nourrir votre bien être et de créer des liens durables au sein de la communauté.

Nous réunissons avec fierté des adultes de 50 ans et plus, issus de tous horizons, pour apprendre, s'engager et s'épanouir. Nos membres nous inspirent chaque jour par leur curiosité, leur désir de se dépasser et leur capacité à renforcer les liens qui rendent notre Centre si unique.

Cette saison, l'aventure vous attend : conférences enrichissantes, exposition intergénérationnelle d'arts visuels et d'artisanat, événement bénéfique de pickleball, cours de danse, jeux sociaux, poésie, musique et événements spéciaux sur l'amour, la perte et la résilience.

Nous célébrons également l'Année internationale des bénévoles. Leur présence et leur engagement sont le cœur du Centre et l'essence de tout ce que nous accomplissons. Leur dévouement insuffle l'énergie qui fait rayonner notre communauté. Lors de votre visite, explorez notre Boutique, savourez une bouchée au Café Soleil ou retrouvez vos amis entre deux activités. Feuilletez notre brochure pour découvrir ce qui éveille votre intérêt. Notre équipe d'inscription est là pour vous guider parmi toutes les possibilités.

Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous une autre saison.

Pauline Grunberg *Shelley Paris*
Pauline Grunberg Shelley Paris
Chef de la direction Présidente



BOUTIQUE CUMMINGS

Magasinez en ligne ou en personne pour des cadeaux artisanaux uniques - chaque achat soutient des programmes essentiels pour les personnes âgées du Centre. Les membres économisent 10 % avec l'adhésion 2026 - 2027. Composez le ☎ 514.734.1770 pour obtenir votre code de rabais membre.

5700, avenue Westbury
boutique.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

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





SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ 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 printemps-été débutent **le lundi 13 avril à 9 h**. Inscrivez-vous en ligne sur cummingcentre.org/fr/programmes, par téléphone au ☎️ **514.343.3510** ou en personne.

DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SÉANCES COÛT PROFESSEUR

BEAUX-ARTS

👤 EN PERSONNE

CRFA-3023	Exposition et vente d'art et d'artisanat ▲👤	mer - jeu	22, 23 avril	L'heure varie chaque jour	2	Gratuit	Divers artistes
FINE-342	Peinture acrylique - Les bases ●▲👤	mar	5 mai au 23 juin	9 h - 12 h	8	190 \$	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-370	Découvrez la gravure! ▲👤	mar	5 mai au 23 juin	13 h - 16 h	8	200 \$	R. Bilefsky, BFA
FINE-301	Dessiner un portrait - Intermédiaire ▲👤	mer	6 mai au 8 juil.	9h30 - 12h30	8	200 \$	N. Sharifi
FINE-398-01	Poterie / Céramiques fonctionnelles ▲👤	jeu	7 mai au 16 juil.	9 h - 12 h	10	250 \$	M. Harvey
FINE-398	Sculpture en argile ▲👤	jeu	7 mai au 16 juil.	13 h - 16 h	10	250 \$	M. Harvey
FINE-369	Les bases du dessin ▲👤	mar	12 mai au 30 juil.	9h30 - 12h30	8	190 \$	N. Neeman, BFA

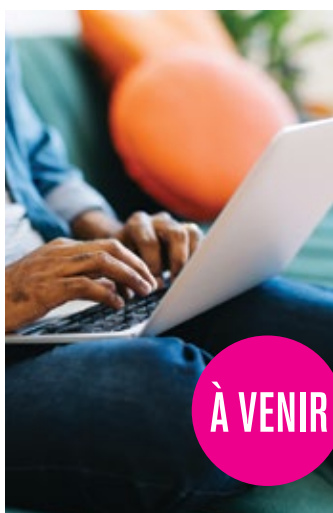
🖥️ EN LIGNE

FINE-371	Peinture acrylique - De nouvelles approches ●▲	mer	6 mai au 22 juil.	13 h - 15 h	10	185 \$	N. Neeman, BFA
FINE-369-01	Dessin - Intermédiaire ▲	mer	6 mai au 22 juil.	15h30 - 17h30	10	185 \$	N. Neeman, BFA
FINE-302	Formes fluides avec de l'encre ●▲	lun	25 mai au 29 juin	10 h - 12h30	6	Gratuit	N. Sharifi

ARTISANAT

👤 EN PERSONNE

CRA-396	Vitreaux - Tous les niveaux ▲👤	mer	29 avril au 15 juil.	9 h - 12 h	10	250 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-322	Vitreaux - Tous les niveaux ▲👤	mer	29 avril au 15 juil.	12h30 - 15h30	10	250 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-3045-01	Fabriquer un bloc de boucher haut de gamme - Avancé ▲👤	mer	29 avril au 27 mai	13 h - 15 h	5	200 \$	H. Fitleberg



LA BIBLIOTHÈQUE D'APPRENTISSAGE EN LIGNE ACTUALISÉE ET ENRICHIE D'UNE FOULE DE NOUVELLES OPTIONS

Gratuite pour les membres

- Recherche simplifiée et navigation améliorée
- Recommandations personnalisées selon vos intérêts et votre historique de visionnement.
- Listes de lecture et fonction « Regarder plus tard » pour organiser, sauvegarder et retrouver facilement vos vidéos préférées

Explorez plus de **300** vidéos de programmes, d'événements et de conférences d'expert(e)s du Centre Cummings - disponibles où et quand vous le voulez!

Pour y accéder, renouvelez votre adhésion ou devenez membre dès aujourd'hui!
Composez le ☎️ 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
CRA-3065	Fabriquer une belle planche à découper- Intro ▲👤	jeu	30 avril au 28 mai	13 h - 15 h	5	150 \$	H. Fitleberg
CRA-3024	L'art de la broderie ▲👤	lun	4 mai au 29 juin	10 h - 12 h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-3034	Atelier ouvert d'artisanat ▲👤	mer	6 au 27 mai	10 h - 12 h	4	36 \$	Auto-dirigé
CRA-3031	Crochet - Tous les niveaux ▲👤	jeu	7 mai au 2 juil.	14 h - 16 h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-3037	Magnifiques bleus : Une exploration de l'impression cyanotype ●▲👤	jeu	14 mai au 25 juin	10 h - 12 h	6	Gratuit	M. Champagne
CRA-3042	Pâte polymère : Techniques modernes et chics ▲👤	jeu	28 mai au 18 juin	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-3047	Pâte polymère : Revêtements magiques ▲👤	jeu	2 au 23 juil.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA

MUSIQUE & ARTS DE LA SCÈNE

👤 EN PERSONNE

MART-3065 MART-3065-07	Mélodies mémorables ▲👤	lun	27 avril au 20 juil.	14 h - 15 h	8	Gratuit	Divers artistes
PER-300	Chorale mondiale ▲👤	mer	29 avril au 29 juil.	10 h - 12 h	12	230 \$	E. Wilhelm
ADP-315-01	Entraînement vocal ▲👤+🖥️	jeu	30 avril au 9 juil.	10 h - 11 h	11	92 \$	I. Rachiele, MT-BC
PER-312	Les claquettes : Au-delà des bases 👤	jeu	30 avril au 23 juil.	14h30 - 15h30	12	150 \$	S. Johnston



CRFA-3023 NOUVEAU 👤 EN PERSONNE

GRATUIT

FLORAISON : EXPOSITION ET VENTE D'ART ET D'ARTISANAT

Exposition et vente de printemps

Venez célébrer la créativité et le talent en découvrant les œuvres originales créées par les personnes du département des beaux-arts et d'artisanat, par le personnel du Centre Cummings et par les participant(e)s des ateliers de Herzliah et de L'Annexe.

Vernissage : Mercredi 22 avril • 17 h - 19h30

Exposition et vente : Mercredi 22 avril • 11 h - 19h30

Jedi 23 avril • 10 h - 15 h

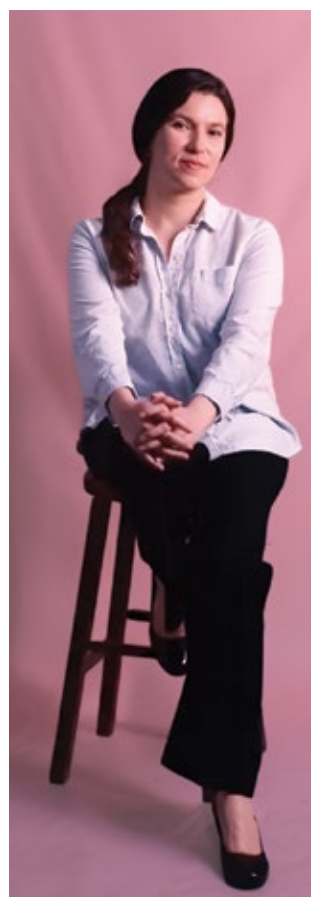
Centre de conférence Gelber

Façonner les héritages : relier les générations par l'art du travail du bois. Un projet financé par Patrimoine canadien

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada



MART-3068 NOUVEAU
 👤 EN PERSONNE

CONCERT : UN VOYAGE À TRAVERS L'AMOUR ET LES SOUVENIRS

Un voyage à travers l'amour et la mémoire explore les paysages intimes du cœur, où se mêlent passion, désir et dévotion. De la confiance tendre au souvenir empreint de nostalgie, le programme tisse chaleur romantique et couleurs impressionnistes en une méditation poétique sur l'amour évoqué, l'amour perdu et l'amour transformé par le temps.

E. Wilhelm et J. Hung

Jedi 14 mai

11h30 - 12h30

15 \$ (membre) / 18 \$ (invité.e)



NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES

VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG POUR PLUS DE DÉTAILS



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
PER-314	Cours de danse swing 🎨👤	lun	11 mai au 6 juil.	11 h - 12 h	8	\$160	Cat's Corner
FRA-394	Atelier musical : Comment le son raconte-t-il une histoire? 🎵	jeu	2 avril au 5 juin	9h30 - 10h30	10	85 \$	V. LeBlanc
ADP-315	Entraînement vocal 🎤👤👤	jeu	30 avril au 9 juil.	10 h - 11 h	11	92 \$	I. Rachiele, MT-BC

EN LIGNE

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

EN PERSONNE

FRA-366	Journée de la Shoah : Film 🎬👤	lun	13 avril	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	Musée de l'Holocauste Montréal
FRA-366-01	Yom Ha'atzmaout 🇺🇸👤	lun	20 avril	12h30 - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	Humoriste Neev
FRA-366-03	Lag Ba'omer 🎵👤	lun	4 mai	12h30 - 14h30	1	15 \$ (M) 22 \$ (I)	Chorale enfants de Yavne
MART-3068	Concert : Un voyage à travers l'amour et les souvenirs 🎵👤	jeu	14 mai	11h30 - 12h30	1	15 \$ (M) 18 \$ (I)	E. Wilhelm, J. Hung
CLUB-313	« OUT & About » Le salon de quilles Laurentien 🎳👤	jeu	14 mai	19 h - 21 h	1	18 \$ (M) 20 \$ (I)	Auto-dirigé



CLUB-313/CLUB-315 NOUVEAU 🎳 EN PERSONNE

« OUT & ABOUT »

Une série unique conçue pour rassembler les membres de la communauté LGBTQ+ et leurs allié(e)s dans des environnements sociaux et conviviaux afin de célébrer la communauté, la solidarité et la joie!

Soirée de quilles au salon de quilles Laurentien

Jedi 14 mai • 19 h à 21 h

18 \$ (membre) / 20 \$ (invité.e)

Sortie resto entre ami(e)s

Mardi 7 juillet • 18h30

Coût : Les repas et les boissons seront disponibles à l'achat et sont aux frais des participant(e)s.



WEL-369 NOUVEAU 🎳 EN PERSONNE

TOURNOI DE PICKLEBALL AU PROFIT DE LA FONDATION

À venir ce printemps

Participez à notre tournoi de pickleball au profit de la Fondation Centre Cummings - une belle occasion d'allier plaisir et compétition amicale.

Présidente : Jacqueline Schloss Young

Débutant(e)s ou joueur(euse)s expérimenté(e)s, joignez-vous à nous pour des matchs dynamiques, des collations et des prix.

Votre participation soutient les aînés de notre communauté. (Reçu fiscal pour le montant admissible).

Lieu : Centre aquatique et communautaire de CSL

Info : Shari-Ann Fleming 📞 514.734.1765
shari-ann.fleming@cummingscentre.org





Soutien technologique personnalisé pour téléphone, tablette, ordinateur ou tout autre appareil 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
GLOB-304	La communauté juive marocaine à travers l'histoire 🌸👥	mar	19 mai	14 h - 15 h	1	18 \$	D. Bensoussan, PhD
CLUB-315	« OUT & About » Sortie souper entre amis 🌸👥	mar	7 juil.	18h30	1	Indiv.	Auto-dirigé
	Le week-end du bien-être (Camp B'nai Brith) 🌸👥	ven - dim	28 au 30 août		1	575 \$	Divers instructeurs

CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT

👥 EN PERSONNE

CLUB-307	Groupes de personnes âgées russophones 🌟👥	jeu	avril 2026 - mars 2027	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
ADP-334	Café rencontre pour les survivant(e)s d'un AVC 🌸👥	lun	13 avril au 17 août	11 h - 12h30	9	Gratuit	A. Newman
CLUB-301-01	Atelier d'artistes 🌸👥	lun	27 avril au 16 juil.	9h30 - 11h30	12	120 \$	L. Paradis
CLUB-301	Atelier d'artistes 🌸👥	jeu	30 avril au 23 juil.	12 h - 14 h	12	120 \$	L. Paradis
FRA-366-02	Club social : Point de vue sur l'actualité du Moyen-Orient 🌸👥	lun	27 avril	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	C. Barchechath
FRA-367	Club du livre 🌸👥	mar	28 avril, 26 mai, 30 juin, 28 juil., 18 août	13 h - 15 h	5	25 \$	H. Azuelos
WEST-311	L'art avec Lisa 🌸👥	ven	1 mai au 3 juil.	10h30 - 12 h	8	60 \$	L. Paradis (banlieue Ouest)



WEL-369 NOUVEAU 🌸 EN PERSONNE

CLUB SOCIAL FRANCOPHONE

Le Club social francophone du Centre Cummings offre un espace convivial pour échanger, découvrir des activités culturelles et tisser des liens dans la communauté. Les activités ont lieu **les lundis de 12h30 à 14h30** et évoluent régulièrement.

Surveiller les dates et les activités annoncées pour profiter pleinement de la programmation.

Les prix varient selon les activités. Voir pages 7 à 9.



WEL-369 NOUVEAU 🌸 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.

Les jeudis, 7 mai au 7 juillet

10 h - 11h30 • 50 \$



WEL-369 NOUVEAU 🌸 EN PERSONNE

YOM HA'SHOAH - FILM

Vivez *Le Cœur d'Auschwitz*, un documentaire bouleversant sur un livre artisanal créé par des prisonnières en acte de résilience.

Lundi 13 avril

12h30 - 14h30

7 \$ (membre) • 10 \$ (invité.e)



Musée Holocauste Montréal
Montreal Holocaust Museum

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

PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG

INSCRIPTION 514.343.3510



SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
FRA-390	Club de marche : Jardin botanique 🧑🏻🧑🏻	lun	4 mai au 22 juin	10 h - 12 h	11	5 \$	Auto dirigé
FRA-391	Cours de golf : Débutant 🧑🏻🧑🏻	mar	19, 26 mai, 2 juin	13 h - 15 h	3	165 \$	M. Grégoire (Centre de golf Pincourt)
FRA-392	Cours de golf : Intermédiaire 🧑🏻🧑🏻	mar	19, 26 mai, 2 juin	10h15 - 12h15	3	165 \$	M. Grégoire (Centre de golf Pincourt)
FRA-393	Activité culturelle : Maisons shoebox et tailleurs de pierre 🧑🏻🧑🏻	mer	20 mai	9h30 - 11h30	1	22 \$	Guide
CLUB-312	L'Université Cummings 🧑🏻🧑🏻	jeu	5 mai au 16 juin	12 h - 13 h	7	35 \$ (M) 49 \$ (I)	R. Katsilakis
CLUB-304	Club de jeux 🌟🧑🏻🧑🏻	mar	5 mai au 7 juil.	13 h - 15 h	10	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-310-02	Où sont mes clés? 🧑🏻🧑🏻	jeu	7 mai au 9 juil.	10 h - 11h30	10	50 \$	L. Paradis
FRA-366-04	Club social : Fêtes des mères 🧑🏻🧑🏻	lun	11 mai	12h30 - 14h30	1	15 \$ (M) 22 \$ (I)	P. Bensimon
FRA-366-05	Club social : Le régime iranien avant la vie humaine 🧑🏻🧑🏻	lun	25 mai	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	D. Bensoussan, PhD
FRA-366-06	Club social : Yoga sur chaise 🧑🏻🧑🏻	lun	1 juin	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	C. Doyon
FRA-366-07	Club social : Le plaisir de bouger pour sa santé! 🧑🏻🧑🏻	lun	8 juin	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	M. Fragapane



Jusqu'à
50 %
de rabais

LA BOUTIQUE - ÉCONOMIÉS DU PRINTEMPS!

Jusqu'à 50 % de rabais sur des trouvailles artisanales.

Rafraîchissez votre maison et vos idées - cadeaux avec des pièces uniques : articles faits à la main, objets peints à la main, décorations, jouets, judaïca et plus encore - jusqu'à épuisement des stocks.

27 avril au 14 mai

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

Heures d'ouverture : Lundi au jeudi - 9h30 à 16 h
boutique@cummingscentre.org ou 📞 514.734.1770



DU NOUVEAU AU CAFÉ SOLEIL

Envie d'un regain d'énergie en avant-midi ou en après-midi? Découvrez notre nouveau menu de collations-santé.

- Croustilles
- SkinnyPop (popcorn)
- Parfait au yogourt
- Chips de pomme Martin's
- Yoggies à la fraise Nature's Garden
- Barres granola
- Biscuits à l'avoine Dad's
- Biscuit aux pépites de chocolat
- Yogourt TCBY
- Pâtisseries

Heures prolongées : Lundi au jeudi • 8h30 à 14h30
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-366-08	Club social : Cerveaux actifs I 👤	lun	15 juin	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	L. Paradis
FRA-366-09	Club social : Un moment de rire et de détente 👤	lun	22 juin	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	C. Amzallag Amor
FRA-366-10	Club social : Israël et le monde - posez vos questions! 👤	lun	29 juin	12h30 - 14h30	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	S. Bensimon
FRA-366-11	Club social : Activités diverses 👤	lun	6 juil.	12h30 - 14h30	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	G. Haddad / J. Bauer
FRA-366-12	Club social : Cerveaux actifs II 👤	lun	13 juil.	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	L. Paradis
FRA-366-13	Club social : Jeux divers 👤	lun	20 juil.	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-14	Club social : Activités diverses 👤	lun	27 juil.	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-15	Club social : Activités diverses 👤	lun	3 août	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-16	Club social : Activités diverses 👤	lun	10 août	12h30 - 14h30	1	7 \$ (M) 10 \$ (I)	N. Sebag
FRA-366-17	Club social : Activités diverses 👤	lun	17 août	12h30 - 14h30	1	10 \$ (M) 15 \$ (I)	N. Sebag

BIEN-ÊTRE

👤 EN PERSONNE

WEL-3653	Centre de conditionnement ▲ 👤	lun - ven	13 avril au 3 juil.	8h30 - 16 h		132 \$	Divers kinésologues
WEL-4653	Centre de conditionnement ▲ 👤	lun - ven	6 juil. au 28 août	8h30 - 16 h		88 \$	Divers kinésologues
WEST-307	Force et flexibilité ▲ 👤	mer	15 avril au 17 juin	13h30 - 14h30	10	100 \$	C. Miller (banlieue Ouest)
WEST-407-01	Force et flexibilité ▲ 👤	mer	8 juil. au 26 août	13h30 - 14h30	8	80 \$	C. Miller (banlieue Ouest)
WEL-3057	Danse en ligne - Intermédiaire ▲ 👤	lun	20 avril au 29 juin	12h45 - 14h15	10	110 \$	J. Kwok Choon
WEL-3102	Pilates (sur tapis) ▲ 👤	lun	20 avril au 29 juin	10 h - 11 h	10	120 \$	O. Cotler
WEL-3102-01	Pilates (sur tapis) ● ▲ 👤	jeu	23 avril au 2 juil.	9 h - 10 h	11	132 \$	O. Cotler
WEL-4102	Pilates (sur tapis) ▲ 👤	lun	6 juil. au 17 août	10 h - 11 h	7	84 \$	O. Cotler
WEL-4102-01	Pilates (sur tapis) ● ▲ 👤	jeu	9 juil. au 20 août	9 h - 10 h	7	84 \$	O. Cotler
WEL-366-02	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲ 👤	lun	20 avril au 29 juin	11h15 - 12h15	10	120 \$	À déterminer
WEL-366-01	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲ 👤	mer	15 avril au 17 juin	12 h - 13 h	10	120 \$	D. Roseman
WEL-366	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲ 👤	ven	17 avril au 3 juil.	10 h - 11 h	11	132 \$	D. Roseman
WEL-466-02	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲ 👤	lun	6 juil. au 17 août	11h15 - 12h15	7	84 \$	À déterminer
WEL-466-01	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲ 👤	mer	8 juil. au 10 août	12 h - 13 h	7	84 \$	D. Roseman
WEL-466	Intervalles de boxe - Tous les niveaux ▲ 👤	ven	10 juil. au 21 août	10 h - 11 h	7	84 \$	D. Roseman



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



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-3084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲▲	mar	21 avril au 30 juin	10 h - 11 h	11	110 \$	J. Blumenstein
WEL-4084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith) ▲▲	mar	7 juil. au 25 août	10 h - 11 h	8	80 \$	J. Blumenstein
WEL-330	Force et endurance ▲▲	mar	21 avril au 30 juin	10h30 - 11h30	11	110 \$	L. Mangahas
WEL-330-01	Force et endurance ●▲▲	jeu	23 avril au 2 juil.	10h30 - 11h30	11	110 \$	L. Mangahas
WEL-430	Force et endurance ▲▲	mar	7 juil. au 18 août	10h30 - 11h30	7	70 \$	L. Mangahas
WEL-430-01	Force et endurance ●▲▲	jeu	9 juil. au 20 août	10h30 - 11h30	7	70 \$	L. Mangahas
WEL-355-01	Amis du sol - Cours d'introduction ●▲▲	jeu	23 avril	13h30 - 14h30	1	Gratuit	C. Pfeiffer
WEL-355	Amis du sol ●▲▲	jeu	30 avril au 2 juil.	13h30 - 14h30	9	90 \$	C. Pfeiffer
WEL-455	Amis du sol ●▲▲	jeu	9 juil. au 20 août	13h30 - 14h30	7	70 \$	C. Pfeiffer
WEL-3042	Tronc fonctionnel ▲▲	ven	24 avril au 3 juil.	10 h - 11 h	10	120 \$	C. Doyon
WEL-4042	Tronc fonctionnel ▲▲	ven	10 juil. au 21 août	10 h - 11 h	7	84 \$	C. Doyon
WEL-3101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲▲	ven	24 avril au 3 juil.	13 h - 14 h	10	100 \$	C. Garcia
WEL-4101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu ▲▲	ven	10 juil. au 21 août	13 h - 14 h	7	70 \$	C. Garcia

EN LIGNE

WEL-311	Cardio matinal ▲	lun	20 avril au 24 août	8h30 - 9h30	16	88 \$	A. Vezina
WEL-372-01	Équilibre et mobilité express ▲	lun	20 avril au 24 août	10h45 - 11h15	16	44 \$	A. Vezina
WEL-372	Équilibre et mobilité ▲	mer	22 avril au 26 août	11h30 - 12h30	15	83 \$	A. Vezina
ADPF-346	Exercices adaptés pour des mouvements fonctionnels ▲	lun/ mer/ven	20 avril au 28 août	11h30 - 12h	47	130 \$	M. Fragapane
WEL-302	Aérobic sur chaise ▲	lun	20 avril au 24 août	11h30 - 12h30	16	88 \$	A. Vezina
WEL-327	Cours d'intervalles force et cardio - Intermédiaire / avancé ▲	lun	20 avril au 24 août	12h45- 13h15	16	44 \$	A. Vezina
WEL-328	Cours d'intervalles force et cardio Débutant / intermédiaire ●▲	mer	22 avril au 26 août	12h45 - 13h15	15	42 \$	A. Vezina
WEL-322	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	21 avril au 25 août	8h30 - 9h30	17	94 \$	A. Vezina
WEL-304	Danse rythmique / Zumba ▲	mar	21 avril au 25 août	10 h - 10h45	17	102 \$	C. Giner



CONSULTATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

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

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

Consultation en ligne ou en personne • 30 \$

Consultation à domicile • 85 \$

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

Information : ☎ 514.734.1840 ou bienetre@cummingscentre.org

**RÉSERVEZ
AUJOURD'HUI**



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

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ☎ 514.343.3510

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-3043	Yoga : Debout et assises ▲	mar	21 avril au 25 août	10 h - 11 h	17	102 \$	M. Crete
WEL-333	Force et flexibilité ▲	mar	21 avril au 25 août	11 h - 12 h	17	94 \$	M. Fragapane
WEL-333-01	Force et flexibilité ▲	jeu	23 avril au 27 août	11 h - 12 h	17	94 \$	M. Fragapane
WEL-342	Cardio léger ▲	mar	21 avril au 25 août	11h30 - 12h15	17	72 \$	A. Vezina
WEL-336	Le Body Shop ▲	mar	21 avril au 25 août	16 h - 16h45	17	98 \$	L. Mangahas
WEL-326	Classe d'intervalles cardio / force ▲	mer	22 avril au 26 août	8h30 - 9h30	15	83 \$	A. Vezina
WEL-315	Conditionnement musculaire ▲	mer	22 avril au 26 août	10 h - 11 h	15	83 \$	C. Doyon
WEL-315-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	24 avril au 28 août	10 h - 11 h	16	88 \$	I. Marini
WEL-325	Corps - Cerveau - Équilibre ▲	jeu	23 avril au 27 août	8h30 - 9h30	17	94 \$	A. Vezina
WEL-304-02	Danse rythmique / Zumba ▲	ven	24 avril au 28 août	8h30 - 9h15	16	96 \$	C. Giner
WEL-337-01	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence - Cours d'introduction ▲	lun	4 mai	10 h - 11 h	1	Gratuit	M. Fragapane
WEL-337-02	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence - Cours en vidéo ▲		4 mai au 24 août		10	50 \$	M. Fragapane



WEL-355-01/WEL-355 NOUVEAU

2-2 EN PERSONNE

AMIS DU SOL (Feldenkrais)

Ce programme propose une méthode non invasive pour restaurer les fonctions, prévenir le déclin et améliorer la coordination grâce à la conscience du mouvement. Il facilite aussi les gestes auparavant difficiles. Animé par Claudie Pfeifer.

Un **cours d'introduction gratuit** sera offert le **jeudi 23 avril**, de 13h30 à 14h30 (inscription requise).

Session du printemps :
les **jeudis**, de 13h30 à 14h30,
du **30 avril au 2 juillet**.

9 séances • 90 \$

Voir la grille pour la session d'été.



NOUVEAU 2-2 EN PERSONNE

GARDER LA FORME EN DANSANT

Bougez au rythme de nos cours, laissez l'énergie vous porter et redécouvrez le plaisir de danser!

WEL-304 Danse en rythme
mar 21 avril au 25 août

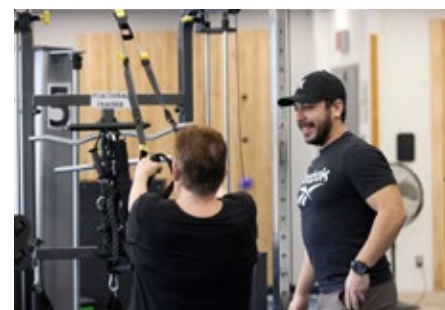
WEL-342 Cardio Léger
mar 21 avril au 25 août

WEL-3057 Danse en ligne
lun 20 avril au 29 juin

Découvrez aussi :

PER-312 le plaisir des Claquettes
jeu 30 avril au 23 juillet

PER-314 le Swing rétro
lun 11 mai au 6 juillet



EN LIGNE 2-2 EN PERSONNE

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Au studio, en ligne ou à domicile.

Séances individuelles ou en duo pour les 50 ans et plus, avec un accompagnement sur mesure.

Une équipe professionnelle vous accompagne : kinésiologues, nutritionnistes, entraîneurs, spécialistes du yoga et du Pilates, ainsi que des praticiens chevronnés de la méthode Feldenkrais.

Information : ☎ 514.734.1822
bienetre@cummingscentre.org



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



PROGRAMMES ADAPTÉS

Parrainés par la Fondation Maurice Pollack

Une rééducation efficace repose sur l'exercice du corps et de l'esprit. La Clinique adaptée du Centre Cummings offre des programmes créatifs pour les personnes ayant vécu un AVC, vivant avec l'aphasie, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, des besoins orthopédiques ou d'autres enjeux de mobilité. Ces programmes s'appuient sur les principes de la neuroplasticité, de la répétition, de l'intensité et de la concentration.

Les activités sont offertes en ligne, sur le campus principal et dans divers lieux. Le Centre dispose notamment de barres parallèles, de Nu-Steps et de tapis roulants de rééducation.

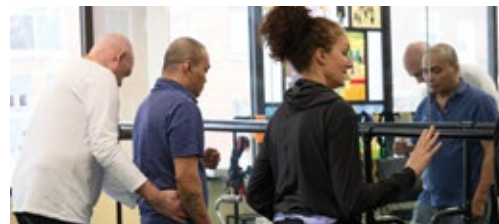
Pour participer, il faut :

- pouvoir se tenir debout et marcher de façon autonome (avec aide technique au besoin)
- comprendre les consignes verbales et visuelles
- adopter un comportement respectueux
- se déplacer de manière autonome dans le Centre (y compris vers les toilettes)

Si ces critères ne sont pas remplis, la participation peut être possible avec un aidant, ou par l'entremise du programme d'entraînement personnel (frais applicables).

DATES DES SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

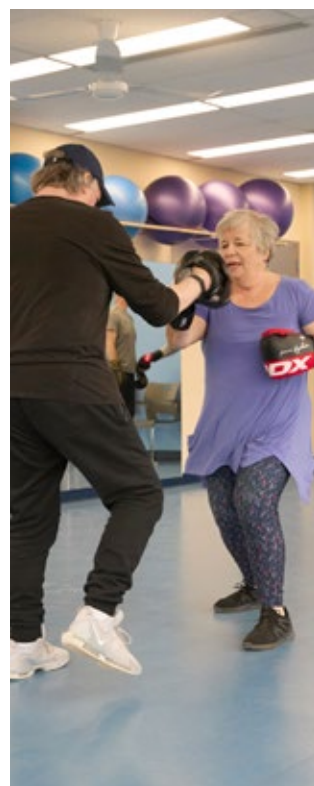
PRINTEMPS : 13 AVRIL AU 3 JUILLET
ÉTÉ : 6 JUILLET AU 28 AOÛT



NOS PROGRAMMES ADAPTÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT :

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

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



👤 EN PERSONNE

INTERVALLES DE BOXE POUR LA MALADIE DE 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.

Boxe Seconds Out (banlieue ouest) ^ - Les mardis

PRINTEMPS : du 14 avr. au 30 juin • 144 \$ • 12 séances

ÉTÉ : du 7 juil. au 18 août
84 \$ • 7 séances

Centre Cummings - Les vendredis

PRINTEMPS : du 17 avr. au 3 juil.
132 \$ • 11 séances

ÉTÉ : du 10 juil. au 21 août
84 \$ • 7 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.

PRINTEMPS

Mar et jeu • 10h15 - 11h15 • 210 \$ • 24 séances
Lun • 15 h - 16 h et **Ven** • 13 h - 14 h • 136 \$
32 séances

ÉTÉ

Mar et jeu • 10h15 - 11h15 • 16 séances

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

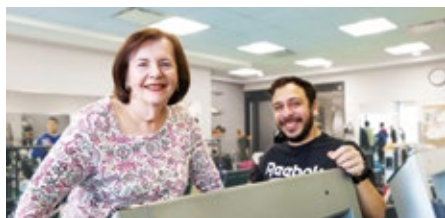


LÉGENDE:

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

PRINTEMPS

Lun et mer • 184 \$ • 21 séances

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances

ÉTÉ

Lun et mer • 140 \$ • 16 séances

Mar et jeu • 140 \$ • 16 séances



👤 EN PERSONNE

COURS POUR 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.

PRINTEMPS

Lun et mer • 184 \$ • 21 séances

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances

ÉTÉ

Lun et mer • 140 \$ • 16 séances

Mar et jeu • 140 \$ • 16 séances



👤 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.

PRINTEMPS

Lun et mer • 184 \$ • 21 séances

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances

ÉTÉ

Lun et mer • 140 \$ • 16 séances

Mar et jeu • 140 \$ • 16 séances



👤 EN PERSONNE

COURS POUR SCLÉROSE EN PLAQUES

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

PRINTEMPS

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances

ÉTÉ

Mar et jeu • 140 \$ • 16 séances



🖥️ EN LIGNE 👤 EN PERSONNE

ENTRAÎNEMENT VOCAL

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

Les jeudis du 30 avr. au 9 juil.

10 h - 11 h • 92 \$ • 11 séances

*Financé en partie par la Fondation Centre Cummings



👤 EN PERSONNE

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

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

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

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

INSCRIPTION 514.343.3510

BÉNÉVOLAT

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

Nous sommes heureux d'annoncer que **2026 a été désignée l'Année internationale du bénévole**. Au Centre Cummings, nous tenons à souligner l'engagement de celles et ceux qui donnent généreusement de leur temps et qui sont au cœur de tout ce que nous accomplissons.

Rejoignez notre équipe de **650 bénévoles dévoués** et contribuez à un impact durable auprès des individus d'aujourd'hui. Tout commence avec vous!



PORTES OUVERTES : ÉVÉNEMENT DE RECRUTEMENT POUR NOUVEAUX BÉNÉVOLES

BIENVENUE
ÂGES
12-100

Passionné(e) par l'engagement auprès des personnes âgées ou simplement envie de redonner à la communauté? Découvrez comment vous pouvez vous impliquer et contribuer de façon significative à créer un milieu dynamique et bienveillant pour les personnes âgées.

Nous offrons des possibilités en personne ou en ligne, avec des horaires flexibles. Partager votre temps et votre énergie fait une réelle différence.

Mardi 5 mai • 10 h à 15 h
5700, avenue Westbury, Montréal

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!
☎ **514.734.1734** ou benevolat@cummingscentre.org

Le bénévolat favorise l'épanouissement personnel, crée des liens significatifs et laisse une empreinte durable dans notre communauté. Joignez-vous à nous dès aujourd'hui. Une belle occasion s'offre à vous.

BÉNÉVOLAT EN PERSONNE

- Accueil et information
- Assistant à la programmation francophone
- Atelier de menuiserie
- Beaux-arts / Artisanat
- Boutique
- Café Soleil
- Chauffeurs / Livreurs de repas de la Popote roulante
- Club social francophone
- Club de jeux
- Exercices adaptés
- Exercices de bien-être
- Exercices de force et d'endurance
- L'accueil Services sociaux
- Mélodies mémorables
- Programme de jour L'espoir
- Projets intergénérationnels
- Sensibilisation des bénévoles
- Soutien technique
- Solliciteur de fonds - Fondation

BÉNÉVOLAT EN MODE VIRTUEL

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

BÉNÉVOLAT

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX EXCLUSIVEMENT POUR LES BENEVOLES



FOUS RIRES GARANTIS - MERCI A VOUS! En Vedette Joey Elias

Joignez-vous à nous pour un après-midi de rires en compagnie de l'humoriste montréalais Joey Elias, vedette du festival Juste pour rire, animateur auprès des troupes canadiennes en Afghanistan et co-animateur du « CJAD 800 Trivia Show ».

Lundi 27 avril • 14 h à 16 h
Centre de conférence Gelber

Pour réserver votre place, contactez Enrica Uva au ☎ **514.734.1734** ou à volunteer.events@cummingscentre.org

GRATUIT



À METTRE À VOTRE AGENDA

ATELIER POUR LES BÉNÉVOLES : RÉSOLUTION DE CONFLITS

Présenté par le comité d'apprentissage et de développement

Mercredi 13 mai • 10 h

GALA DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Mercredi 26 août • 14 h à 16 h
Jardin de paix

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

ACTION SOCIALE



GRATUIT EN LIGNE

Demandez à l'expert - De la confusion à la confiance : naviguer dans le système de santé

Nos spécialistes présenteront les meilleures pratiques pour s'orienter dans le système de santé québécois et partageront des conseils concrets pour vous aider à défendre vos droits et ceux de vos proches.

Pour en savoir plus

☎ **514.734.1805** ou écrivez à social.action@cummingscentre.org



JOURNÉE INTERNATIONALE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES

Pour souligner cette journée, nous offrons une présentation de théâtre-forum en personne animée par RECCA (Ressources Ethnoculturelles Contre l'Abus envers les Aîné.es) travaille à sensibiliser le public à la maltraitance envers les personnes âgées et à promouvoir une culture de respect envers les adultes plus âgés.

Lundi 15 juin 2026 • 13h30 • **GRATUIT**

Pour vous inscrire, composez le ☎ **514.734.1805** ou écrivez à social.action@cummingscentre.org

Le nombre de places est limité.



LAISSEZ UN HÉRITAGE DURABLE POUR VOS PROCHES, POUR VOTRE COMMUNAUTÉ, POUR VOUS-MÊME, POUR L'AVENIR.

Un don planifié reflète un engagement profond envers notre mission et les valeurs que nous partageons. Il garantit que les générations futures pourront bénéficier du même esprit de solidarité et de bienveillance qui caractérise aujourd'hui le Centre Cummings.

En incluant la Fondation Centre Cummings dans vos projets philanthropiques, vous contribuez à assurer un avenir dynamique et sécuritaire pour les personnes âgées de notre communauté — aujourd'hui, demain et pour les années à venir.

Pour en savoir davantage sur la façon de laisser un héritage durable pour vous et votre famille, communiquez avec Cathy Simons, directrice générale :
Téléphone : ☎ 514.734.1769
cathy.simons@cummingscentre.org



JOIGNEZ-VOUS À UN GROUPE DÉVOUÉ DE PERSONNES DONATRICES DEVENEZ MEMBRE DU CERCLE DES GOUVERNEURS DÈS AUJOURD'HUI!

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

Votre engagement annuel fait de vous un pilier essentiel pour les personnes âgées de notre communauté. Grâce à votre générosité, elles continuent de recevoir des programmes, des services et un soutien humain précieux — des repas pour les personnes isolées aux activités éducatives et de bien-être qui apportent joie et sens.

En tant que membre du Cercle des Gouverneurs, vous êtes un partenaire clé de notre mission auprès de ces personnes âgées. Nous sommes fiers de reconnaître votre leadership et votre engagement au sein de ce cercle de bienfaisance.

Information : Annie Bensoussan, agente principale de développement :
Téléphone : ☎ 514.734.1729
annie.bensoussan@cummingscentre.org



SERVICES SOCIAUX

VOTRE COMMUNAUTÉ, VOTRE SOUTIEN

La vie peut parfois sembler accablante, et il peut être difficile de savoir vers qui se tourner. Au Centre Cummings, 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 âgées
- Services pour les survivant(e)s de l'Holocauste
- Santé mentale communautaire
- Programme de jour L'espoir
- Programme d'intégration Cummings-Connex

APPELZ
L'ACCUEIL
514.343.3514



PROGRAMME D'INTÉGRATION CUMMINGS-CONNEX

Un service destiné aux personnes rencontrant des obstacles à la participation aux programmes. Un professionnel évalue les besoins et intérêts en matière de loisirs, puis oriente vers les activités récréatives ou thérapeutiques. Ces programmes du Centre Cummings sont recommandés pour favoriser une participation active et la socialisation.

Contactez :
cjcsconnex@cummingscentre.org



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 PANEEEM
- * 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. Des groupes sont offerts

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

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



REPAS CASHER À DOMICILE*

Nous offrons de délicieux repas casher surgelés à prix abordable livrés directement à votre porte par les bénévoles accueillants du Centre Cummings. Pour le nouveau menu saisonnier visitez cummingscentre.org/fr/popote-roulante-de-repas-casher

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

GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES EN DEUIL - VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)

Ces programmes se donnent en anglais - voir page 21 côté anglais.

ÉCOUTEZ LA VOIX DE NOS MEMBRES ET DE NOS BÉNÉVOLES

Nous sommes heureux de vous présenter Marty et Beatrice, 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.



Marty Cooper

Je ressens une immense fierté chaque fois que je tiens entre mes mains un objet que j'ai fabriqué à l'atelier de menuiserie et qui est prêt à être vendu à la Boutique. Savoir que mes créations sont appréciées tout en soutenant le Centre, c'est une immense source de fierté.

Ayant toujours eu un intérêt pour le travail du bois, j'ai choisi de faire du bénévolat à l'atelier du Centre Cummings au moment de ma retraite, après une longue carrière à diriger une entreprise. J'y ai découvert une créativité que je ne soupçonnais pas.

Depuis maintenant quatre ans, je suis accueilli deux fois par semaine comme un « vieil ami ». J'ai beaucoup appris grâce aux instructeurs professionnels, et j'ai tissé de belles amitiés. La camaraderie qui règne dans l'atelier est contagieuse : on y développe de nouvelles compétences, on s'entraide, on s'encourage... et on trouve toujours un moment pour plaisanter.

Passer du temps au Centre me comble. C'est vraiment une expérience enrichissante.

La camaraderie qui règne dans l'atelier est contagieuse



Beatrice Bousser

Je suis bénévole au Centre depuis un an déjà et je participe à deux comités. Ce que j'aime, c'est pouvoir inspirer et motiver d'autres bénévoles. Mon implication se multiplie et crée un véritable effet boule de neige qui nourrit une belle dynamique de bénévolat.

Ce que l'on donne nous revient.

L'année dernière, j'ai eu le privilège de participer au programme de leadership Helen Levy. Cette formation m'a permis de mieux cerner le rôle que je peux jouer au sein du Centre Cummings et la manière d'y apporter une contribution réfléchie et constructive.

Elle m'a offert le temps et l'espace nécessaires pour réfléchir à mon leadership - mes expériences passées, mes contributions actuelles et mes aspirations futures - et m'a aidé à mieux comprendre comment mes actions peuvent favoriser des relations positives, une collaboration plus étroite et un changement significatif. L'impact de mon bénévolat au Centre est avant tout personnel. On s'engage en pensant contribuer au bien des autres, mais on découvre rapidement que l'on en retire énormément. Ce que l'on donne nous revient, souvent au-delà de nos attentes.

Si je devais résumer mon expérience au Centre Cummings en un seul mot, ce serait impact... On y trouve toujours quelqu'un prêt à s'asseoir avec vous pour échanger sur vos intérêts, vos passions et votre parcours - une communauté accueillante qui favorise votre épanouissement et votre développement. Contribuez vous aussi à cette belle énergie en devenant bénévole !

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

