

# HIVER 2025



SAISON  
D'HIVER  
NOUVEAUTÉS



*Un lieu où l'on se  
sent chez soi!*

Choisissez parmi nos plus de 200 programmes en personne et en ligne



BÉNÉFICIAIRE DE LA  
BENEFICIARY OF



LE CENTRE  
Cummings  
CENTRE



## À la découverte de soi

Transformez votre vie en profitant de toutes les occasions qui vous sont offertes pour occuper vos mains, battre la mesure et garder votre corps et votre esprit actifs. Grâce à une foule de programmes enrichissants et des classes en petits groupes, notre Centre dynamique d'artistes, d'entrepreneurs, d'enseignants et d'experts qualifiés vous offre un espace stimulant pour explorer des talents cachés, cultiver de nouvelles compétences et améliorer votre bien-être. Joignez-vous à notre communauté en pleine croissance et libérez tout votre potentiel dans un environnement favorable et accueillant.



### L'ADHÉSION A SES PRIVILÈGES

Nous apprécions nos membres! Outre l'accès à plus de 200 programmes virtuels, services et possibilités de bénévolat, les membres peuvent profiter d'avantages supplémentaires :

#### Accès exclusif aux programmes réservés aux membres Gratuit pour les membres

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

Visitez [virtual.cummingscentre.org/indexfr.asp](http://virtual.cummingscentre.org/indexfr.asp)

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

#### Réductions pour les membres

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

### TARIF D'ADHÉSION

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

### INSCRIPTION

En cours jusqu'au 31 mars 2025. Les cours commencent le 6 janvier.

☎ 514.343.3510  
[cummingscentre.org/fr](http://cummingscentre.org/fr), par téléphone ou en personne



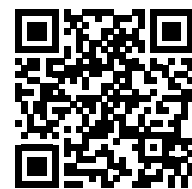
### ADHÉSION ET INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

Pour des questions sur l'adhésion, les programmes et les politiques, visitez [cummingscentre.org/fr](http://cummingscentre.org/fr)

Composez le ☎ 514.343.3510 ou envoyez un courriel à [information@cummingscentre.org](mailto:information@cummingscentre.org)



### VISITEZ-NOUS EN LIGNE



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

# POSSIBILITÉS ILLIMITÉES

Le Centre Cummings est heureux de vous offrir encore plus d'occasions d'apprendre, de vous épanouir, de tisser des liens et de rayonner. Participez en personne à notre campus de Westbury, à l'un de nos sites hors campus ou dans le confort de votre propre foyer. Profitez de cette édition spéciale automne-hiver qui propose encore plus de programmes que jamais! Les inscriptions sont en cours. Les programmes commencent le lundi 6 janvier.

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

**Information générale et accueil**  
☎ 514.342.1234  
information@cummingscentre.org

**Adhésion et inscription**  
☎ 514.343.3510  
regISTRATION@cummingscentre.org

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

**Centre des beaux-arts et d'artisanat**  
☎ 514.734.1823  
patricia.kehler@cummingscentre.org

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

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

**Services sociaux : Accueil**  
☎ 514.343.3514  
socialservices@cummingscentre.org

**La Boutique**  
☎ 514.734.1770  
boutique.cummingscentre.org/fr

**Salon technologie Famille Bloom**  
☎ 514.342.1234

**Services d'alimentation  
Café Soleil**

Lundi au jeudi, 8h30 à 14 h  
5700, av. Westbury Montréal

**Caféine Bistro Federation**  
Lundi au jeudi, 8h30 à 15h30  
5151, ch. de la Côte-Sainte-Catherine,  
Montréal

**Fondation Centre Cummings**  
☎ 514.734.1825  
foundation@cummingscentre.org



## UNE NOUVELLE SAISON REMPLE DE VOS INDISPENSABLES D'HIVER

Notre plus grande priorité est de garantir que chaque personne qui franchit nos portes se sente chez elle. Notre environnement accueillant et soutenant, créé par un personnel dévoué, des bénévoles bienveillants et des spécialistes compétents, va bien au-delà de nos murs physiques pour veiller à ce que tous les membres se sentent appréciés et valorisés.

Les programmes de cette saison sont centrés sur votre bien-être physique, mental et cognitif, tout en mettant l'accent sur l'importance des connexions sociales. Nous nous efforçons d'offrir aux membres, clients et bénévoles l'occasion de tisser des liens, de se sentir pleinement engagés et connectés à la communauté. Avec des options en présentiel et virtuelles, nous nous assurons que chacun ait la possibilité de croître et de s'épanouir.

Nous avons préparé une brochure numérique mise à jour mettant en avant nos programmes d'hiver 2025, qui se dérouleront du 6 janvier au 31 mars 2025. Les nouvelles additions sont marquées d'un symbole rose +. Pour plus de détails, visitez [programs.cummingscentre.org](https://programs.cummingscentre.org).

Chantez avec nous dans la chorale, apprenez l'espagnol ou participez à une partie amusante de Canasta ou de bridge! Faites du bénévolat dans la salle de sport adaptée ou explorez la Boutique en ligne ou en personne. Prenez une bouchée, restez un moment et socialisez au Café Soleil.

Explorez notre brochure pour découvrir les programmes qui correspondent à vos intérêts. Notre équipe d'inscription est prête à vous aider à naviguer parmi les options et à trouver celle qui vous conviendra.

Nous sommes impatientes d'accueillir autant les membres habitués que les nouveaux venus. Rejoignez notre communauté dynamique, où vous pouvez donner la priorité à votre parcours d'apprentissage tout au long de la vie, à votre expression personnelle et à la construction de relations enrichissantes!

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



## LA BOUTIQUE

Découvrez le cadeau idéal à la Boutique Cummings! Que vous y magasinez en personne sur l'avenue Westbury ou en ligne, vous y trouverez des cadeaux porteurs de sens qui soutiennent des programmes essentiels pour les aînés. Les membres bénéficient d'une remise de 10 % avec une adhésion active 2024-2025.

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

Visitez-nous : 5700, avenue Westbury.  
En ligne : [boutique.cummingscentre.org](https://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.  
☎ 514.734.1727

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





# SAISON HIVER EN UN COUP D'ŒIL

## VISITEZ [CUMMINGSCENTRE.ORG/FR](http://CUMMINGSCENTRE.ORG/FR)



### LÉGENDE:

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

Inscription : **En cours** en ligne à [cummingcentre.org/fr](http://cummingcentre.org/fr), ou en composant le ☎ **514.343.3510**.

DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SESSION COÛT PROFESSEUR

## BEAUX-ARTS - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

FINE-298-01	<b>Poterie/ Céramiques fonctionnelles</b> ▲👥	jeu	16 jan. au 20 mars	9 h - 12 h	10	225 \$	M. Harvey
FINE-298	<b>Sculpture - Argile</b> ▲👥	jeu	16 jan. au 20 mars	13 h - 16 h	10	225 \$	M. Harvey
FINE-264	<b>Racontez votre histoire par la création d'art</b>	mar	21 jan. au 11 mars	10 h - 12 h	8	180 \$	N. Doyon
FINE-201 +	<b>Portrait - Intermédiaire</b> ●▲👥	ven	24 jan. au 14 mars	10 h - 12 h	8	180 \$	P. Kehler

### 📺 EN LIGNE

FINE-215	<b>Peinture de paysages</b> ▲	mer	15 jan. au 19 mars	13 h - 15 h	10	170 \$	N. Neeman, BFA
FINE-269-01	<b>Dessin - Intermédiaire</b> ▲	mer	15 jan. au 19 mars	15h30 - 17h30	10	170 \$	N. Neeman, BFA

## ARTISANAT - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

CRA-296	<b>Vitreaux - Tous les niveaux</b> ▲👥	mer	8 jan. au 26 mars	9 h - 12 h	12	280 \$	D. Gencher, B.Eng
CRA-222	<b>Vitreaux - Tous les niveaux</b> ▲👥	mer	8 jan. au 26 mars	12h30 - 15h30	12	280 \$	D. Gencher, B.Eng
CRA-220	<b>Atelier - Création de bijoux</b> ▲👥	jeu	16 jan. au 6 fév.	10 h - 12 h	4	80 \$	G. Orbach, BA
CRA-229	<b>Argile polymère - Ormeau</b> ●▲👥	jeu	16 jan. au 6 fév.	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA
CRA-2031	<b>Crochet - Tous les niveaux</b> ▲👥	jeu	16 jan. au 6 mars	14 h -16 h	8	120 \$	P. Hobby, MA
CRA-2024	<b>L'art de la broderie</b> ▲👥	lun	20 jan au 10 mars	10 h - 12 h	8	120 \$	P. Hobby, MA
CRA-2082	<b>Techniques mixtes de collage</b> ▲👥	jeu	20 fév. au 13 mars	10 h - 12 h	4	80 \$	G. Orbach, BA
CRA-230	<b>Argile polymère - Perles roulées</b> ●▲👥	jeu	20 fév. au 13 mars	13 h - 16 h	4	95 \$	G. Orbach, BA



## PRÊT À LIBÉRER VOTRE POTENTIEL CRÉATIF ?

Nous offrons un environnement stimulant pour permettre à chacun d'explorer et de perfectionner ses compétences artistiques. Nous proposons une large gamme de programmes, notamment en dessin, en peinture, en sculpture, en vitrail, en broderie, en création de bijoux, en travail du bois, et bien plus encore! Choisissez parmi plus de 25 cours en présentiel et en ligne adaptés à tous les niveaux, de débutant à avancé.

**Pour information, veuillez téléphoner au ☎ 514.734.1823 ou envoyer un courriel à [patricia.kehler@cummingcentre.org](mailto:patricia.kehler@cummingcentre.org)**



## LÉGENDE:

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

**Pour les nouveaux ajouts aux programmes et les détails des cours, visitez :**  
[programmes.cummingscentre.org](http://programmes.cummingscentre.org)

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
CRA-2039-01 <span style="color: red;">+</span>	<b>Introduction à l'ébénisterie - Fabriquer une belle planche à découper</b> <span style="color: blue;">▲</span> <span style="color: orange;">👥</span>	mar	21 jan. au 18 fév.	13 h - 15 h	5	120 \$	N. Vineberg
CRA-2039	<b>Introduction à l'ébénisterie - Fabriquer une belle planche à découper</b> <span style="color: blue;">▲</span> <span style="color: orange;">👥</span>	mer	5 mars au 2 avr.	13 h - 15 h	5	120 \$	H. Fitleberg
CRA-2034	<b>Espace studio</b> <span style="color: blue;">▲</span> <span style="color: orange;">👥</span>	mer	12 mars au 2 avr.	10 h - 12 h	4	36 \$	Autodirigé

## APPRENTISSAGE CONTINU - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

FRA-281 <span style="color: red;">+</span>	<b>Cerveaux actifs</b> <span style="color: orange;">👥</span>	jeu	16 jan. au 27 mars	10 h - 12h15	10	100 \$	A. Fournier
--	--	-----	--------------------	--------------	----	--------	-------------

## MUSIQUE ET ARTS DE LA SCÈNE - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

MART-2065	<b>Mémoires mémorables 7</b> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: blue;">▲</span> <span style="color: orange;">👥</span>	lun	13 jan.	14 h - 15 h	1	Gratuit	M-A. Béliveau, G. Jalbert
-----------	---	-----	---------	-------------	---	---------	---------------------------



PER-202/212/220  
WEL-2057/2057-02 👥 EN PERSONNE

## DANSER ET BOUGER

Apprenez différents styles de danse, comme la danse en ligne et les claquettes, tout en augmentant votre condition physique et votre niveau d'énergie.

### Initiation aux claquettes

**Jeu 16 jan. au 3 avr.**  
13h30 - 14h30 • 120 \$

### Les claquettes :

#### Au-delà des bases

**Jeu 16 jan. au 3 avr.**  
15h - 16h • 120 \$

### Atelier hebdomadaire de claquettes - Tous niveaux

**Mar 21 jan. au 1 avr.**  
14 h - 15 h • 75 \$

### Danse en ligne - Intermédiaire

**Lun 13 jan. au 31 mars**  
12h45 - 14h15 • 102 \$

### Danse en ligne - Intermédiaire

**Mer 15 jan. au 2 avr.**  
10 h - 11h30 • 102 \$



MART-2065/01/02/03/04/05 GRATUIT 👥 EN PERSONNE

## MÉLODIES MÉMORABLES

Six nouveaux concerts musicaux. Venez réchauffer votre voix et votre corps lors de ces concerts interactifs en direct, présentés en collaboration avec La Sams. Explorez des musiques du passé et d'ailleurs au Centre Cummings le lundi après-midi.

Réservez votre place!

**13 jan.** • La Belle Epoque • M-A. Béliveau, G. Jalbert

**27 jan.** • Le Portugal vous attend! • Trio de Fado

**10 fév.** • Chansons de la Renaissance  
Trio de Boréades

**24 fév.** • De retour à Bach • Duo Parada

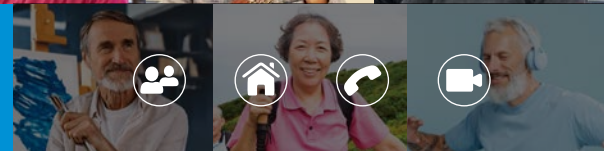
**10 mars** • Du jazz au tango! • Duo Guertin - Hermida

**24 mars** • Sur les ailes d'une mélodie  
Duo Ledoux- Gross



## NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES

VISITEZ [PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG](http://PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG) POUR PLUS DE DÉTAILS



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
MART-2065-01	<b>Mélodies mémorables 8</b> ●▲☺	lun	27 jan.	14 h - 15 h	1	Gratuit	Fado Trio/ Trio de Fado
MART-2065-02	<b>Mélodies mémorables 9</b> ●▲☺	lun	10 fév.	14 h - 15 h	1	Gratuit	Trio les Boréades
MART-2065-03	<b>Mélodies mémorables 10</b> ●▲☺	lun	24 fév.	14 h - 15 h	1	Gratuit	Duo Parada
MART-2065-04	<b>Mélodies mémorables 11</b> ●▲☺	lun	10 mars	14 h - 15 h	1	Gratuit	Duo Guertin - Hermida
MART-2065-05	<b>Mélodies mémorables 12</b> ●▲☺	lun	24 mars	14 h - 15 h	1	Gratuit	Duo Ledoux - Gross
PER-202	<b>Initiation aux claquettes</b> ▲☺	jeu	16 jan. au 3 avr.	13h30 - 14h30	10	120 \$	S. Johnston
PER-212	<b>Les claquettes : Au-delà des bases</b> ●▲☺	jeu	16 jan. au 3 avr.	15 h - 16 h	10	120 \$	S. Johnston
PER-220 +	<b>Atelier hebdomadaire de claquettes - Tous niveaux</b> ●▲☺	mar	21 jan. au 1 avr.	14 h - 15 h	9	75 \$	S. Johnston
MART-2077	<b>Musicothérapie en groupe</b> ▲☺	mar	21 jan. au 25 mars	11h30 - 12h30	10	100 \$	I. Rachielle, MTA
PER-200 +	<b>Chorale mondiale</b> ▲☺	mer	22 jan. au 2 avr.	10 h - 12 h	10	175 \$	E. Wilhelm
PER-213 +	<b>Leçons de piano en groupe</b> ▲☺	lun	24 fév. au 7 avr.	15h30 - 17 h	7	140 \$	T. Iyer
ADP-215-01	<b>Entraînement vocal : Clarté, force et flexibilité</b> ▲☺+🎤	jeu	16 jan. au 3 avr.	10 h - 11 h	10	80 \$	V. McNeill, Mmus, MTA

### 📺 EN LIGNE

MART-2066 +	<b>Sur la route de la musique</b>	mer	15 jan. au 19 mars	9h30 - 10h30	10	85 \$	V. Leblanc
MART-2066 +	<b>La musique à travers les époques</b>	jeu	16 jan. au 20 mars	9h30 - 10h30	10	85 \$	V. Leblanc
ADP-215	<b>Entraînement vocal : Clarté, force et flexibilité</b> ▲☺+🎤	jeu	16 jan. au 3 avr.	10 h - 11 h	10	80 \$	V. McNeill, Mmus, MTA

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET CONFÉRENCES - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

FRA-267	<b>Célébrons Tu Bi'chvat</b> ▲☺	lun	10 fév.	12 h - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	N. Sebag
FRA-211	<b>Célébration de Pourim</b> ▲☺	lun	10 mars	12 h - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	N. Sebag
FRA-269	<b>Célébration de Pessah</b> ▲☺	lun	31 mars	12 h - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	N. Sebag

## CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

CLUB-213	<b>Art avec Lisa (Chateau B'nai Brith)</b> ▲☺	dim	12 jan. au 2 mars	14h - 16h	8	Gratuit	L. Paradis
FRA-266	<b>Club social - Prestations et crédits pour les personnes âgées de 65+ ans</b> ●☺	lun	13 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	M. Mutoni
FRA-266-01	<b>Club social - Parlons de sarcopénie</b> ●☺	lun	20 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	À déterminer
FRA-266-02	<b>Club social - Ai-je toujours besoin de ce médicament?</b> ●☺	lun	27 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	M. Salem



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

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ☎ 514.343.3510



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
FRA-266-03	<b>Club social - Le vieillissement normal vs le vieillissement avec troubles cognitifs</b> 🧑🧑	lun	3 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	S. Errou
FRA-266-04	<b>Club social - JDAIM</b> 🧑🧑	lun	17 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	À déterminer
FRA-266-05	<b>Club social - Activités diverses</b> 🧑🧑	lun	24 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-06	<b>Club social - Activités diverses</b> 🧑🧑	lun	3 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-08	<b>Club social - Activités diverses</b> 🧑🧑	lun	17 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-09	<b>Club social - Journée internationale des droits des femmes</b> 🧑🧑	lun	24 mars	12 h - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	À déterminer



## CADEAUX PERSONNALISÉS FAITS À LA MAIN

**Fabriqués, gravés au laser et peints**

Passez au niveau supérieur dans l'art des cadeaux grâce à des créations uniques et personnalisées, réalisées à la main par les talentueux bénévoles de l'atelier de menuiserie Cummings.

Rédigez votre propre message, choisissez parmi nos nombreux modèles ou faites graver une photo précieuse directement sur du bois.

Optez pour des planches à découper, des tabourets, des cadres photo et bien plus encore. Les possibilités sont infinies!

Visitez notre boutique pour découvrir des échantillons de produits et trouver l'inspiration.

Pour créer quelque chose de vraiment unique, envoyez un courriel à [michal.katz@cummingscentre.org](mailto:michal.katz@cummingscentre.org) ou composez le ☎ 514.734.1789.

Chaque achat contribue à soutenir les programmes et services essentiels pour les personnes âgées. Les membres du Centre Cummings bénéficient d'un rabais de 10 % avec une adhésion à jour pour 2024-2025.



## CAFÉ SOLEIL NOUVELLES OPTIONS AU MENU!

**Commencez votre journée au Café Soleil!**

Essayez notre menu élargi, comprenant un déjeuner léger et une variété de nouvelles gourmandises :

- Challahs et Bukbas de DeLaMie
- Sandwichs à la viande de Beso
- Options de salades
- Yogourt glacé, sorbet et autres desserts
- Plats surgelés de traiteur Zera Café

Vous pouvez vous attendre à de nouveaux plats ajoutés à notre menu tout au long de la saison.

Rejoignez-nous au Café Soleil, désormais ouvert de **8h30 à 14 h**, du lundi au jeudi, au 1<sup>er</sup> étage du Centre Cummings. Nous avons hâte de vous servir!

*Le Café Soleil se distingue par son environnement accueillant, abordable et inclusif, qui emploie des adultes de toutes capacités.*

**Vous souhaitez faire du bénévolat?**

**Composez le ☎ 514.734.1734**



# SAISON HIVER EN UN COUP D'ŒIL

## VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
CLUB-107	<b>Groupe de personnes âgées russophones</b> ★▲👥	jeu	jan. au mars 2025	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov
CLUB-201	<b>Atelier d'artistes</b> ▲👥	jeu	23 jan. au 10 avr.	11 h - 13 h	10	100 \$	L. Paradis
CLUB-204	<b>Club de jeu</b> ★▲👥	mar	28 jan. au 1 avr.	12h30 - 14h30	10	Gratuit	R. Katsilakis
FRA-274	<b>Club du livre</b> ▲👥	mar	29 jan., 25 fév., 25 mars	13 h - 15 h	3	15 \$	H. Azuelos
CLUB-212	<b>Université Cummings</b> ▲👥	mar	18 fév. au 1 avr.	12 h - 13 h	7	Gratuit	R. Katsilakis

### 📺 EN LIGNE

ADP-289	<b>Groupe de soutien pour la maladie de Parkinson</b>	jeu	16 jan., 20 fév., 20 mars	13h30 - 15 h	3	Gratuit	A. Newman
---------	---	-----	---------------------------	--------------	---	---------	-----------

## BIEN-ÊTRE - HIVER 2025 ❄️

### 👥 EN PERSONNE

WEL-2653	<b>Centre de conditionnement</b> ▲👥	lun - ven	6 jan. au 11 avr.	8h30 - 16 h		135 \$	Kinésiologues
WEL-2084	<b>Remise en forme totale du corps (Chateau B'nai Brith)</b> ▲👥	mar	7 jan. au 8 avr.	10 h - 11 h	14	140 \$	J. Blumenstein
WEL-2057	<b>Danse en ligne - Intermédiaire</b> ▲👥	lun	13 jan. au 31 mars	12h45 - 14h15	12	102 \$	J. Kwok Choon
WEL-2057-02	<b>Danse en ligne - Intermédiaire</b> ▲👥	mer	15 jan. au 2 avr.	10 h - 11h30	12	102 \$	J. Kwok-Choon
WEL-266-01	<b>Intervalle de boxe</b> ▲👥	mer	15 jan au 9 avr.	12 h - 13 h	13	130 \$	D. Roseman
WEL-266	<b>Intervalle de boxe</b> ▲👥	ven	17 jan. au 11 avr.	10 h - 11 h	13	130 \$	D. Roseman
WEL-2101	<b>Entraînement et équilibre à travers le jeu</b> ▲👥	ven	17 jan. au 11 avr.	13 h - 14 h	13	130 \$	C. Garcia

### 📺 EN LIGNE

ADPF-246	<b>Exercices adaptés pour mouvements fonctionnels</b> ▲	lun, mer, ven	6 jan. au 11 avr.	11h30 - 12 h	42	94 \$	M. Fragapane
WEL-211	<b>Cardio matinal</b> ▲	lun	6 jan. au 7 avr.	8h30 - 9h30	14	63 \$	A. Vezina
WEL-202	<b>Aérobic sur chaise</b> ▲	lun	6 jan. au 7 avr.	11h30 - 12h30	14	63 \$	A. Vezina
WEL-239	<b>Marche active - 3 km</b> ▲	lun	6 jan. au 24 mars	13 h - 13h30	12	34 \$	A. Vezina
WEL-238	<b>Marche active - 2 km</b> ▲	mer	8 jan. au 26 mars	13 h - 13h30	12	34 \$	A. Vezina



## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

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

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

**Évaluation en ligne ou en personne • 30 \$**

**Évaluation à domicile • 85 \$**

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

**Veillez composer le ☎ 514.734.1840 ou envoyer un courriel à shauna.marziliano@cummingscentre.org**





## LÉGENDE:

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

Pour les nouveaux ajouts aux programmes et les détails des cours, visitez :  
[programmes.cummingscentre.org](http://programmes.cummingscentre.org)

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
WEL-222	<b>Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲</b>	mar	7 jan. au 8 avr.	8h30 - 9h30	14	63 \$	A. Vezina
WEL-204	<b>Danse rythmique / Zumba ▲</b>	mar	7 jan. au 8 avr.	10 h - 10h45	14	72 \$	C. Giner
WEL-204-02	<b>Danse rythmique/Zumba ▲</b>	ven	10 jan. au 11 avr.	8h30 - 9h15	14	72 \$	C. Giner
WEL-2043	<b>Yoga : Positions debout et assises ▲</b>	mar	7 jan. au 8 avr.	10 h - 11 h	14	77 \$	M. Crete
WEL-233	<b>Force et flexibilité ▲</b>	mar	7 jan. au 8 avr.	11 h - 12 h	14	63 \$	M. Fragapane
WEL-233-01	<b>Force et flexibilité ▲</b>	jeu	9 jan. au 10 avr.	11 h - 12 h	14	63 \$	M. Fragapane
WEL-242	<b>Cardio léger ▲</b>	mar	7 jan. au 8 avr.	11h30 - 12h15	14	49 \$	A. Vezina
WEL-236	<b>Le Body Shop ●▲</b>	mar	7 jan. au 8 avr.	16 h - 16h45	14	63 \$	L. Manganas
WEL-226	<b>Classe d'intervalles cardio/force ▲</b>	mer	8 jan. au 9 avr.	8h30 - 9h30	14	63 \$	A. Vezina
WEL-215	<b>Conditionnement musculaire ▲</b>	mer	8 jan. au 9 avr.	10 h - 11 h	14	63 \$	J. Gritsas
WEL-215-01	<b>Conditionnement musculaire ▲</b>	ven	10 jan. au 11 avr.	10 h - 11 h	14	63 \$	C. Miller
WEL-272	<b>Équilibre et mobilité ▲</b>	mer	8 jan. au 9 avr.	11h30 - 12h30	14	63 \$	A. Vezina
WEL-225	<b>Entraînement par intervalles pour le cerveau et le corps ▲</b>	jeu	9 jan. au 10 avr.	8h30 - 9h30	14	63 \$	A. Vezina



**FRA-267 / FRA-211 / FRA-269**

●● EN PERSONNE

### CÉLÉBRATION DES FÊTES

Rejoignez-nous pour célébrer les belles fêtes juives autour d'un délicieux repas et en musique!

**Tu Bi'chvat**

**lundi 10 fév.** • 12 h à 14h30

**Pourim**

**Lundi 10 mars** • 12 h à 14h30

**Pessah**

**Lundi 31 mars** • 12 h à 14h30

25 \$ (membre) / 35 \$ (invité)  
 Chaque fête



**FRA-281 NOUVEAU** ●● EN PERSONNE

### CERVEAUX ACTIFS

Ces ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent maintenir leur cerveau actif et en forme tout en s'amusant et en maintenant des contacts sociaux stimulants et enrichissants.

**Jedi 16 jan. au 27 mars**

10 h - 12h15 • 10 sessions

100 \$ • A. Fournier



**CLUB-201** ●● EN PERSONNE

### ATELIER D'ARTISTES

Ce programme d'art inclusif offre un espace aux membres indépendants qui arrivent avec ou sans matériel. Sous la direction d'un art-thérapeute qualifié, les participants peuvent explorer leur côté créatif à travers des thèmes hebdomadaires.

**23 jan. au 10 avr.**

11 h - 13 h • 100 \$

Matériaux fournis.

L. Paradis



**NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES**  
VISITEZ [PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG](http://PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG) POUR PLUS DE DÉTAILS



**OPTIONS  
FLEXIBLES**

## ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ À VOTRE RYTHME

### En tête-à-tête, Entraînement pour deux ou Petits groupes

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

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

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

## STUDIO D'ENTRAÎNEMENT

Découvrez l'entraînement fonctionnel adapté à vos besoins. Notre studio d'entraînement est spécialement conçu pour améliorer votre santé cardiovasculaire, votre force musculaire, votre équilibre, votre posture et votre agilité grâce à une série de stations d'entraînement fonctionnel. En réalisant ces exercices fonctionnels, vous reproduirez des mouvements que vous effectuez dans la vie quotidienne, ce qui vous permettra de bénéficier d'un entraînement complet pour tout le corps.

Pour information, veuillez contacter Trang Le  
[Trang.Le@cummingscentre.org](mailto:Trang.Le@cummingscentre.org) ☎ 514.734.1822

## ACTION SOCIALE

## SENSIBILISER ET ÉDUIQUER LES PERSONNES ÂÎNÉES



Un véritable plaidoyer repose sur la compréhension et est un moyen de se renforcer, nous-mêmes et les autres.

**Le Comité d'action sociale du Centre Cummings** sensibilise aux principaux enjeux auxquels font face les aînés aujourd'hui. Par l'éducation et l'information, nous inspirons les personnes âgées et les autres membres de la communauté à défendre leurs intérêts eux-mêmes.

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

Pour obtenir des ressources, connaître les événements à venir et en savoir plus, consultez le [cummingscentre.org/fr](http://cummingscentre.org/fr)

**Faites une différence!**  
Pour participer, veuillez appeler Joy Lawee  
au ☎ 514.734.1805 ou  
[social.action@cummingscentre.org](mailto:social.action@cummingscentre.org)



## LOCATAIRES? PROPRIÉTAIRES?

**GRATUIT** ➔ EN LIGNE

LogisAction NDG, abordera des sujets tels que : les obligations des propriétaires et des locataires, les augmentations de loyer, les expulsions, et bien plus encore.

**Lundi 20 janvier • 19 h**

**Inscrivez-vous, appelez  
Joy Lawee ☎ 514.734.1805  
[social.action@cummingscentre.org](mailto:social.action@cummingscentre.org)**

Eric Duivenvoorden, LogisAction NDG



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

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ☎ 514.343.3510

# PROGRAMMES ADAPTÉS

## Parrainés par la Fondation Maurice Pollack

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

La participation exige :

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

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



## COURS DE BOXE ADAPTÉS\*

👤 EN PERSONNE

Rejoignez nos entraîneurs de boxe pour faire travailler votre cardio, votre coordination et votre force avec des techniques inspirantes! Que ce soit assis ou debout, au Centre Cummings ou à la banlieue ouest<sup>^</sup>, il y a tant d'options.

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
<b>PROGRAMMES ADAPTÉS - HIVER 2025 ❄️</b>							
ADPF-266	<b>Intervalles de boxe pour le Parkinson<sup>^</sup></b> 🧑🏻🧑🏻	mar	14 jan. au 8 avr.	10h15 - 11h15	13	130 \$	D. Roseman
ADPF-267	<b>Intervalles de boxe pour le Parkinson<sup>^</sup></b> 🧑🏻🧑🏻	mar	14 jan. au 8 avr.	11h30 - 12h30	13	130 \$	D. Roseman
ADPF-266-01	<b>Intervalles de boxe pour le Parkinson</b> 🧑🏻🧑🏻	ven	17 jan. au 11 avr.	11h10 - 12h10	13	130 \$	D. Roseman
ADPF-254	<b>Intervalles de boxe assis</b> 🧑🏻🧑🏻	ven	17 jan. au 11 avr.	11 h - 12 h	13	130 \$	C. Garcia

<sup>^</sup> La boxe au Gym Seconds Out (Ouest-de-l'Île) est financée en partie par la Fondation Centre Cummings.

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

## DATES DES SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

HIVER 2025 : 6 jan. au 11 avr.



## GROUPES DE SOUTIEN

Nous offrons un groupe de soutien pour la maladie de Parkinson (en ligne, page 8) ainsi qu'un programme de bien-être après un AVC (en personne) pour la session d'automne seulement.

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



**SAISON HIVER EN UN COUP D'ŒIL**  
**VISITEZ PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG**



# PROGRAMMES D'EXERCICES ADAPTÉS - EN PERSONNE ET EN LIGNE



## COURS ORTHOPÉDIQUE

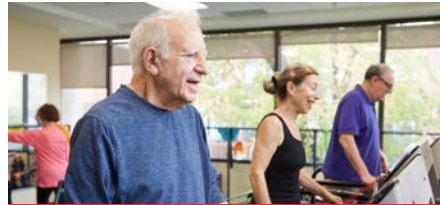
👤 EN PERSONNE

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

**HIVER 2025**

**Lun et Mer** • 245 \$ • 28 séances

**Mar et jeu** • 245 \$ • 28 séances



## COURS POUR PARKINSON

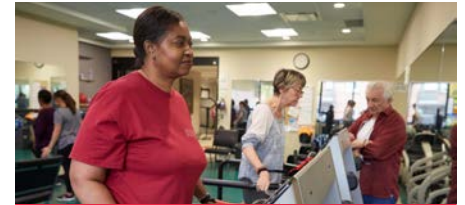
👤 EN PERSONNE

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

**HIVER 2025**

**Lun et mer** • 245 \$ • 28 séances

**Mar et jeu** • 245 \$ • 28 séances



## COURS POUR SCLÉROSE EN PLAQUES

👤 EN PERSONNE

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

**HIVER 2025**

**Mar et jeu** • 245 \$ • 28 séances



## COURS POST-AVC

👤 EN PERSONNE

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

**HIVER 2025**

**Lun et mer** • 245 \$ • 28 séances

**Mar et jeu** • 245 \$ • 28 séances



## ENTRAÎNEMENT VOCAL : CLARTÉ, FORCE ET FLEXIBILITÉ

👤 EN LIGNE 👤 EN PERSONNE

Reconnectez-vous à votre voix grâce à des échauffements et exercices vocaux pour améliorer conscience, force, clarté et flexibilité. Rejoignez une musicothérapeute certifiée pour ce programme dynamique et renforcez votre voix et votre interaction avec elle!

**HIVER 2025**

**Jeu** • 10 h - 11 h • 80 \$ • 10 séances



## POST-AVC : RENFORCEMENT DU BRAS

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

**HIVER 2025**

**Mar et jeu** • 10h15 - 11h15

245 \$ • 28 séances 👤

**Ven** • 13 h - 14 h

63 \$ • 14 séances 📺

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

PROGRAMMES.CUMMINGSCENTRE.ORG

INSCRIPTION 514.343.3510

## PROGRAMME ANNUEL DES GOUVERNEURS

Chaque année, le programme des Gouverneurs de la Fondation Centre Cummings mobilise un réseau de sympathisants dévoués qui comprennent l'importance de maintenir les programmes et services sociaux essentiels du Centre. Grâce à leurs contributions, les personnes âgées ont accès à des services tels que le soutien en santé mentale, les cours de conditionnement physique, les activités culturelles et les événements sociaux.

En soutenant le Programme des Gouverneurs, les donateurs font une différence significative dans la vie des personnes âgées. Leurs contributions aident à créer un environnement où elles peuvent s'épanouir, rester en contact et maintenir leur indépendance. Vous pouvez avoir un impact profond sur leur bien-être en devenant Gouverneur dès aujourd'hui!



Morton et Linda Minc (Gouverneurs à vie)

## CARTES HOMMAGE

**ENVOYEZ UNE CARTE HOMMAGE EN L'HONNEUR OU À LA MÉMOIRE D'UNE PERSONNE SPÉCIALE.**

Rendez votre don encore plus significatif en envoyant une carte hommage personnalisée de la Fondation Centre Cummings pour :

- Honorer la mémoire d'une personne décédée
- Remercier vos amis ou votre famille
- Faire un don direct à la Fondation pour une sim'ha ou une occasion spéciale

**Courriel : [foundation@cummingscentre.org](mailto:foundation@cummingscentre.org)**

**Téléphone ☎ 514.734.1825**

Achetez votre carte en ligne :

[cjcsfoundation.org/fr/envoyez-une-carte](http://cjcsfoundation.org/fr/envoyez-une-carte)



## CATÉGORIES DE GOUVERNEURS

- Gouverneur à vie - 5 400 \$
- Gouverneur d'or - 1 000 \$
- Gouverneur et Golda - 600 \$
- Gouverneur en argent - 500 \$
- Gouverneur - 300 \$
- Gouverneur Golda Meir - 300 \$

## DEVENEZ GOUVERNEUR DÈS AUJOURD'HUI!

[cjcsfoundation.org/fr/gouverneurs](http://cjcsfoundation.org/fr/gouverneurs)

APPELEZ LA  
FONDATION  
514.734.1825



## SEMER LA GÉNÉROSITÉ

J'admire l'extraordinaire soutien que le Centre Cummings offre et, lorsque ma chère amie, l'ancienne présidente de la Fondation, Roslyn Wiener, nous a approchés pour devenir Gouverneurs à vie, notre décision fut immédiate. C'est un modèle pour le monde, admiré et imité partout pour son assistance aux personnes âgées à travers une variété de programmes et services. C'est, pour elles, une véritable bouée de sauvetage car elles bénéficient d'une multitude de services, allant d'un soutien financier à l'accès à des initiatives en santé mentale, sans oublier l'aide aux survivants de l'Holocauste. Je me sens concerné, étant moi-même enfant de survivants. Ma femme a suivi plusieurs cours et j'ai hâte de la rejoindre à ma retraite. En vieillissant, j'aspire à faire et apprendre beaucoup de choses que je n'ai pas pu faire auparavant. Le Centre est l'endroit idéal pour cela!

Nous avons tous besoin de soutien à mesure que nous vieillissons. En tant que Gouverneur de la Fondation, je peux assurer que le pouvoir du don fait une différence dans la vie d'innombrables personnes âgées, et j'encourage les autres à faire de même. Le concept de semer la générosité est vraiment précieux, car il crée un cercle vertueux où chacun peut contribuer positivement à la communauté. En encourageant les autres à faire de même, nous inspirons un changement positif et durable.

En entrant au Centre, c'est merveilleux d'entendre parler plusieurs langues et voir diverses nationalités. Ayant beaucoup voyagé en Amérique du Nord et en Europe, je peux affirmer sans équivoque qu'il n'existe nulle part ailleurs une organisation capable de fournir autant de bons programmes et de services essentiels. Un soutien financier continu est important pour maintenir sa position de lieu essentiel et exemplaire pour les personnes de 50 ans et plus. C'est vraiment un lieu accueillant, diversifié et inspirant. Je me sentirais coupable de ne pas soutenir la Fondation en tant que Gouverneur à vie.

Visitez le Centre et découvrez l'incroyable variété de programmes et de services proposés! - Steven Korda



## SERVIR AVEC LE SOURIRE

« J'aime servir, aider et m'engager auprès des gens - c'est aussi simple que cela », déclare Larry Smolar, bénévole de longue date au Café Soleil du Centre Cummings. Faire du bénévolat au Centre me procure beaucoup de joie. Ici, tout le monde connaît votre nom, des agents de sécurité au personnel, en passant par les bénévoles et les nombreux membres que j'ai servis au fil des ans. On apprend à connaître les gens qui viennent au café et c'est là que mon rôle entre en jeu. Mon approche attentionnée me permet de développer des relations amicales. Que ce soit pour porter un plateau ou ouvrir une bouteille d'eau, je suis toujours là pour aider avec un sourire! J'aime vraiment travailler avec des gens dans ce type d'environnement.

J'apprécie également la variété de personnes et les différentes cultures présentes ici. Que ce soit un jeune membre du personnel, un membre actif ou invité, une personne âgée ou ceux qui viennent pour les services adaptés, tous sont très amicaux.

On arrive au Centre avec enthousiasme et on repart joyeux, comme la plupart des bénévoles. L'accueil personnalisé et l'attention portée sont remarquables. Il y a tant d'opportunités de bénévolat : peu importe vos compétences, il y a toujours une place pour vous. Pour moi, le bénévolat est une source d'épanouissement et de plaisir. Rien n'est plus motivant et gratifiant que d'aider les autres!

- Larry Smolar

## LE BÉNÉVOLAT : LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DU DON DE SOI

Faites une différence tangible et apportez un soutien essentiel qui transforme des vies. Saisissez l'opportunité de donner un sens à chaque geste et d'enrichir votre vie en créant de précieux liens communautaires. Nous accueillons les bénévoles de 12 ans et plus. Rejoignez-nous dès aujourd'hui pour apporter votre contribution et faire une réelle différence!

### 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
- Histoires vécues (développement d'un nouveau programme)
- Mélodies mémorables
- Projets intergénérationnels
- Sensibilisation des bénévoles
- Soutien technique
- Solliciteur de fonds - Fondation

### BÉNÉVOLAT EN MODE VIRTUEL

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



## LE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP D'HELEN LEVY



**Déclenchez votre potentiel de leadership : Le Programme de Développement du Leadership revient en 2025!**

Êtes-vous prêt pour un voyage transformateur? Le Centre Cummings est heureux de proposer un programme complet et stimulant de développement du leadership. En tant que diplômé, vous serez prêt à assumer des rôles demandant du leadership au Centre Cummings, à avoir un impact durable dans la vie des aînés et à provoquer un changement positif!

- 10 séances hebdomadaires à partir du **2 avril 2025** • 110 \$
- La date limite d'inscription est le **30 janvier 2025**

Animé par Robert Paris (MBA, BCOM, CSP), un pionnier dans l'application des principes fondamentaux des neurosciences au coaching, au travail d'équipe et au développement du leadership.

Pour en savoir plus, contactez **Sandra Amar** par téléphone au **514.734.1750** ou par courriel à l'adresse [sandra.amar@cummingscentre.org](mailto:sandra.amar@cummingscentre.org)

# SERVICES SOCIAUX

## AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE ET VOTRE AUTONOMIE

Nos équipes professionnelles fournissent des renseignements, des références, des consultations, des plaidoyers, ainsi que des évaluations et des interventions en cas de crise. En collaboration avec le ministère de la Santé et des Affaires sociales du Québec et divers organismes communautaires, nous nous engageons à fournir les meilleurs services et assistance possible.



### CUMMINGS-CONNEX

Ce nouveau modèle de service s'adresse aux personnes recherchant un soutien pour choisir des programmes, rencontrant des défis ou ayant des obstacles qui affectent leur capacité à participer aux programmes.

Les individus sont mis en relation avec un professionnel qui évaluera leurs besoins et les orientera vers les programmes récréatifs et thérapeutiques du Centre Cummings.

Ce service vise à évaluer l'individu de manière holistique, en tenant compte de ses besoins psychosociaux, tout en explorant ses capacités, ses intérêts et son fonctionnement physique.

Pour plus d'information :

[cjcsconnex@cummingscentre.org](mailto:cjcsconnex@cummingscentre.org)

Merci à tous nos donateurs pour leur générosité.  
Allez à [cummingscentre.org](http://cummingscentre.org) pour voir la liste de leurs noms.

[CUMMINGSCENTRE.ORG/FR](http://CUMMINGSCENTRE.ORG/FR)

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

ועידת התביעות  
Claims Conference  
The Conference on Jewish Material Claims Against Germany  
[www.claimscon.org](http://www.claimscon.org)

Fondation Azrieli  
Foundation

BÉNÉFICIAIRE DE LA  
BENEFICIARY OF

FEDERATION  
CJA


FONDATION  
Cummings Centre  
FOUNDATION

APPELEZ  
L'ACCUEIL  
514.343.3514

### GROUPES SPÉCIALISÉS

- Groupes d'arts créatifs en santé mentale
- Zoothérapie
- Groupe de cuisine spécialisée  
*Parrainé en partie par la Fondation de la famille Rona et Irving Levitt*

### SERVICES ESSENTIELS

- Santé mentale communautaire
- Information et références
- Réception et gestion des cas
- Popote roulante casher  
*Fondation George et Mackie Balcan pour « Nourrir l'âme »* 
- Programme de jour de L'Espoir

### QUI EST RECONNU EN TANT QUE SURVIVANT OU SURVIVANTE DE L'HOLOCAUSTE?

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

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

Contactez l'équipe de l'Accueil au ☎ **514.343.3514** pour obtenir de l'aide concernant le Hardship Fund et/ou les paiements supplémentaires.



### SERVICES POUR LES SURVIVANTS DE L'HOLOCAUSTE

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

Les services\* comprennent :

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



### PROGRAMME DE JOUR - L'ESPOIR

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

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

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

Généreusement soutenu par la Fondation Centre Cummings

514.343.3514

15

# ÉCOUTEZ CE QU'EN DISENT NOS MEMBRES

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



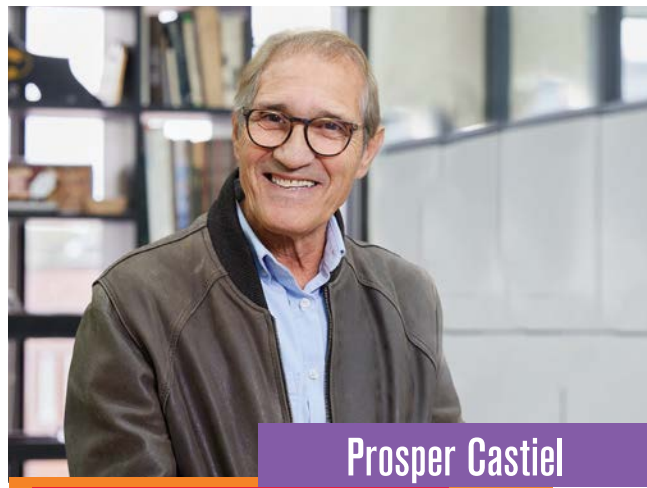
Josie Lupovich

Après avoir cherché pendant un certain temps un endroit dans son quartier où elle pourrait prendre des cours de Canasta ou de Mahjong, Josie Suissa Lupovich se réjouit d'avoir découvert le Centre Cummings qu'elle qualifie comme un « endroit relaxant, chaleureux, où tout le monde veut aider tout le monde. C'est l'amitié, l'accueil, les retrouvailles et des bénévoles incroyables! » Elle avoue franchement que, contrairement à la perception qu'elle avait du Centre de desservir seulement une certaine population âgée, elle est ravie de côtoyer de jeunes aînés actifs et motivés.

« Je me suis retrouvée parmi de nombreuses femmes de la communauté et j'ai été aussi contente de rencontrer des personnes de différentes origines ethniques, je ne m'y attendais pas. Il y a un réconfortant sentiment d'appartenance au Centre. Nous nous lions d'amitié avec les femmes de nos cours...on rit ensemble, on raconte des histoires, on plaisante dans un environnement décontracté et relaxant. »

Elle atteste sans détour que la programmation du Centre est très impressionnante : « Vous voulez écouter de la musique ou des conférences sur divers sujets? Vous voulez découvrir ou pratiquer l'art? Vous désirez améliorer votre santé mentale et/ou physique? C'est là! Et de plus, c'est très abordable. » Elle recommande aux personnes qui cherchent un nouveau défi « de se concentrer sur ses intérêts personnels et sur ce que l'on souhaite accomplir, sans laisser l'âge influencer nos choix. L'âge ne devrait pas être un facteur limitant, mais plutôt une opportunité d'apprendre et de grandir. »

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



Prosper Castiel

Prosper Castiel cherchait à apprendre l'hébreu et il a trouvé le cours idéal pour lui au Centre Cummings. « J'ai enfin trouvé la place qui me convenait pour apprendre l'hébreu. La plupart des personnes ici sont à la retraite, comme moi, ou ont de la flexibilité dans leurs horaires, et semblent apprécier le cours autant que moi. De plus, je trouve qu'il y a une belle harmonie entre les différentes tranches d'âge, allant approximativement de 50 à plus de 80 ans. Par ailleurs, c'est magnifique de voir cette diversité culturelle et la variété de programmes à la fois divertissants et stimulants. Dès qu'on entre au Centre Cummings, on se sent immédiatement à l'aise, comme si c'était chez nous! C'est un environnement vraiment très plaisant et accueillant. »

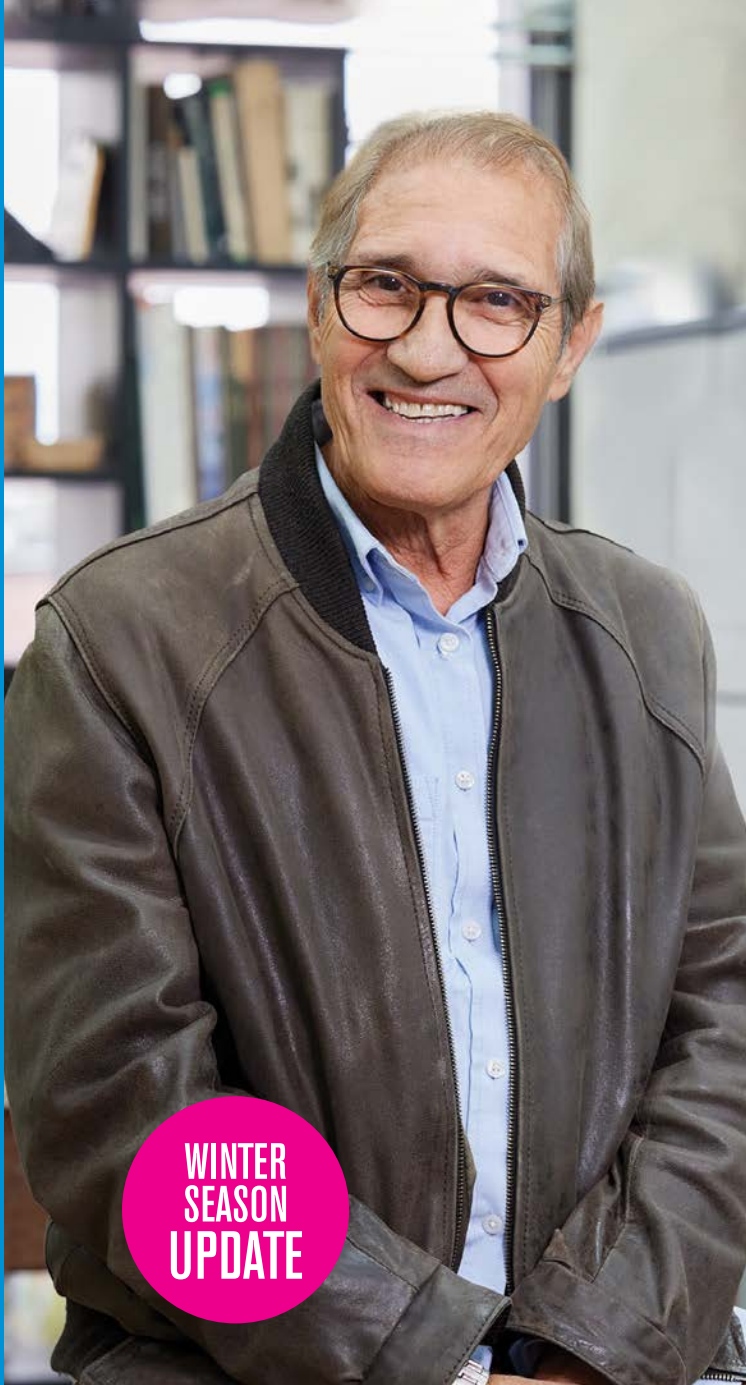
Pour Prosper, il est certain qu'il ne rencontrera aucune difficulté à convaincre quelqu'un de venir au Centre. « C'est très facile d'y accéder et c'est divertissant. Plutôt que de rester à la maison, je me motive à y aller. Je rencontre du monde et j'apprends de nouvelles choses, comme la langue que j'ai décidé d'apprendre. C'est une sortie enrichissante en même temps. En un mot, c'est formidable. Du personnel chaleureux aux bénévoles, en passant par les gardiens à l'entrée, l'accueil est vraiment exceptionnel. J'aimerais également souligner la bonne structure des cours et l'excellente organisation au Centre. Si je devais décrire cette expérience, je dirais simplement que c'est fantastique d'être ici! »

*Tout cela est réalisable au Centre Cummings.*

*Un Centre qui accueille tout le monde!*



# WINTER 2025



WINTER  
SEASON  
UPDATE



*A place where  
we all belong!*

Choose from 200+ online and in-person programs



BÉNÉFICIAIRE DE LA  
BENEFICIARY OF



LE CENTRE  
Cummings  
CENTRE



## Your journey of self-discovery

Embark on a transformative journey filled with opportunities to keep your hands busy, toes-a-tapping and bodies and minds active. With a myriad of enriching programs and intimate class settings, our vibrant community of skilled artists, entrepreneurs, teachers, and experts provides a nurturing space for you to explore hidden talent, cultivate new skills and enhance your well-being. Join our ever-growing community and unlocking your full potential in a supportive and welcoming environment.



### MEMBERSHIP HAS ITS PRIVILEGES

We value our members! In addition to access to over 200 in-person and virtual programs, services and volunteer opportunities, members can enjoy these additional benefits:

#### Exclusive access to members only programs

##### Free for members

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

Visit [virtual.cummingscentre.org](http://virtual.cummingscentre.org)

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

##### Discounts for members

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

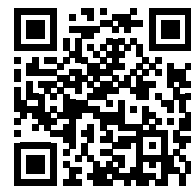


### MEMBERSHIP & PROGRAM REGISTRATION

For questions about membership, programs and policies call **Call ☎ 514.343.3510** or email [information@cummingscentre.org](mailto:information@cummingscentre.org)



#### VISIT US ONLINE



#### MEMBERSHIP FEE

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

#### REGISTRATION

Ongoing until March 31, 2025.

Classes begin January 6.

☎ **514.343.3510**  
**cummingscentre.org or in person**

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

# UNLIMITED POSSIBILITIES

The Cummings Centre is pleased to deliver even more opportunities to learn, grow, connect, and thrive! Join us in person at our Westbury campus, at one of our off-site locations or from the comfort of your home. Enjoy this Winter edition, highlighting our season's offering. Registration is ongoing. Programs begin January 6.

## 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  
shauna.marziliano@cummingscentre.org

### Fine Arts & Craft Centre

☎ 514.734.1823  
patricia.kehler@cummingscentre.org

### Woodshop

☎ 514.734.1789  
michal.katz@cummingscentre.org

### Volunteer Opportunities

☎ 514.734.1734  
marcie.scheim@cummingscentre.org

### Social Services: Intake

☎ 514.343.3514  
socialservices@cummingscentre.org

### La Boutique

☎ 514.734.1770  
boutique.cummingscentre.org

### Bloom Family Tech Lounge

☎ 514.342.1234

### Food Services

#### Café Soleil

Mon. - Thurs. 8:30 am - 2 pm  
5700 Westbury Avenue, Mtl.

#### Federation Caféine Bistro

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

### Cummings Centre Foundation

☎ 514.734.1825  
foundation@cummingscentre.org



## A NEW SEASON PACKED WITH YOUR WINTER ESSENTIALS

Our top priority is ensuring that each individual who walks through our doors feels a sense of belonging. Our welcoming and supportive environment, created by dedicated staff, kind-hearted volunteers and knowledgeable specialists, extends far beyond our physical walls to ensure all members feel appreciated and valued. This season's program offering is centered on helping you achieve and maintain optimal physical, mental, and cognitive health while emphasizing the value of social connections. We strive to provide members, clients, and volunteers the opportunity to establish relationships, feel meaningfully engaged and connected to community. With both in-person and virtual options, we ensure that everyone has the opportunity for growth and fulfillment.

We have prepared an updated digital brochure highlighting our winter 2025 programs, running from January 6 to March 31, 2025. New additions are marked with a pink symbol. For full details, visit [programs.cummingscentre.org](http://programs.cummingscentre.org).

Sing with us in the choir, pick up some Spanish, or drop-in for a fun game of Canasta or bridge! Volunteer in the Adapted Gym or browse the Boutique online or in-person. Grab a bite, stay awhile and socialize at Café Soleil. Explore our brochure to discover programs suited to your interests. Our Registration team is ready to help you navigate the options and find the right fit.

We are excited to welcome both returning and new members. Join our vibrant community, where you can prioritize your journey of lifelong learning, self-expression, and building meaningful relationships!

*Pauline Grunberg*     *Gloria Steinberg*  
Pauline Grunberg     Gloria Steinberg  
Executive Director     President



## CUMMINGS BOUTIQUE

Explore the ideal gift at Cummings Boutique! Whether you're shopping in-person at our Westbury location or online, you'll find meaningful presents that support vital programs for seniors.

Members enjoy a 10% discount with an active 2024/25 membership.

Call ☎ 514.734.1770 for your personal coupon code.

Visit us: 5700 Westbury Ave.

Online: [boutique.cummingscentre.org](http://boutique.cummingscentre.org)



## INDOOR VALET PARKING

### Monday to Thursday

8 am - 4 pm,

### Friday 8 am - 2 pm

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

Call ☎ 514.734.1727

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





# ALL NEW WINTER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



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

Winter Registration is ongoing. Register **online at [cummingcentre.org](http://cummingcentre.org)** by calling 📞 **514.343.3510** or in person.

DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

## FINE ARTS - WINTER 2025 ❄️

### 👥 IN-PERSON

FINE-259-01	<b>Acrylic Painting - Abstract</b> 👥	Wed	Jan. 8 - Mar. 12	1 - 4 pm	10	\$225	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212-01	<b>Acrylic Painting - Explorations</b> 👥	Thurs	Jan. 9 - Mar. 13	1 - 4 pm	10	\$225	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-203	<b>Stone Sculpture</b> 👥	Mon	Jan. 13 - Mar. 17	1 - 4 pm	10	\$225	E. Topaz
FINE-298-01	<b>Pottery/Functional Ceramics</b> ▲ 👥	Thurs	Jan. 16 - Mar. 20	9 am - 12 pm	10	\$225	M. Harvey
FINE-298	<b>Clay Sculpture</b> ▲ 👥	Thurs	Jan. 16 - Mar. 20	1 - 4 pm	10	\$225	M. Harvey
FINE-264	<b>Tell Your Story Through Art</b> ▲ 👥	Tues	Jan. 21 - Mar. 11	10 am - 12 pm	8	\$180	N. Doyon
FINE-201	<b>Drawing the Portrait - Inter.</b> ● ▲	Fri	Jan. 24 - Mar. 14	10 am - 12 pm	8	\$180	P. Kehler

### 📺 ONLINE

FINE 253	<b>Painting - Inter. &amp; Adv.</b>	Tues	Jan. 7 - Mar. 11	10 am - 12 pm	10	\$170	R. Briansky
FINE-259	<b>Acrylic Painting - Abstract</b>	Wed	Jan. 8 - Mar. 12	10 am - 12 pm	10	\$170	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212	<b>Acrylic Painting - Explorations</b>	Thurs	Jan. 9 - Mar. 13	10 am - 12 pm	10	\$170	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-263	<b>Watercolour Magic</b>	Tues	Jan. 14 - Mar. 18	1 - 3 pm	10	\$170	M. Green, BFA
FINE-215	<b>Landscape Painting</b> ▲	Wed	Jan. 15 - Mar. 19	1 - 3 pm	10	\$170	N. Neeman, BFA
FINE-269-01	<b>Drawing - Intermediate</b> ▲	Wed	Jan. 15 - Mar. 19	3:30 - 5:30 pm	10	\$170	N. Neeman, BFA
FINE-217	<b>Acrylics - Advanced Studio</b>	Thurs	Jan. 16 - Mar. 20	1:30 - 3:30 pm	10	\$170	S. Levy, BFA
FINE-223	<b>Drawing Workshop</b>	Tues	Jan. 21 - Mar. 25	10 am - 12 pm	8	\$135	S. Levy, BFA

## CRAFTS - WINTER 2025 ❄️

### 👥 IN-PERSON

CRA-296	<b>Stained Glass - All Levels</b> ▲ 👥	Wed	Jan. 8 - Mar. 26	9 am - 12 pm	12	\$280	D. Gencher, B.Eng
---------	---------------------------------------	-----	------------------	--------------	----	-------	-------------------



## READY TO UNLEASH YOUR CREATIVE POTENTIAL?

Cummings provides a nurturing environment for individuals to explore and refine their creative skills. We offer Drawing, Painting, Sculpting, Stained Glass, Embroidery, Jewelry Making, Woodworking, and more! Choose from over 25 in-person and online courses suitable for all skill levels, from beginner to advanced.

**For more information, please contact Patricia at 📞 514.734.1823 or via email at [patricia.kehler@cummingcentre.org](mailto:patricia.kehler@cummingcentre.org)**



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

For new program additions and course details, visit: [programs.cummingscentre.org](https://programs.cummingscentre.org)

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-222	<b>Stained Glass - All Levels</b> ▲ 👤	Wed	Jan. 8 - Mar. 26	12:30 - 3:30 pm	12	\$280	D. Gencher, B.Eng
CRA-220	<b>Jewellery Creations</b> ▲ 👤	Thurs	Jan. 16 - Feb. 6	10 am - 12 pm	4	\$80	G. Orbach, BA
CRA-229	<b>Polymer Clay - Abalone</b> ● ▲ 👤	Thurs	Jan. 16 - Feb. 6	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-2031	<b>Crochet - All Levels</b> ▲ 👤	Thurs	Jan. 16 - Mar. 6	2 - 4 pm	8	\$120	P. Hobby, MA
CRA-2024	➕ <b>The Art of Embroidery</b> ▲ 👤	Mon	Jan. 20 - Mar. 10	10 am - 12 pm	8	\$120	P. Hobby, MA
CRA-2039-01	➕ <b>Woodworking: Make a Cutting Board</b> ▲ 👤	Tues	Jan. 21 - Feb. 18	1- 3 pm	5	\$120	N. Vineberg
CRA-2039	<b>Intro to Woodworking: Make a Cutting Board</b> ▲ 👤	Wed	Mar. 5 - Apr. 2	1 - 3 pm	5	\$120	H. Fitleberg
CRA-2082	<b>Collage Mixed Media</b> ▲ 👤	Thurs	Feb. 20 - Mar. 13	10 am - 12 pm	4	\$80	G. Orbach, BA
CRA-230	<b>Polymer Clay - Rolled Beads</b> ● ▲ 👤	Thurs	Feb. 20 - Mar. 13	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA



**LIT-201** NEW 👤 IN PERSON

## JEWISH SCHTICK

Explore the rich tradition of Jewish humor in this 4-week course led by Sheldon Berenbaum.

**The course will cover:**

**Week 1:** What is a joke? Origins/ Types of Jewish Humour

**Week 2:** The Best of Jewish Female Comedians (Joan Rivers, Susie Essman, Sarah Silverman, etc.)

**Week 3:** The Comedy Genius of Jerry Seinfeld and Larry David

**Week 4:** Jewish Jokes... Exploiting stereotypes? Or, Crossing the line? When are Jewish Jokes in poor taste or anti-Semitic? And Who decides?

**Tuesday, Feb. 4 - 25** • 10:30 am - 12 pm

\$75 • 4 sessions



**ITC-216** 👤 IN PERSON

## EVERY FILM IS A JOURNEY

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

**February 5 • Driving Madeleine - France - 2022**

Follow the adventures of Madeleine as she leaves her apartment on the edges of Paris, by Taxi, to relocate to a nursing facility on the other side of the city.

**March 5 • Kidnapped: The Abduction of Edgardo Mortara - Italy - 2023**

Set in 1850s Italy, based on a true story of a Jewish boy named Edgardo Mortara, who was secretly baptized as a child.

**April 2 • Labyrinth of Lies - Germany - 2014**

The film follows a young prosecutor in Germany, in 1958, who decides to investigate the case of a man accused of being a murderous guard at Auschwitz.

2 - 4:30 pm • 3 sessions • \$36 (Member) / \$54 (Guest)



# NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

[PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG](http://PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG) FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRA-2034	<b>Craft Open Studio</b> ▲▲	Wed	Mar. 12 - Apr. 2	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-led
<b>ONLINE</b>							
CRA-2035	<b>Whimsical Art</b>	Mon	Jan. 20 - Mar. 10	1:30 - 3 pm	8	\$120	J. Cohen, BFA
CRA-232	<b>Artful Tales: Crafting Children's Books with Mixed Media</b> ●	Wed	Jan. 22 - Mar. 5	10 am - 12 pm	7	\$110	N. Florez

## MUSIC & PERFORMING ARTS - WINTER 2025 ❄️

<b>IN-PERSON</b>							
MART-2065	<b>Memorable Melodies 7</b> ●▲▲	Mon	Jan. 13	2 - 3 pm	1	Free	M-A. Béliveau, G. Jalbert
MART-2065-01	<b>Memorable Melodies 8</b> ●▲▲	Mon	Jan. 27	2 - 3 pm	1	Free	Fado Trio
MART-2065-02	<b>Memorable Melodies 9</b> ●▲▲	Mon	Feb. 10	2 - 3 pm	1	Free	Trio les Boréades
MART-2065-03	<b>Memorable Melodies 10</b> ●▲▲	Mon	Feb. 24	2 - 3 pm	1	Free	Duo Parada
MART-2065-04	<b>Memorable Melodies 11</b> ●▲▲	Mon	Mar. 10	2 - 3 pm	1	Free	Duo Guertin - Hermida
MART-2065-05	<b>Memorable Melodies 12</b> ●▲▲	Mon	Mar. 24	2 - 3 pm	1	Free	Duo Ledoux-Gross
MART-2064	<b>Stories Behind the Songs (B'nai Brith House)</b> ▲▲	Tues	Jan. 14 - Feb. 18	2 - 3 pm	3	Free	R. Lutes
PER-209	<b>Ukulele Beginners 1</b> ▲▲	Wed	Jan. 15 - Apr. 2	1 - 2 pm	10	\$140	V. McNeill, Mmus, MTA
PER-209-01	<b>Ukulele Beginners 2</b> ▲▲	Wed	Jan. 15 - Apr. 2	2:15 - 3:15 pm	10	\$140	E. Shahin
PER-219	<b>Happy Hour Ukulele</b> ▲▲	Wed	Jan. 15 - Apr. 2	3:30 - 5 pm	10	\$165	E. Shahin
ADP-215-01	<b>Vocal Training: Clarity, Strength &amp; Flexibility</b> ▲▲+▲	Thurs	Jan. 16 - Apr. 3	10 - 11 am	10	\$80	V. McNeill, Mmus, MTA
PER-202	<b>Introduction to Tap Dancing</b> ▲▲	Thurs	Jan. 16 - Apr. 3	1:30 - 2:30 pm	10	\$120	S. Johnston
PER-212	<b>Tap Dancing: Beyond Basics</b> ▲▲	Thurs	Jan. 16 - Apr. 3	3 - 4 pm	10	\$120	S. Johnston
PER-220 +	<b>Tap Dancing Weekly Workshop: All Levels</b> ●▲▲	Tues	Jan. 21 - Apr. 1	2 - 3 pm	9	\$75	S. Johnston
MART-2077	<b>Group Music Therapy</b> ▲▲	Tues	Jan. 21 - Mar. 25	11:30 am - 12:30 pm	10	\$100	I. Rachielle, MTA
PER-200 +	<b>Cummings World Choir</b> ▲▲	Wed	Jan. 22 - Apr. 2	10 am - 12 pm	10	\$175	E. Wilhelm
PER-213 +	<b>Group Piano Lessons</b> ▲▲	Mon	Feb. 24 - Apr. 7	3:30 - 5 pm	7	\$140	T. Iyer

<b>ONLINE</b>							
PER-211	<b>Theatre with Jacqui</b>	Wed	Jan. 15 - Mar. 5	3 - 5 pm	8	\$96	J. Van de Geer
ADP-215	<b>Vocal Training: Clarity, Strength &amp; Flexibility</b> ▲▲+▲	Thurs	Jan. 16 - Apr. 3	10 - 11 am	10	\$80	V. McNeill, Mmus, MTA



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



DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

## CONTINUING EDUCATION - WINTER 2025 ❄️

### 👥 IN-PERSON

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LAN-210	<b>French - Advanced Beginners</b> 👥	Mon	Jan. 13 - Mar. 17	10 - 11:30 am	10	\$105	H.D. Therien, MA
LAN-206	<b>French - Intermediate</b> 👥	Tues	Jan. 14 - Mar. 18	10 - 11:30 am	10	\$105	H.D. Therien, MA
LIT-202	<b>Yiddish Literature: Various Stories</b> 🎭👥	Thurs	Feb. 6 - 27	1:30 - 3 pm	4	\$60	N. Tencer
LIT-201	<b>Jewish Shtick...Why Jews are Funny</b> 🎭👥	Tues	Feb. 4 - 25	10:30 am - 12 pm	4	\$75	S. Berenbaum
LAN-202	<b>Hebrew - Advanced Beginners</b> 👥	Wed	Jan. 15 - Mar. 19	9:30 - 11 am	10	\$150	B. Kaufman
LAN-213	<b>Conversational Spanish - Beginners</b> 👥	Wed	Jan. 15 - Mar. 19	10 - 11:15 am	10	\$150	P. Erlich
LAN-219	<b>Conversational Spanish - Advanced Beginners</b> 👥	Wed	Jan. 15 - Mar. 19	11:45 am - 1:15 pm	10	\$150	P. Erlich
LAN-228	<b>Conversational Italian - Advanced Beginners</b> 👥	Fri	Jan. 17 - Mar. 21	10 am - 12 pm	10	\$150	O. Di Lernia
LAN-216	<b>Conversational Italian - Intermediate</b> 👥	Fri	Jan. 17 - Mar. 21	12:45 - 2:45 pm	10	\$150	O. Di Lernia



TRIP- 251 **NEW** ➡️ ONLINE

### VIRTUAL TRAVEL PASSPORT



**Purchase your passport and get 5 trips for the price of 3.**

Explore faraway places through the eyes of historians and artists such as Siberia, that vast, desolate Russian; The Jews of Japan; Lisboa: City of Hidden Gems; The Jews of Rome; Jews as Gargoyles & Demons: Art or Propaganda?

**Wednesdays Jan. 15 - Mar. 26**  
Various Times  
\$36 (Member) / \$54 (Guest)



**NEW** 👥 IN PERSON

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

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

**January - March**

**Bridge:** Mondays ▪ 1 - 3 pm  
**Canasta:** Wednesdays ▪ 1 - 3 pm  
**Mah-jong:** Thursdays ▪ 1 - 3 pm  
\$5 drop-in fee each class (Member)

**For more information call Shari-Ann Fleming ☎ 514.734.1765**

\*Self-Led. Requires an understanding of the basics.



**PER 200** 👥 IN PERSON

### CUMMINGS WORLD CHOIR

Join us on Wednesday mornings for the Cummings World Choir. This lively, in person singing program will surely lift your spirits as you explore music from around the world. Sing in French, English, Hebrew, Russian, and more in this 2-hour musical experience where you will breathe deeper, connect with peers, and challenge your inner musician under the guidance of a highly skilled choral director.

**Wednesdays Jan. 22 - Apr. 2**  
10 am - 12 pm ▪ 10 sessions  
\$175 (Member) ▪ E. Wilhelm



# ALL NEW WINTER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
<b>ONLINE</b>							
LAN-204	<b>Hebrew - Intermediate</b> 👥	Mon	Jan. 13 - Mar. 17	9 - 10:30 am	10	\$150	B. Kaufman
LIT-276	<b>Write About it</b>	Wed	Jan. 29 - Mar. 5	1 - 2:30 pm	6	\$140	S. Reisler Litwin, MA
LIT-276-01	<b>Write About it</b>	Wed	Mar. 19 - 26	1 - 2:30 pm	2	\$50	S. Reisler Litwin, MA
LIT-276-02	<b>Write Your Memoir</b>	Mon	Feb. 3 - 24	1 - 2:30 pm	4	\$100	S. Reisler Litwin, MA

## GLOBAL AFFAIRS - WINTER 2025 ❄️

<b>IN-PERSON</b>							
GLOB-203	<b>Crisis in Canadian Politics</b> 👥	Wed	Feb. 5 - Mar. 5	10 am - 12 pm	5	\$125	D. Cuccioletta, PhD
GLOB-204	<b>Women in Israeli Politics</b> 👥	Wed	Mar. 5 - 26	1 - 2:30 pm	4	\$65	C. Nikolenyi, PhD
<b>ONLINE</b>							
GLOB-202	<b>News and Views</b> ●	Thurs	Jan. 16 - Feb. 27	4 - 5:30 pm	4	\$60	S. Nachfolger, MA

## VIRTUAL TRAVEL AND MORE - WINTER 2025 ❄️

<b>ONLINE</b>							
TRIP-251	<b>Travel Passport - 5 Trips for the Price of 3</b> ●	Wed	Jan. 15 - Mar. 26	Various Times	1	\$36 (M) \$54 (G)	Various Guides
TRIP-251-01	<b>Siberia: Forbidding Home to Snow and Jews</b> ●	Wed	Jan. 15	11 am - 12 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	E. Kempinski
TRIP-251-02	<b>Jews as Gargoyles and Demons: Art or Propaganda?</b> ●	Wed	Feb. 5	4 - 5 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	C. Hercman
TRIP-251-03	<b>Swimming in Ramen Soup and the Jews of Japan</b> ●	Wed	Feb. 19	3 - 4 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	J. Shoshan
TRIP-251-04	<b>Lisboa: City of Hidden Gems</b> ★●	Wed	Mar. 5	1 - 2 pm	1	Free	G. Riberiro
TRIP-251-05	<b>The Jews of Rome: Ancient, Perserving, Proud</b> ●	Wed	Mar. 26	11 am - 12 pm	1	\$12 (M) \$18 (G)	M. Pavoncello

## SPECIAL EVENTS - WINTER 2025 ❄️

<b>IN-PERSON</b>							
ITC-216	<b>Every Film is a Journey</b> 👥	Wed	Feb. 5, Mar. 5, April 2	2 - 4:30 pm	3	\$36 (M) \$54 (G)	S. Isaacs
FRA-267	<b>Celebrate Tu Bishvat</b> ▲👥	Mon	Feb. 10	12 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	N. Sebag
FRA-211	<b>Celebrate Purim</b> ▲👥	Mon	Mar. 10	12 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	N. Sebag
FRA-269	<b>Celebrate Passover</b> ▲👥	Mon	Mar. 31	12 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	N. Sebag
<b>ONLINE</b>							
LCT-2018	<b>Social Media: Where We Are At and Where We Are Headed</b> ●	Fri	Feb. 7	10 - 11 am	1	\$10	T. Ewbank

★ Free with an updated 2024/25 Membership.





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

For new program additions and course details, visit: [programs.cummingscentre.org](http://programs.cummingscentre.org)

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LCT-2019	➕ <b>Canada's Wrongful Convictions</b> ●	Fri	Feb. 21	1 - 2 pm	1	\$10	K. Roach

## SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS - WINTER 2025 ❄️

### 👤 IN-PERSON

CLUB-100	<b>Circle of Friends</b> 👤	Tues	Jan. - Mar. 2025	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	M. Fisher
CLUB-107	<b>Russian Speaking Seniors Group</b> ☆▲👤	Thurs	Jan. - Mar. 2025	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
ADP-293	<b>Parkinson Canada Support Group (Beth Tikvah)</b> 👤	Thurs	Feb. 6, Mar. 6	1:30 - 3 pm	2	Free	Parkinson Canada
ADP-292	<b>Parkinson Canada Support Group for Care Partners (Beth Tikvah)</b> 👤	Thurs	Feb. 6, Mar. 6	1:30 - 3 pm	2	Free	Parkinson Canada
CLUB-213	<b>Art with Lisa (Chateau B'nai Brith)</b> ▲👤	Sun	Jan. 12 - Mar. 2	2 - 4 pm	8	Free	L. Paradis
CLUB-201	<b>Artists' Studio</b> ▲👤	Thurs	Jan. 23 - Apr. 10	11 am - 1 pm	10	\$100	L. Paradis



## CUSTOMIZED HANDMADE GIFTS

### Crafted, Laser Engraved, and Painted

Elevate your gift-giving with unique, personalized products handcrafted by the talented volunteers at the Cummings Woodshop.

Write your own message, select from our diverse templates, or have a cherished photograph lasered directly onto wood. Choose from cutting boards, step stools, picture frames and more. The possibilities are endless.

Visit our boutique to view product samples and get inspired. To create something truly special, email [michal.katz@cummingscentre.org](mailto:michal.katz@cummingscentre.org) or call ☎️ 514.734.1789

Every purchase helps support essential programs and services for seniors. Cummings Centre members enjoy a 10% discount with an up to date 2024/25 membership.

**Visit us in person: 5700 Westbury Ave.**  
**Online boutique.cummingscentre.org**



## CAFÉ SOLEIL - NEW MENU OPTIONS!

### Start your day at Café Soleil

Try our expanded menu including light breakfast and a host of new delights :

- Challahs and Bubkas from DeLaMie
- Meat sandwiches from Beso
- Salad options
- Frozen Yogurt & Sorbet and other desserts
- Frozen meals from Zera Café Catering

You can look forward to new food items being added to our menu throughout the season.

Café Soleil, now open from **8:30 am to 2 pm**, Monday to Thursday, located on the 1st floor of the Cummings Centre. We can't wait to serve you!

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

**Interested in volunteering? Call ☎️ 514.734.1734**





# NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

[PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG](http://PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG) FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CLUB-210	<b>Where Are My Keys? Train Your Brain</b> 🧠	Tues	Jan. 28 - Apr. 1	10:30 am - 12 pm	10	\$30	R. Katsilakis
CLUB-204	<b>Games Club</b> ★🎮👥	Tues	Jan. 28 - Apr. 1	12:30 - 2:30 pm	10	Free	R. Katsilakis
CLUB-212	<b>Cummings University</b> 🎓👥	Tues	Feb. 18 - Apr. 1	12 - 1 pm	7	Free	R. Katsilakis
CLUB-202	<b>Fitness &amp; Friendships</b> 🏃👥	Thurs	Feb. 20 - Apr. 10	11 am - 12 pm	8	Free	J. Caulfield
<b>📺 ONLINE</b>							
ADP-288	<b>Parkinson Canada Support Group</b>	Thurs	Jan. 9, Feb. 13, Mar. 13	1:30 - 3 pm	3	Free	A. Newman
ADP-287	<b>Parkinson Canada Support Group for Care Partners</b>	Thurs	Jan. 23, Feb. 27, Mar. 27	1:30 - 3 pm	3	Free	A. Newman
ADP-234	<b>Wellness After Stroke</b>	Tues	Jan. 28 - Mar. 18	1:30 - 3 pm	8	Free	A. Newman

## WELLNESS (FITNESS) - WINTER 2025 ❄️

<b>👥 IN-PERSON</b>							
WEL-2653	<b>Workout Studio</b> 🏋️👥	Mon - Fri	Jan. 6 - Apr. 11	8:30 am - 4 pm		\$135	Various Kinesiologists
WEL-2086	<b>Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House)</b> 🧘👥	Mon	Jan. 6 - Apr. 7	10 - 10:50 am	14	\$119	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-2084	<b>Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith)</b> 🏋️👥	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	10 - 11 am	14	\$140	J. Blumenstein
ADPF-274	<b>Adapted Boxing Intervals (Chateau B'nai Brith)</b> 🥊👥	Mon	Jan. 13 - Mar. 17	9:30 - 10:30 am	8	Free	D. Roseman
WEL-2057	<b>Line Dancing - Intermediate</b> 🕺👥	Mon	Jan. 13 - Mar. 31	12:45 - 2:15 pm	12	\$102	J. Kwok Choon
WEL-2057-02	<b>Line Dancing - Intermediate</b> 🕺👥	Wed	Jan. 15 - Apr. 2	10 - 11:30 am	12	\$102	J. Kwok-Choon
WEL-221	<b>Yoga - Intermediate</b> 🧘👥	Wed	Jan. 15 - Apr. 2	10 - 11 am	12	\$108	S. Cohen
WEL-221-01	<b>Yoga - Intermediate</b> 🧘👥	Fri	Jan. 17 - Apr. 4	10:30 - 11:30 am	12	\$108	S. Cohen
WEL-266-01	<b>Boxing Intervals - For All</b> 🥊👥	Wed	Jan. 15 - Apr. 9	12 - 1 pm	13	\$130	D. Roseman
WEL-266	<b>Boxing Intervals - For All</b> 🥊👥	Fri	Jan. 17 - Apr. 11	10 - 11 am	13	\$130	D. Roseman



### FITNESS ASSESSMENT

**Monday - Friday**  
 8:30 am - 4 pm by appointment  
 A mandatory Fitness Assessment is required for all Wellness and Adapted programs.  
**Online or In-Person assessment • \$30**  
**In-Home assessment • \$85 (for In-Home Personal Training only)**  
 Please call ☎ 514.734.1840 or email [shauna.marziliano@cummingscentre.org](mailto:shauna.marziliano@cummingscentre.org)

★ Free with an updated 2024/25 Membership.



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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-2101-01	<b>Skills and Balance Drills</b> ▲ 👤	Fri	Jan. 17 - Apr. 11	1 - 2 pm	13	\$130	C. Garcia
WEL-2102	<b>Pilates</b> 👤	Mon	Jan. 20 - Mar. 10	10 - 11 am	8	\$96	Y. Gonshor
<b>📺 ONLINE</b>							
WEL-211	<b>Morning Cardio</b> ▲	Mon	Jan. 6 - Apr. 7	8:30 - 9:30 am	14	\$63	A. Vezina
WEL-202	<b>Chair Aerobics</b> ▲	Mon	Jan. 6 - Apr. 7	11:30 am - 12:30 pm	14	\$63	A. Vezina
WEL-239	<b>Walking Workout - 3 km</b> ▲	Mon	Jan. 6 - Mar. 24	1 - 1:30 pm	12	\$34	A. Vezina
WEL-238	<b>Walking Workout - 2 km</b> ▲	Wed	Jan. 8 - Mar. 26	1 - 1:30 pm	12	\$34	A. Vezina
WEL-281	<b>Guided Meditation</b>	Mon	Jan. 6 - Apr. 7	4 - 4:45 pm	14	\$84	J. Nadler, MA, RYT
ADPF-246	<b>Adapted Exercises for Functional Movement</b> ▲	Mon, Wed, Fri	Jan. 6 - Apr. 11	11:30 am - 12:30 pm	42	\$94	M. Fragapane
WEL-222	<b>Abs &amp; Back Mat Class</b> ▲	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	8:30 - 9:30 am	14	\$63	A. Vezina
WEL-204	<b>Dance to the Rhythm/Zumba</b> ▲	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	10 - 10:45 am	14	\$72	C. Giner
WEL-204-02	<b>Dance to the Rhythm/Zumba</b> ▲	Fri	Jan. 10 - Apr. 11	8:30 - 9:15 am	14	\$72	C. Giner
WEL-2043	<b>Yoga: Standing &amp; Seated</b> ▲	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	10 - 11 am	14	\$77	M. Crete



👤 IN PERSON

## NEW THIS WINTER ON THE WEST ISLAND FITNESS, ARTS, CULTURE AND MORE

### Back by popular demand!

The Cummings Centre in collaboration with Federation CJA West Island, Congregation Beth Tikvah, and Or Shalom is offering a wide range of programs, featuring both daytime and evening options to help you stay active this winter. Choose from:

#### MONDAYS

- Line Dancing
- Mah-jong Open Play

#### TUESDAYS

- Ladies Hour: Coffee & Chat
- West Island Men's Club Poker Nights
- Mah-jong, Bridge, Canasta and Coffee - Open Play

#### WEDNESDAYS

- Strength & Flexibility (50+)

#### THURSDAYS

- Adapted Zumba

#### FRIDAYS

- Art with Lisa

#### FREE SPECIAL EVENTS

- Women's Wellness through Perimenopause & Menopause**  
Tuesday, February 6 • 2 - 3:30 pm
- Where are my Keys?**  
**Train Your Brain**  
Tuesday, February 18 • 7 - 8:30 pm
- Jazz Concert: Les Années Folles**  
Thursday, January 30 • 2 - 3 pm



Secrétariat aux relations  
avec les Québécois  
d'expression anglaise



For more details call  
Marcy Beraznik ☎ 514.734.1763



# ALL NEW WINTER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-233	<b>Strength &amp; Flexibility</b> ▲	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	11 am - 12 pm	14	\$63	M. Fragapane
WEL-233-01	<b>Strength &amp; Flexibility</b> ▲	Thurs	Jan. 9 - Apr. 10	11 am - 12 pm	14	\$63	M. Fragapane
WEL-242	<b>Cardio Lite</b> ▲	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	11:30 am - 12:15 pm	14	\$49	A. Vezina
WEL-236	<b>The Body Shop</b> ▲	Tues	Jan. 7 - Apr. 8	4 - 4:45 pm	14	\$63	L. Manganas
WEL-226	<b>Cardio Strength Interval</b> ▲	Wed	Jan. 8 - Apr. 9	8:30 - 9:30 am	14	\$63	A. Vezina
WEL-215	<b>Total Strength</b> ▲	Wed	Jan. 8 - Apr. 9	10 - 11 am	14	\$63	TBA
WEL-215-01	<b>Total Strength</b> ▲	Fri	Jan. 10 - Apr. 11	10 - 11 am	14	\$63	TBA
WEL-272	<b>Balance &amp; Mobility</b> ▲	Wed	Jan. 8 - Apr. 9	11:30 am - 12:30 pm	14	\$63	A. Vezina
WEL-225	<b>Brain &amp; Body Interval Training</b> ▲	Thurs	Jan. 9 - Apr. 10	8:30 - 9:30 am	14	\$63	A. Vezina
WEL-235	<b>Tai Chi/Chi Kung - Beginners</b>	Thurs	Jan. 9 - Apr. 10	10 - 11 am	14	\$99	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-237	<b>Power Up your Pelvis</b>	Mon	Jan. 27 - Mar. 31	10 - 11 am	10	\$60	M. Fragapane

## ACHIEVE MORE: MUST-TRY FEATURED FITNESS PROGRAMS



CLUB-202 **FREE** ♿ IN PERSON

### FITNESS AND FRIENDSHIPS\*

This new beginner program harmonizes wellness and community through play, games, and interactive partner work as a form of movement.

Our experienced instructor will guide the group in gentle movement in a highly social and supportive environment. This inclusive space welcomes individuals navigating health challenges who wish to build new social connections and discover the joy of movement.

**Thursday Feb. 20 - Apr. 10**  
11 am - 12 pm • 8 Sessions

*\*This program is for people who are unable to participate in traditional fitness classes. Trials are available*



**NEW** WEL-2102 ♿ IN PERSON

### PILATES

Pilates highlights precise movements, controlled breathing, and muscle engagement, enhancing muscle tone and stability. Excellent for posture and core stability which is so integral to our overall health.

**Monday Jan. 20 - Mar. 10**

10 - 11 am • \$96  
8 Sessions

Y. Gonshor



WEL-237 → ONLINE

### POWER UP YOUR PELVIS: FIGHT INCONTINENCE



The weakening of our pelvic floor can cause problems such as incontinence, urgency, or pain. Maria will help us to strengthen those muscles through exercises related to breath, posture, and control; these exercises can be easily incorporated into our daily lives.

**Monday Jan. 27 - Mar. 31**

10 - 11 am • \$60  
10 Sessions

Maria Fragapane



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

For new program additions and course details, visit: [programs.cummingscentre.org](https://programs.cummingscentre.org)



## PERSONAL TRAINING YOUR WAY

One-on-one, Training for two or Small group

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

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

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

## WORKOUT STUDIO

Train for purpose and function. Our Workout Studio is specifically designed to help you improve overall cardiovascular health, muscle strength, balance, posture and agility by working through a series of functional training stations. By performing these functional exercises, you will be mimicking movements that you do out in the real world, thereby reaping full body benefits.

For more information, contact Trang Le  
[Trang.Le@cummingscentre.org](mailto:Trang.Le@cummingscentre.org) 📞 514.734.1822

## SOCIAL ACTION

## EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION



True advocacy is based on understanding and empowering ourselves and others.

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

Planning and offering programs and resources on Ageism, Artificial Intelligence (AI), consumer protection, Elder Abuse, Frauds and Scams, tenants rights and so many other timely topics has allowed us to respond to questions and concerns in a constructive and helpful way.

**Make your moment now!**  
 To get involved call Joy Lawee  
 📞 514.734.1805  
[social.action@cummingscentre.org](mailto:social.action@cummingscentre.org)

For resources, upcoming events and to learn more visit [cummingscentre.org](https://cummingscentre.org)



## TENANT? LANDLORD?

**FREE** 📺 ONLINE

LogisAction will inform the community about their rights and obligations as tenants and mobilizes the population around issues related to housing.

**Monday, January 20 • 7 pm**

To register call Joy Lawee  
 📞 514.734.1805  
[social.action@cummingscentre.org](mailto:social.action@cummingscentre.org)

Eric Duivenvoorden, LogisAction NDG



**ALL NEW WINTER SEASON**  
**VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS**



# ADAPTED PROGRAMS

**Sponsored by the Maurice Pollack Foundation**

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

Participation requires:

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

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

## FITNESS SESSION DATES

WINTER 2025 - Jan. 6 - April 11



## SUPPORT GROUPS

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

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



## ADAPTED BOXING CLASSES\*

**👤 IN PERSON**

Join our boxing coaches to exercise your cardio, coordination & strength with boxing inspired training techniques. Choose a seated or standing class, at the Cummings Centre or on the West Island\*. So many options!

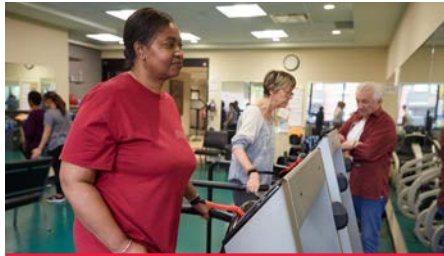
DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
<b>ADAPTED PROGRAMS - WINTER 2025 ❄️</b>							
ADPF-266	<b>Boxing Intervals for PD</b> ^ 👤	Tues	Jan. 14 - Apr. 8	10:15 - 11:15 am	13	\$130	D. Roseman
ADPF-267	<b>Boxing Intervals for PD</b> ^ 👤	Tues	Jan. 14 - Apr. 8	11:30 am - 12:30 pm	13	\$130	D. Roseman
ADPF-266-01	<b>Boxing Intervals for PD</b> 👤	Fri	Jan. 17 - Apr. 11	11:10 am - 12:10 pm	13	\$130	D. Roseman
ADPF-254	<b>Seated Boxing Intervals</b> 👤	Fri	Jan. 17 - Apr. 11	11 am - 12 pm	13	\$130	C. Garcia

\*Boxing at the Seconds Out Gym (West Island) is partially funded by the Cummings Centre Foundation.  
 \*Please contact Anne Newman to book a fitness assessment 514.734.1841.



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

## ADAPTED EXERCISE PROGRAMS - IN PERSON AND ONLINE



### MULTIPLE SCLEROSIS CLASSES

👤 IN PERSON

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

**WINTER 2025**

**Tues & Thurs**  
\$245 • 28 sessions



### ORTHOPEDIC CLASSES

👤 IN PERSON

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

**WINTER 2025**

**Mon & Wed** • \$245 • 28 sessions  
**Tues & Thurs** • \$245 • 28 sessions



### PARKINSON'S CLASSES

👤 IN PERSON

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

**WINTER 2025**

**Mon & Wed** • \$245 • 28 sessions  
**Tues & Thurs** • \$245 • 28 sessions



### POST-STROKE CLASSES

👤 IN PERSON

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

**WINTER 2025**

**Mon & Wed** • \$245 • 28 sessions  
**Tues & Thurs** • \$245 • 28 sessions



### POST-STROKE: RETRAIN YOUR ARM

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

**WINTER 2025**

**Tues & Thurs** • 10:15 - 11:15 am  
\$245 • 28 sessions 👤  
**Fri** • 1 - 2 pm • \$63 • 14 sessions 🗺



### SPEECH & VOCAL TRAINING

🗺 ONLINE 👤 IN PERSON

**SPEECH MAINTENANCE FOR PARKINSON'S** 👤

**WINTER 2025**

**Fri** • 10 - 11 am • \$125 • 10 sessions

**VOCAL TRAINING: CLARITY, STRENGTH & FLEXIBILITY** 🗺 👤

**WINTER 2025**

**Thurs** • 10 - 11 am • \$80 • 10 sessions

Please contact Anne Newman to book a fitness assessment 514.734.1841. Intensive Speech Therapy available, please contact Anne.

# FOUNDATION

## ANNUAL GOVERNORS PROGRAM

Each year, the Cummings Centre Foundation's Governors Program mobilizes a network of dedicated supporters who understand the importance of sustaining the Centre's vital programs and social services. These contributions ensure that seniors have access to services such as mental health support, fitness classes, cultural activities, and social events.

By supporting the Governors Program, donors are making a tangible difference in the lives of seniors. Their contributions help create a vibrant community where older adults can thrive, stay connected, and maintain their independence. You can have a profound impact on the well-being of seniors; become a Governor today!



Morton & Linda Minc (Life Governors)

## TRIBUTE CARDS

### SEND A TRIBUTE CARD IN HONOUR OR IN MEMORY OF SOMEONE SPECIAL

Make your donation extra meaningful by sending a personalized Tribute Card from the Cummings Centre Foundation.

- Honour the memory of someone who has passed away
- Offer a special thank you to friends or family
- Direct donations to the Foundation for a simcha or special occasion

Email: [foundation@cummingscentre.org](mailto:foundation@cummingscentre.org)  
Call ☎ 514.734.1825

Purchase your card online:  
[cjcsfoundation.org/send-a-card](http://cjcsfoundation.org/send-a-card)



## GOVERNOR CATEGORIES

- Life Governor- \$5,400
- Gold Governor - \$1,000
- Governor & Golda - \$600
- Silver Governor - \$500
- Governor - \$300
- Golda Meir Governor - \$300

## BECOME A GOVERNOR TODAY!

[cjcsfoundation.org/governors](http://cjcsfoundation.org/governors)

CALL  
FOUNDATION  
514.734.1825



## PAY IT FORWARD

The support made available at the Cummings Centre is so extensive and wonderful that when my wife and I were approached by our dear friend, former Foundation President, Roslyn Wiener, to become Life Governors, our decision to jump on board was an easy one. I have come to learn that Cummings is a showpiece for the world, admired and emulated far and wide for its support of seniors. So many are helped through a variety of programs and services and the Centre has become a lifeline for so many. Seniors benefit from a multitude of services receiving financial support if needed, access to mental health initiatives and much needed support for Holocaust survivors. This is very close to my heart as I am a child survivor. My wife has taken several interesting classes and I look forward to joining her as I approach my retirement. After all, we are all getting older, and I look forward to doing and learning many things that I have not had a chance to do before. Cummings is the place I want to do it!

We all need support as we age and my support as a Foundation Governor goes both ways - I am now able to pay it forward and I encourage others to do the same. Each time I come to Cummings, I hear so many different languages and see people from all walks of life - it is wonderful! Having travelled extensively across North America and Europe, I can say unequivocally that there is no better organization in the entire world that can provide the quantity and quality of stimulating programs and much needed services.

Come in for a visit -we will meet you for a cup of coffee and show you around- experience the incredible variety of programs and services on offer. The Cummings Centre needs continuous financial support to maintain its position as an essential and uplifting place for the 50+ population. In short, the Cummings Centre is a welcoming, diverse and inspiring place. I would be remiss if I didn't support the Cummings Centre Foundation as a Life Governor.  
- Steven Korda





## SERVICE WITH A SMILE

"I enjoy serving, helping and engaging with people - it's as simple as that," says Larry Smolar, long time volunteer at the Café Soleil, "Volunteering at the Cummings Centre gives me so much fulfillment. Here everyone knows your name from the security guards to the staff, volunteers and so many members that I have served through the years."

You get to know the people that come in to the Café and this is where my role comes in. I have the opportunity to become friendlier with them and begin to form relationships. There are some who need a little bit of extra help maybe carrying their tray to the table or opening their water bottle - if I see someone having difficulty, I can jump in to help. All I need to bring is a warm smile. I truly enjoy working with people in this type of environment.

I also enjoy the mix of people and cultures that are here whether it's a younger staff member, active member, older senior or the many that come for the adaptive services. It's a great mix of people with one thing in common - they are all very, very friendly. I myself, and I know I speak for many other volunteers, we arrive with an open heart and leave with a smile. There are so many places to volunteer at the Centre - no matter what you feel your skills are, they will find something for you to do here that you will enjoy and benefit greatly from. There are so many ways you can help. I know first hand that you will feel like a better person for it."

- Larry Smolar

## VOLUNTEERING: THE TRANSFORMATIVE POWER OF GIVING

Make a meaningful impact and provide vital support that matters. Embrace the opportunity to find purpose in every gesture, enriching lives through community connection. We welcome volunteers 12 years and older. Join us in making a difference today!

### IN-PERSON

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

### VIRTUAL

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



## THE HELEN LEVY LEADERSHIP DEVELOPMENT PROGRAM

**Unlock Your Leadership Potential: 2025 Leadership Development Program Returns!**

Are you ready for a transformative journey? The Cummings Centre is excited to offer a comprehensive and stimulating leadership development program. As a graduate, you will be empowered to take on leadership roles at the Cummings Centre, make a lasting impact in the lives of seniors and bring about positive change!

- 10 weekly sessions beginning **April 2, 2025** • \$110
- Application deadline is **January 30, 2025**.

Facilitated by Robert Paris - MBA, BCOM, CSP -A pioneer in applying fundamental principles of neuroscience to coaching, teamwork, and leadership development. He is a certified professional coach with certifications in the Foundations of Neuroleadership and in Whole Brain Thinking.

To learn more contact **Sandra Amar at 514.734.1750**  
[sandra.amar@cummingscentre.org](mailto:sandra.amar@cummingscentre.org)



# SOCIAL SERVICES

## ENHANCE YOUR INDEPENDENCE AND QUALITY OF LIFE

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



### CUMMINGS CONNEX

This new service model is for individuals looking for support in choosing programs, experiencing challenges or who have any barriers that impact their ability to participate in programs.

Individuals are linked with a professional who will assess their needs and connect them to Cummings Centre's recreational and therapeutic programs.

This service seeks to evaluate the individual through a holistic lens, incorporating their psychosocial needs, while exploring their abilities, interests, and physical functioning.

For information:

[cjcsconnex@cummingscentre.org](mailto:cjcsconnex@cummingscentre.org)

Thank you to the generosity of our donors. See [cummingscentre.org](http://cummingscentre.org) for listing.



### SPECIALIZED GROUPS

- Mental Health Creative Arts Groups
- Pet Therapy
- Specialized Cooking Group  
*Sponsored in part by the Rona & Irving Levitt Family Foundation*

### ESSENTIAL SERVICES

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



### L'ESPOIR DAY PROGRAM

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

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

*Generously supported by the Cummings Centre Foundation*



### SERVICES FOR HOLOCAUST SURVIVORS

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

- Café Europa - Holocaust Survivors Group
- Case Management
- Emergency Financial Assistance\*
- Homecare / Cleaning \*
- Restitution and/or Compensation application assistance
- Stamping of Life certificates and PANEEM digital certification

\* Based on eligibility criteria

### WHO IS A HOLOCAUST SURVIVOR?

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

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

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

We are waiting for your call

📞 514.343.3514

# HEAR IT FROM OUR MEMBERS

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



Ronna Katz

I am new to the Cummings Centre and being on the younger side, I wondered if the Centre was the right place for me. I love working with my hands choosing the clay sculpture class. I can truly say that meeting and learning with the class members, both men and women of varying ages, has been nothing short of aspirational.

*The Cummings Centre feels truly ageless and inclusive*

We collaborate and help each other guided by our incredible instructors who bring a wealth of experience to every class. I have also attended a recent wellness retreat meeting so many new people and enjoying a fun, relaxing weekend together packed full of thoroughly enjoyable activities.

The Centre feels truly ageless and inclusive, and for my part, emotionally enriching and physically relaxing. There is such a mix of interesting and dynamic people of all ages sharing their life experiences with me. Hearing the other participants stories makes me look forward to the joys I could have once I retire. Being at the Centre is fun and inclusive and there are so many classes and activities to choose from. I have discovered that you don't need a lot of skill to make something beautiful. I believe everyone should join the Cummings Centre- it's silly not to!



Serge Diotte

Being in a wheelchair with limited mobility, Cummings Centre is the only place I have found in the city that is completely accessible. I have tried many other gyms and after hearing about Cummings I came in, was fully assessed by the professionals in the Adapted Gym, and within 48 hours I began my involvement at the Centre.

*I have no limitations at the Cummings Centre*

Every part of Cummings is accessible to me from the bathrooms, the classrooms, the Café Soleil and of course the Adapted Gym. Everyone is so friendly and the staff and volunteers are so devoted. From day one I felt super comfortable and am always greeted with a smile. My intention was to join to get healthier and feel better but I have also made many new friends here. The gym is equipped with state-of-the-art equipment and you get all the help you need.

I am getting the word out to other individuals with mobility issues and encourage anyone and everyone to join me. There is no stress here, in fact it is such a relaxing atmosphere, and I am so comfortable and truly happy to be a member. The welcome I receive every time I come into the building is so encouraging and friendly that not only do I come to the gym almost every day but now, I too, have become a volunteer greeting other as they enter the building. I just love it here!

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

