

WINTER SEASON 2026



*A place where
we all belong!*

Choose from 150+ in-person and online programs



Shape your own experience

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



BECOME A MEMBER

Transform your life with exclusive access to:

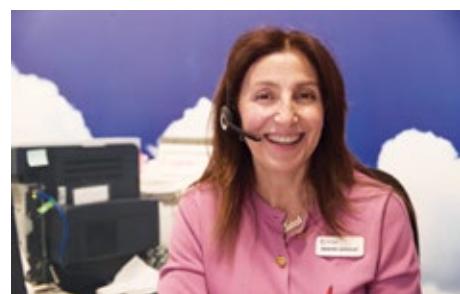
- Over 150+ in-person and virtual programs
- Exclusive and free programs for members including events and social clubs throughout the year
- Our Virtual Learning Library with over 320 videos
Visit virtual.cummingscentre.org
- Personalized tech support and one-on-one coaching from a Cummings Centre volunteer
- Access to our Bloom Family Tech Lounge
- Free tote bag

Savings

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

Be Our Guest

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



MEMBERSHIP & PROGRAM REGISTRATION

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



PROGRAM DETAILS & ONLINE REGISTRATION



MEMBERSHIP FEE

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

REGISTRATION

Ongoing throughout the season. Winter classes begin January 5.

514.343.3510
cummingscentre.org or in person

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

UNLIMITED POSSIBILITIES

This season choose from 150+ dynamic programs spanning the arts, culture, fitness and education. Join us in person at our Westbury campus, at one of our off-site locations or from the comfort of your home and experience all that the Cummings Centre has to offer.

Enjoy this Winter edition. Registration is ongoing throughout the season.



Cummings Centre Main Campus

5700 Westbury Avenue Montreal, Quebec H3W 3E8

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

Welcome & General Information

• 514.342.1234
information@cummingscentre.org

Membership & Registration

• 514.343.3510
registration@cummingscentre.org

Wellness Centre/ Adapted Exercise

• 514.734.1840
wellness@cummingscentre.org

Fine Arts & Craft Centre

• 514.734.1823
studioart@cummingscentre.org

Woodshop

• 514.734.1789
woodshop@cummingscentre.org

Volunteer Opportunities

• 514.734.1734
volunteerservices@cummingscentre.org

Social Services: Intake

• 514.343.3514
intake@cummingscentre.org

La Boutique

• 514.734.1770
boutique.cummingscentre.org

Bloom Family Tech Lounge

• 514.342.1234

Food Services

Café Soleil

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

Federation Caféine Bistro

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

Cummings Centre Foundation

• 514.734.1825
foundation@cummingscentre.org

A NEW SEASON

PACKED WITH YOUR WINTER ESSENTIALS

We warmly welcome new and familiar faces to discover the Cummings Centre difference first-hand. While honouring our Jewish heritage, we proudly serve the 50+ community, bringing together people of all backgrounds to learn, connect and thrive together. Cummings is more than just a place to spend your time — many refer to the Centre as a sanctuary where the stresses of daily life melt away. Here, you will find an inclusive, nurturing, and fun environment where every individual is truly valued and celebrated.

No matter where you are—down south, cozy at home, or right here with us—the Cummings Centre is your hub for connection and inspiration.

Whether you are exploring lifelong learning, discovering hobbies, considering volunteer opportunities, or seeking a little extra support, you will discover the right fit for you at the Cummings Centre.

Be it in person or online, lift your spirits by singing in our World Choir, painting your first landscape, or dropping in for Mah Jong, canasta, or bridge. If you are in the West Island, whether you are a poker ace, a mah jong enthusiast, or simply looking to connect with others, we have a variety of programs for you.

Volunteer at Welcome & Information, browse our Boutique, or join a friend for lunch at Café Soleil. Whatever your interests, we are here to help you find your perfect fit.

Explore our brochure, visit us online or simply reach out to our friendly registration team for help.

We cannot wait to welcome you!

 
Pauline Grunberg Shelley Paris
Chief Executive Officer President



CUMMINGS BOUTIQUE

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

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

Call • 514.734.1770 for your personal coupon code.

Visit us: 5700 Westbury Ave.

Online: boutique.cummingscentre.org

INDOOR VALET PARKING

Monday to Thursday

8 am - 4 pm,

Friday 8 am - 2 pm

Are you a Cummings Volunteer?

Call to learn about additional discounts.

Call • 514.734.1727

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





ALL NEW WINTER SEASON

VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



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

Winter registration is ongoing. Register online at cummingscentre.org/programs by calling ⚡ 514.343.3510 or in person.

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

FINE ARTS - WINTER 2026 ❄️

▷ IN PERSON

FINE-259-01	Acrylic Painting - Abstract ▷	Wed	Jan. 7 - Mar. 11	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212-01	Acrylic Painting - Explorations ▷	Thurs	Jan. 8 - Mar. 12	1 - 4 pm	10	\$235	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-203	Stone Sculpture ▷	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	1 - 4 pm	10	\$235	E. Topaz
FINE-217-01	Acrylics - Advanced Studio ● ▷	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA
FINE-260	Abstract Painting in Acrylics - Intermediate ● ▷	Tues	Jan. 13 - Mar. 3	9 am - 12 pm	8	\$190	M. Mayo, BFA, MFA
FINE-269	Drawing Basics ● ▲ ▷	Tues	Jan. 13 - Mar. 3	9:30 am - 12 pm	8	\$190	N. Neeman, BFA
FINE-270	Discover Printmaking! ● ▲ ▷	Tues	Jan. 13 - Mar. 3	1 - 4 pm	8	\$200	R. Bilefsky, BFA
WEST-214	Paint Nite ▷	Thurs	Jan. 13 - Mar. 3	7 - 9 pm	8	\$140	J. Pomerleau (West Island)
FINE-298-01	Pottery/Functional Ceramics ▲ ▷	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	9 am - 12 pm	10	\$250	M. Harvey
FINE-298	Clay Sculpture ▲ ▷	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	1 - 4 pm	10	\$250	M. Harvey
WEST-211	Art with Lisa ▷	Fri	Jan. 16 - Mar. 27	10:30 am - 12 pm	11	\$80	L. Paradis (West Island)

▶ ONLINE

FINE-259	Acrylic Painting - Abstract	Wed	Jan. 7 - Mar. 11	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-212	Acrylic Painting - Explorations	Thurs	Jan. 8 - Mar. 12	10 am - 12 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-217	Acrylics - Advanced Studio	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	1:30 - 3:30 pm	10	\$185	S. Levy, BFA
FINE-263	Watercolour Magic	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	1 - 3 pm	10	\$185	M. Green, BFA
FINE-215	Landscape Painting ▲	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	1 - 3 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-269-01	Drawing - Intermediate ▲	Wed	Jan. 14 - Mar. 18	3:30 - 5:30 pm	10	\$185	N. Neeman, BFA
FINE-223	Drawing Workshop ▲	Tue	Jan. 20 - Mar. 10	10 am - 12 pm	8	\$145	S. Levy, BFA



VIRTUAL LEARNING LIBRARY FREE FOR MEMBERS

Our Video library showcases the Cummings Centre's most popular programs. The online library contains 320+ videos featuring Cummings signature events, classes and lectures presented by experts in the field of well-aging.

The Video Library, with 24/7 access, is free with a Cummings Centre up-to-date membership! Interested in becoming a member to access the Virtual Learning Library?

Renew your membership Call ⚡ 514.343.3510



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

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

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

CRAFTS - WINTER 2026 *

IN PERSON

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CRAFTS - WINTER 2026 *							
CRA-296	Stained Glass - All Levels ▲●	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	9 am - 12 pm	11	\$275	D. Gencher, B. Eng
CRA-222	Stained Glass - All Levels ▲●	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	12:30 - 3:30 pm	11	\$275	D. Gencher, B. Eng
CRA-2024	The Art of Embroidery ▲●	Mon	Jan. 12 - Mar. 2	10 am - 12 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-223	Intro to Woodworking: Cutting Board ▲●	Wed	Jan. 14 - Feb. 11	1 - 3 pm	5	\$150	N. Vineberg
CRA-223-01	Intro to Woodworking: Cutting Board ▲●	Wed	Feb. 25 - Mar. 25	1 - 3 pm	5	\$150	N. Vineberg
CRA-2036	Building Wooden Bowls - Advanced ▲●	Thurs	Jan. 15 - Feb. 19	1 - 3 pm	6	\$200	H. Fiteberg
CRA-2031	Crochet - All Levels ▲●	Thurs	Jan. 15 - Mar. 5	2 - 4 pm	8	\$140	P. Hobby, MA
CRA-2082	Felted Beads ▲●	Thurs	Jan. 22 - Feb. 12	10 am - 12 pm	4	\$60	G. Orbach, BA
CRA-2042	Polymer Clay - Japanese "Inro" Pendants ▲●	Thurs	Jan. 22 - Feb. 12	1 - 4 pm	4	\$95	G. Orbach, BA
CRA-2045	Advanced Woodworking: High-End Butcher Block ▲●	Thurs	Mar. 5 - Apr. 16	1 - 3 pm	6	\$200	H. Fiteberg



PER-200 NEW ● IN PERSON

CUMMINGS WORLD CHOIR

Lift your spirits, foster friendships

Join this singing program to explore music from around the world including songs in French, English, Hebrew, and Russian. Connect with peers and challenge your inner musician under the guidance of a skilled choral director.

Wednesday January 7 - March 25

10 am - 12 pm • \$230

FINE ART & CRAFT STUDIO

Our fully equipped Visual Arts Studio provides a relaxed, inspiring and welcoming atmosphere.

With emphasis on creativity, self-expression and learning opportunities, discover your hidden talents, hone an existing skill, learn something new or step out of your comfort zone.

Small class sizes, programs for beginners to advanced and a focus on peer discussion make the Cummings Centre School of the Arts an encouraging place to learn in-person and online.

For more information visit
cummingscentre.org/programs



ALL NEW WINTER SEASON VISIT CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
■ ONLINE							
CRA-2035	Whimsical Art	Mon	Jan. 12 - Mar. 2	1:30 - 3 pm	8	\$130	J. Cohen, BFA

MUSIC & PERFORMING ARTS - WINTER 2026 *

■ IN PERSON

PER-200	Cummings World Choir ▲●	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	10 am - 12 pm	12	\$230	E. Wilhelm
MART-2065- MART-2065-07	Memorable Melodies ●▲●	Mon	Jan. 12, 26, Feb. 2, 9, 23, Mar. 2, 9, 23	2 - 3 pm	8	Free	Various Artists
ADP-215-01	Vocal Training ▲●	Thurs	Jan. 15 - Mar. 26	10 - 11 am	11	\$92	I. Rachiele, MT-BC
PER-212	Tap Dancing: Beyond Basics ▲●	Thurs	Jan. 15 - Mar. 26	2:30 - 3:30 pm	11	\$140	S. Johnston
ITC-216	Every Film is a Journey: Passport ●●	Wed	Jan. 21, Feb. 18, Mar. 11	2 - 4:30 pm	3	\$45	S. Isaacs
ITC-216-01	Every Film is a Journey: Promise at Dawn ●●	Wed	Jan. 21	2 - 4:30 pm	1	\$20	S. Isaacs
ITC-216-02	Every Film is a Journey: Chinese Takeaway ●●	Wed	Feb. 18	2 - 4:30 pm	1	\$20	S. Isaacs
ITC-216-03	Every Film is a Journey: The Last Supper ●●	Wed	Mar. 11	2 - 4:30 pm	1	\$20	S. Isaacs
PER-219	Happy Hour Ukulele ●●	Wed	Jan. 21 - Mar. 25	3:30 - 5 pm	10	\$140	TBA

■ ONLINE

ADP-215	Vocal Training ▲	Thurs	Jan. 15 - Mar. 26	10 - 11 am	11	\$92	I. Rachiele, MT-BC
---------	-------------------------	-------	-------------------	------------	----	------	--------------------

CONTINUING EDUCATION - WINTER 2026 *

■ IN PERSON

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

■ ONLINE

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

GLOBAL AFFAIRS - WINTER 2026 *

■ IN PERSON

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



LEGEND: • New ▲ Bilingual ▷ In Person ■ Online ⚠ In-Home
▢ Hybrid ★ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2025/26 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
▢ ONLINE							
GLOB-202	News and Views	Thurs	Jan. 15 - Mar. 12	10 - 11:30 am	5	\$75	S. Nachfolger, MA

VIRTUAL TRAVEL AND MORE - WINTER 2026 *

▢ ONLINE

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

SPECIAL EVENTS - WINTER 2026 *

▢ IN PERSON

CLUB-214	Shared Pride, Shared Stories ▷▢	Tues	Jan. 13 - 20	5 - 7 pm	2	Free	L. Paradis and WCC Instructor
----------	--	------	--------------	----------	---	------	-------------------------------



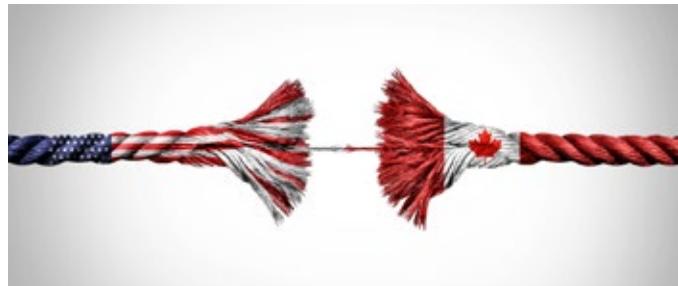
ITC-216 NEW ▷▢ IN PERSON

EVERY FILM IS A JOURNEY

Join us at the Cummings Centre to watch entertaining and enriching award-winning foreign-language films, chosen by Shelly Isaacs, Founder of Café Cinematheque International. Following each film, Shelly will join us virtually for a post film discussion.

- **January 21 - Promise at Dawn**
- **February 18 - Chinese Takeaway**
- **March 11 - The Last Supper**

Wednesday • 2 - 4:30 pm • \$45



GLOB-205 NEW ▷▢ IN PERSON

DONALD TRUMP VS. MARK CARNEY

Join us for an engaging discussion exploring the similarities and differences between United States President Donald Trump and Canadian Prime Minister Mark Carney.

Wednesday, January 7 - February 4

10 am - 12 pm • \$125

Instructor Donald Cuccioletta is a professor of history at the University of Quebec in Outaouais.

A keen observer of American society, he is a member of the UQAM Observatory on the United States.



NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FRA-267	Celebrate Tu Bi'shvat!	Mon	Feb. 2	12:30 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	N. Sebag
FRA-211	Celebrate Purim!	Mon	Feb. 23	12:30 - 2:30 pm	1	\$25 (M) \$35 (G)	N. Sebag
WEST-206- WEST-206-05	Poker	Tues	Jan. 20, Feb. 3, 17, Mar. 3, 17, 31	7 - 9 pm	6	\$5 (Advance) \$7 (Door)	Self-Led (Beth Tikvah)

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS - WINTER 2026 *

IN PERSON

CLUB-100	Circle of Friends	Tues	Jan. 2025 - Mar. 2026	2 - 4 pm	Monthly	\$20/year	TBA
CLUB-107	Russian Speaking Seniors Group	Thurs	Jan. 2025 - Mar. 2026	3 - 5 pm	Weekly	Free	E. Bazlov
WEST-201	You are not Alone - Bereavement Support Group	Mon	Jan. 12 - Mar. 2	7 - 8:30 pm	8	Free	R. Magnone (Beth Tikvah)
CLUB-210	Where Are My Keys? Train Your Brain - Advanced	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	10:30 am - 12 pm	10	\$50	R. Katsilakis
CLUB-204	Games Club	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	1 - 3 pm	10	Free	R. Katsilakis



UNIQUE HANDCRAFTED GIFTS:

WHERE PERSONALIZATION MEETS ARTISTRY

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

Visit Us: 5700 Westbury Ave.

Online: boutique.cummingscentre.org

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

Email boutique.cummingscentre.org or
call 514.734.1789

NEW MENU OPTIONS AT THE CAFÉ SOLEIL!

Our kosher menu now includes new items such as:

- Sandwiches: Grilled cheese, veggie, chicken salad, grilled chicken, and cold cuts
- A variety of breakfast items
- Salads

Check out new menu options throughout the season.

We're located in the Cummings Centre,
5700 Westbury Ave., Montreal

(open 8:30 a.m. - 2:30 p.m. Monday - Thursday).



* Free with an updated 2025/26 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
CLUB-210-01	Where Are My Keys? Train Your Brain	Thurs	Jan. 15 - Mar. 19	12 - 1 pm	10	\$38	R. Katsilakis
CLUB-201	Artist's Studio	Thurs	Jan. 22 - Mar. 26	11 am - 1 pm	10	\$110	L. Paradis
ADP-234	Café Meet-Up for Stroke Survivors	Mon	Jan. 26 - Mar. 23	11 am - 12:30 pm	8	Free	Self-Led
CLUB-212	Cummings University	Tues	Feb. 3 - Mar. 17	12 - 1 pm	7	\$28 (M) \$42 (G)	R. Katsilakis
CLUB-202	Mindful Movement	Thurs	Feb. 5 - Mar. 26	11 am - 12 pm	8	\$90	A. Segal
ADP-293	Parkinson's Support Group (Beth Tikvah)	Thurs	Feb. 5, Mar. 5	1:30 - 3 pm	2	Free	Parkinson Canada
ADP-292	Parkinson's Support Group for Care Partners (Beth Tikvah)	Thurs	Feb. 5, Mar. 5	1:30 - 3 pm	2	Free	Parkinson Canada

ONLINE

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

SOCIAL GAMES - WINTER 2026

IN PERSON

DRGM-200	Drop-in Games: Bridge	Mon	Jan. - Mar.	1 - 3 pm	\$5 Weekly	Self-Led	
DRGM-201	Drop-in Games: Canasta	Wed	Jan. - Mar.	1 - 3 pm	\$5 Weekly	Self-Led	
DRGM-202	Drop-in Games: Mah-jong	Thurs	Jan. - Mar.	1 - 3 pm	\$5 Weekly	Self-Led	
WEST-202	Mah-jong - Open Play	Mon	Jan. 12 - Mar. 30	7 - 9 pm	12	Free	West Island
WEST-212	Mah-jong - Learn to Play	Tues	Jan. 13 - Feb. 17	1 - 3 pm	6	\$120	S. Baum (West Island)
HOB-202	Mah-jong - Beginners	Tues	Jan. 13 - Feb. 17	10:30 am - 12:30 pm	6	\$130	D. Sonenberg



MAH JONG 2026 CARDS

Did you purchase your 2026 Mah Jong cards yet?

For every card sold, a portion of the proceeds from the National Mah Jong League will be donated to the Cummings Centre Foundation, helping fund vital programs that combat isolation, support mental wellness and enrich the lives of older adults.

Play the game you love and make a meaningful impact at the same time.

Order your cards by January 30, 2026.

**NEW
ORDER
ONLINE**





ALL NEW WINTER SEASON

VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



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

WELLNESS (FITNESS) - WINTER 2026 *

👤 IN PERSON

WEL-2653	Workout Studio	Mon - Fri	Jan. 5 - Mar. 27	8:30 - 4 pm		\$130	Various Kinesiologists
WEL-2086	Tai Chi - Beginner (B'nai Brith House) 🧘	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	10 - 10:50 am	10	\$90	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-2102	Pilates 🧘	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	10 - 11 am	10	\$120	O. Cotler
WEL-266-01	Boxing Intervals - For All 🔥🧘	Wed	Jan. 7 - Mar. 18	12 - 1 pm	11	\$110	D. Roseman
WEL-266	Boxing Intervals - For All 🔥🧘	Fri	Jan. 9 - Mar. 20	10 - 11 am	11	\$110	D. Roseman
WEL-266-02	Boxing Intervals - For All 🔥🧘	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	11:15 am - 12:15 pm	10	\$100	M. Kreich
WEL-2057	Line Dancing - Intermediate 🔥🧘	Mon	Jan. 12 - Mar. 16	12:45 - 2:15 pm	10	\$110	J. Kwok Choon
WEL-2084	Total Body Fitness (Chateau B'nai Brith) 🔥🧘	Tues	Jan. 13 - Mar. 17	10 - 11 am	10	\$100	J. Blumenstein
WEL-2042	Functional Core 🔥🧘	Fri	Jan. 16 - Mar. 20	10 - 11 am	10	\$120	C. Doyon
WEL-2101-01	Skills & Balance Drills 🔥🧘	Fri	Jan. 16 - Mar. 20	1 - 2 pm	10	\$100	C. Garcia
WEL-230	Strength & Stamina 🔥🧘	Tues	Jan. 20 - Mar. 24	10:30 - 11:30 am	10	\$100	L. Mangahas
WEST-207	Strength & Flexibility 🧘	Wed	Jan. 21 - Mar. 25	1:30 - 2:30 pm	10	\$100	West Island
WEL-221	Yoga - All Levels 🧘	Wed	Jan. 28 - Mar. 18	10 - 11 am	8	\$96	S. Cohen

🎥 ONLINE

WEL-211	Morning Cardio 🔜	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
ADPF-246	Adapted Exercises for Functional Movement	Mon, Wed, Fri	Jan. 5 - Mar. 27	11:30 am - 12 pm	36	\$99	M. Fragapane
WEL-202	Chair Aerobics 🔜	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	11:30 am - 12:30 pm	12	\$66	A. Vezina
WEL-281	Guided Meditation	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	4 - 4:45 pm	12	\$84	TBA
WEL-272-01	Balance & Mobility Express 🔜	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	10:45 am - 11:15 pm	12	\$33	A. Vezina
WEL-272	Balance & Mobility 🔜	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	11:30 am - 12:30 pm	12	\$66	A. Vezina



FITNESS CONSULTATIONS

Monday - Friday

8:30 am - 4 pm by appointment

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

Online or In Person Consultation • \$30

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

Please call ↗ 514.734.1840 or email wellness@cummingscentre.org

BOOK
TODAY



LEGEND: • New ▲ Bilingual ▷ In Person ■ Online ⌂ In-Home
▢+▢ Hybrid ★ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2025/26 Membership

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

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-227	Strength & Cardio Interval Class - Intermediate/Advanced	Mon	Jan. 5 - Mar. 23	12:45 - 1:15 pm	12	\$33	A. Vezina
WEL-228	Strength & Cardio Interval Class - Beginner/Intermediate	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	12:45 - 1:15 pm	12	\$33	A. Vezina
WEL-237-01	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence/Intro. Lecture	Mon	Jan. 19	10 - 11 am	1	Free	M. Fragapane
WEL-237-02	Power Up Your Pelvis: Fight Incontinence (Video Course)	Videos	Jan. 19 - Mar. 27			\$50	M. Fragapane
WEL-222	Abs & Back Mat Class	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-204	Dance to the Rhythm/Zumba	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	10 - 10:45 am	12	\$72	C. Giner
WEL-204-02	Dance to the Rhythm/Zumba	Fri	Jan. 9 - Mar. 27	8:30 - 9:15 am	12	\$72	C. Giner
WEL-2043	Yoga: Standing & Seated	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	10 - 11 am	12	\$72	M. Crete



WEL-237-01/WEL-237-02 **NEW** ➡ ONLINE

POWER UP YOUR PELVIS: FIGHT INCONTINENCE

The weakening of our pelvic floor can cause problems such as incontinence, urgency or pain. This program will teach participants treatment strategies that involve lifestyle changes and exercises combining breath, posture and control. The goal is to empower and create lasting changes.

Program is offered online through the virtual library.

INTRO LECTURE

Monday, January 19 • 10 - 11 am • **FREE**

VIDEO COURSE

Jan. 19 - Mar. 27 • \$50

ONLINE WELLNESS

The Cummings Centre offers online exercise programs designed for adults age 50 years and older led by kinesiology professionals. These virtual classes support strength, mobility, balance, posture and brain health—all from home.

Our goal-oriented approach helps you maintain overall health, independence, and quality of life, while also supporting injury prevention, rehabilitation and back and joint health.

Choose from many online options, including cardio, strength & flexibility, balance, chair aerobics, Tai Chi and more.

For more information visit
programs.cummingscentre.org

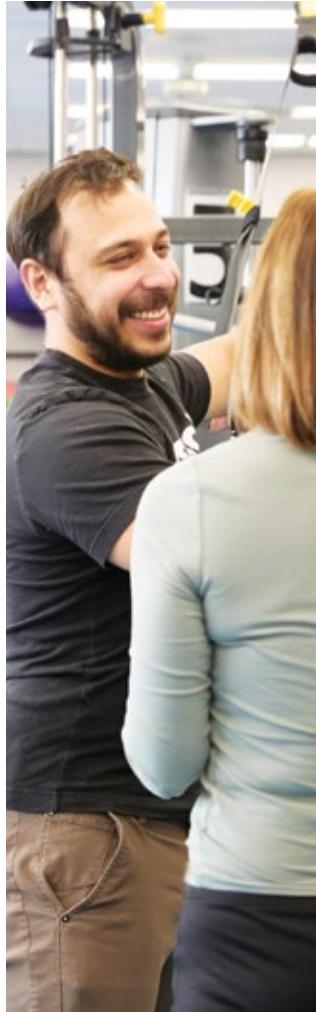


NEW SEASON, NEW PROGRAMS!

PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG FOR DETAILS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-233	Strength & Flexibility ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	11 am - 12 pm	12	\$66	M. Fragapane
WEL-233-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Jan. 8 - Mar. 26	11 am - 12 pm	12	\$66	M. Fragapane
WEL-242	Cardio Lite ▲	Tues	Jan. 6 - Mar. 24	11:30 am - 12:15 pm	12	\$50	A. Vezina
WEL-226	Cardio Strength Interval ▲	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-215	Total Strength ▲	Wed	Jan. 7 - Mar. 25	10 - 11 am	12	\$66	C. Doyon
WEL-215-01	Total Strength ▲	Fri	Jan. 9 - Mar. 27	10 - 11 am	12	\$66	C. Miller
WEL-225	Body-Brain-Balance ▲	Thurs	Jan. 8 - Mar. 26	8:30 - 9:30 am	12	\$66	A. Vezina
WEL-235	Tai Chi/Chi Kung - Beginner	Thurs	Jan. 15- Mar. 19	10 - 11:15 am	10	\$90	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-236	The Body Shop ▲	Tues	Jan. 20 - Mar. 24	4 - 4:45 pm	10	\$57	L. Mangahas



PERSONAL TRAINING

Training sessions are offered at the Centre's Workout Studio, online or at home.

One-on-one training and training for two are specifically designed to provide individuals 50 years of age and older with personalized and customized support throughout their workouts.

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

Contact: ↗ 514.734.1822
workout@
cummingscentre.org



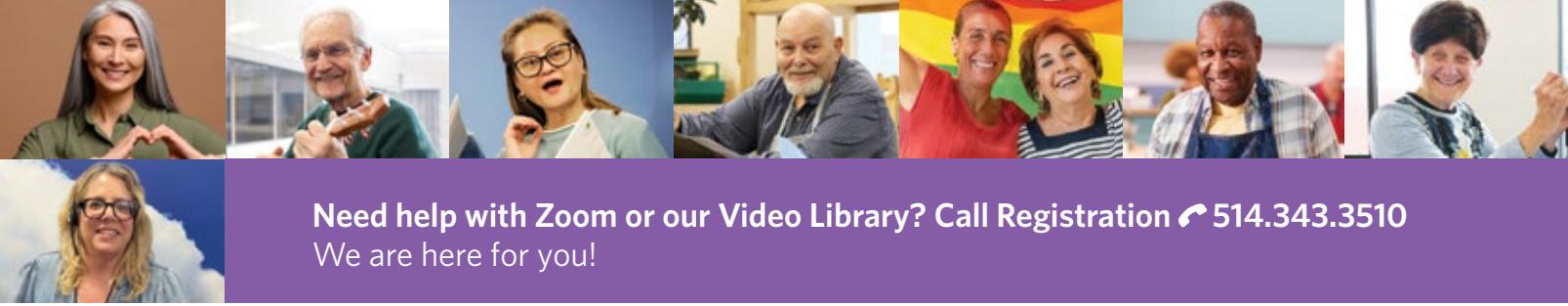
WORKOUT STUDIO

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

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

Contact: ↗ 514.734.1840
wellness@
cummingscentre.org

*The Feldenkrais Method uses gentle movement and directed attention to help increase ease and range of motion, improve flexibility and coordination.



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

ADAPTED PROGRAMS

Sponsored by the Maurice Pollack Foundation

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

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

Participation requires:

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

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

FITNESS SESSIONS

WINTER: JANUARY 5 - MARCH 27



ADAPTED PROGRAMS FOR INDIVIDUALS WITH:

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

Learn more or book an assessment

 514.734.1841

fitnessadapt@cummingscentre.org



 IN PERSON

BOXING INTERVALS FOR PARKINSON'S DISEASE

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

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

WINTER 2026: Tues Jan. 6 - Mar. 17

Cummings Centre

WINTER 2026: Fri Jan. 9 - Mar. 20



 IN PERSON  ONLINE

SPEECH & VOCAL TRAINING

SPEECH MAINTENANCE FOR PARKINSON'S

WINTER 2026

Jan. 23 - Mar. 27

Fri • 10 - 11 am • 10 sessions

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

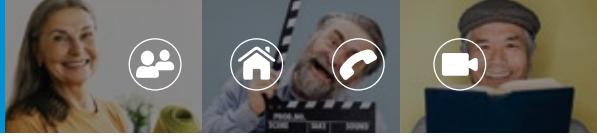
VOCAL TRAINING

Jan. 15 - Mar. 26 • Thurs • 10 - 11 am • \$92 • 11 sessions

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



ALL NEW WINTER SEASON VISIT PROGRAMS.CUMMINGSCENTRE.ORG



ADAPTED EXERCISE PROGRAMS - IN PERSON AND ONLINE

To learn more, call us at [514.734.1841](tel:514.734.1841) fitnessadapt@cummingscentre.org



 IN PERSON

MULTIPLE SCLEROSIS CLASSES

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

WINTER 2026

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions



 IN PERSON

ORTHOPEDIC CLASSES

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

WINTER 2026

Mon & Wed • \$210 • 24 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions



 IN PERSON

PARKINSON'S CLASSES

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

WINTER 2026

Mon & Wed • \$210 • 24 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions



 IN PERSON

POST-STROKE CLASSES

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

WINTER 2026

Mon & Wed • \$210 • 24 sessions

Tues & Thurs • \$210 • 24 sessions



  ONLINE

POST-STROKE: RETRAIN YOUR ARM

WINTER 2026

Tues & Thurs 

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

Mon 3 - 4 pm & Fri 1 - 2 pm 

\$102 • 24 sessions



  ONLINE

SUPPORT GROUPS & MORE

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

See pages 8 - 9 for details.

To learn more call

[514.734.1841](tel:514.734.1841)

To book a fitness consultation 514.734.1841.

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

CUMMINGSCENTRE.ORG/WELLNESS-PROGRAMS/#ADAPTED

REGISTRATION 514.343.3510

VOLUNTEER

START
TODAY!



FIND YOUR PASSION AT CUMMINGS

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

-Marty Cooper

VOLUNTEER: DISCOVER THE POSSIBILITIES

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

Here are just a few of the benefits

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

Additionally, Cummings offers training customized to your volunteer role.

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



LOOKING FOR VOLUNTEERS TO FULFILL WINTER NEEDS

Looking to contribute your time and energy. We have some opportunities for you!

Welcome and Information:

Wednesdays/Thursdays
12:30 - 4 pm

Fridays 9 am - 12 pm and 12 - 3 pm

Café Soleil servers:

Tuesday to Thursdays
11:30 am- 2:30 pm

C2C (Cummings to Community) at various locations in and around Montreal to assist therapists and specialists in delivering programs at residences

Café Meet up for Post Stroke Survivors:

Mondays 11 am to 12:30 pm

Francophone Club:

Mondays 11 am - 2:30 pm

L'espoir Program in CSL:

Mondays 10:30 am - 2:45 pm

Committee Work Social Action (Frauds and Scams) & Ask the Expert

VOLUNTEER

Volunteering fosters personal growth, builds meaningful connections, and creates a lasting impact on our community.

Join us today. The perfect opportunity awaits you!

IN PERSON

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

VIRTUAL

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



EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION

The Social Action Committee is planning two upcoming sessions on Frauds and Scams this winter. Details to follow.

The three "U's" of Fraud

- **Urgency** - You must act immediately or lose the opportunity or your home - This leads to rushed, poor decisions
- **Unusual Payment Methods** - asking for gift cards, wire transfers, links that ask for your banking details. These requests are never legitimate
- **Unsolicited Contact** - Being contacted out of the blue, often can be telephone call or an email, about a problem, issue or opportunity

Scammers often tell victims not to tell anyone. Secrecy and pressure are red flags!

A presentation on Tenant and Landlord Rights is being planned for late Winter 2026.

SOCIAL ACTION



True advocacy is based on understanding and empowering ourselves and others. The Cummings Centre Social Action Committee raises awareness on key issues facing older adults today. Through education and information we inspire older adults to advocate for themselves and others in the community. Planning informative sessions accompanied by up to date resources, we aim to respond to today's most timely topics such as Ageism, Frauds and Scams, Tenants Rights, preparing yourself as you age.

FOUNDATION

LEAVE A LASTING LEGACY FOR YOUR LOVED ONES, FOR YOUR COMMUNITY, FOR YOURSELF, FOR THE FUTURE.

When you leave a bequest to the Cummings Centre Foundation, you create a legacy that touches lives long after your own.

Your gift is more than a donation; it's a reflection of who you are and what you believe in.

It ensures that older adults in our community have access to the vital services, programs, and human connection that bring meaning to their lives.

Your generosity supports:

- Meals on Wheels for those who rely on daily nourishment and care
- Mental health programs that offer hope and healing
- Arts, fitness, and lifelong learning that keep seniors engaged and thriving
- And so much more!

Your legacy gift strengthens the community you love.

It's a commitment to honouring your past, caring for your present, and building a brighter future for those who follow.

A gift in your will ensures that your compassion endures.

For more information about leaving a legacy, please contact **Cathy Simons, Executive Director:**

• 514.734.1769 or cathy.simons@cummingscentre.org



SUPPORT THOSE WHO PAVED THE WAY, BECOME A GOVERNOR TODAY

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

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

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

Give back to those who gave us so much. Join the Governors Program today. To donate, call the Foundation at • 514.734.1825 or visit cjcsfoundation.org/governors



 FONDATION
Cummings Centre
FOUNDATION

SOCIAL SERVICES

ENHANCE YOUR INDEPENDENCE AND QUALITY OF LIFE

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

OUR SPECIALIZED SERVICES INCLUDE:

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



CUMMINGS-CONNEX INTEGRATION PROGRAM

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

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

CALL
INTAKE
514.343.3514



KOSHER MEALS-ON-WHEELS: BRINGING DELICIOUS AND NUTRITIOUS MEALS RIGHT TO YOUR DOOR

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

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

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



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 PANNEEM digital certification

* Based on eligibility criteria

WHO IS A HOLOCAUST SURVIVOR?

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

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

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

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



BENEFICIAIRE DE LA
FEDERATION CJA



HEAR IT FROM OUR VOLUNTEERS

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



Sook Giger

Sharing, connecting and belonging is so important and I have found this and so much more at Cummings. We have a saying in Korean that love is your heart and

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

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

*Get to the heart
of the matter by
volunteering*



Joseph Abramovitch

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

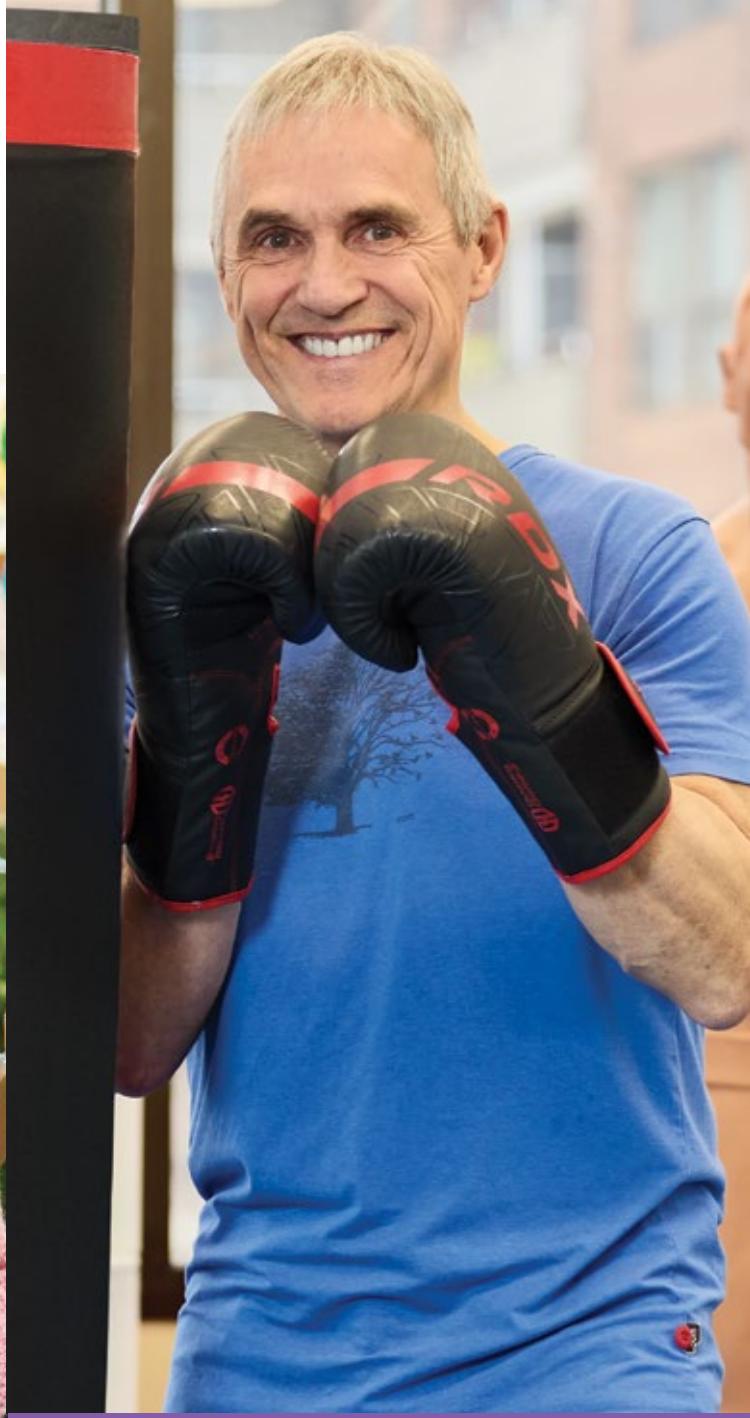
*Build your future
at Cummings*

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

For more stories, follow us on social media and online
@cummingscentre.org



SAISON HIVERNALE 2026



Un lieu où l'on se
sent chez soi!

Choisissez parmi 150 programmes,
en personne et en ligne



‘Façonnez votre propre expérience’

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



DEVENEZ MEMBRE

Transformez votre vie avec un accès exclusif à :

- Plus de 150 programmes en personne et en ligne
- Programmes exclusifs et gratuits pour les membres, y compris des événements et des clubs sociaux tout au long de l'année
- Notre bibliothèque d'apprentissage en ligne avec plus de 320 vidéos
- Visitez virtual.cummingscentre.org
- Soutien technique personnalisé et encadrement individuel par un bénévole du Centre Cummings
- Accès à notre Salon techno Famille Bloom
- Sac fourre-tout gratuit

Économies

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

Soyez notre invité(e)

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



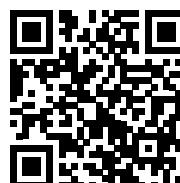
ADHÉSION ET INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

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

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



DÉTAILS DES PROGRAMMES ET INSCRIPTION EN LIGNE



TARIF D'ADHÉSION

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

INSCRIPTION

En cours tout au long de l'hiver.

Les cours commencent le 5 janvier. ☎ 514.343.3510
cummingscentre.org/fr ou en personne

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

POSSIBILITÉS ILLIMITÉES

Cette saison, choisissez parmi plus de 150 programmes dynamiques dans les domaines des arts, de la culture, de la mise en forme et de l'éducation. Participez en personne sur notre campus de Westbury, dans l'un de nos lieux satellites, ou encore en ligne chez vous - et profitez pleinement de tout ce que le Centre Cummings a à offrir. Découvrez cette édition hiver. Les inscriptions sont en cours et se poursuivent tout au long de la saison.

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

Information générale et accueil

☛ 514.342.1234
information@cummingscentre.org

Adhésion et inscription

☛ 514.343.3510
inscription@cummingscentre.org

Centre de bien-être/ Exercices adaptés

☛ 514.734.1840
bienetre@cummingscentre.org

Centre des beaux-arts et d'artisanat

☛ 514.734.1823
studioart@cummingscentre.org

Atelier de menuiserie

☛ 514.734.1789
menuiserie@cummingscentre.org

Occasions de bénévolat

☛ 514.734.1734
servicesbenevolat@cummingscentre.org

Services sociaux : Accueil

☛ 514.343.3514
accueil@cummingscentre.org

La Boutique

☛ 514.734.1770
boutique.cummingscentre.org/fr

Salon techno Famille Bloom

☛ 514.342.1234

Services d'alimentation

Café Soleil

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

Caféine Bistro Fédération

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

Fondation Centre Cummings

☛ 514.734.1825
fondation@cummingscentre.org



LA BOUTIQUE

Trouvez le cadeau parfait à la Boutique Cummings!

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

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

Visitez-nous : 5700, avenue Westbury.
En ligne : boutique.cummingscentre.org/fr

STATIONNEMENT INTÉRIEUR : SERVICE DE VOITURIER

Lundi à jeudi : 8 h à 16 h
Vendredi : 8 h à 14 h

Êtes-vous bénévole du Centre Cummings?

Appelez pour en savoir plus sur les rabais supplémentaires.

☛ 514.734.1727

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



UNE NOUVELLE SAISON

TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR L'HIVER

Nous accueillons chaleureusement nouveaux visages et habitué(e)s pour leur faire découvrir la singularité du Cummings. Tout en honorant notre héritage juif, nous desservons fièrement la communauté des 50 ans et plus, rassemblant des personnes de tous horizons pour apprendre, se connecter, s'amuser et s'épanouir. Le Centre n'est pas seulement un lieu de passage — beaucoup le considèrent comme un sanctuaire où le stress du quotidien s'évapore. Vous y trouverez un environnement inclusif, bienveillant et divertissant où chaque personne est vraiment appréciée et valorisée.

Peu importe où vous êtes — sous le soleil du Sud, confortablement chez vous ou ici avec nous — le Cummings est votre point de ralliement pour la connexion et l'inspiration. Que vous cherchiez des activités intellectuelles et culturelles, de nouvelles passions, des occasions de bénévolat ou un peu de soutien, vous trouverez ce qui vous convient.

En personne ou en ligne, redonnez-vous de l'entrain en chantant dans notre Chorale mondiale, en peignant votre premier paysage ou en participant au mah-jong, canasta ou bridge. Que vous résidiez dans la banlieue ouest, soyez expert au poker ou débutant curieux, nos programmes sont variés et accessibles.

Faites du bénévolat à l'accueil et à l'information, flânez dans la boutique ou retrouvez un(e) ami(e) pour un repas au Café Soleil.

Consultez notre brochure, visitez notre site ou contactez notre équipe d'inscription accueillante pour obtenir de l'aide.

Nous avons hâte de vous accueillir!

Pauline Grunberg Shelley Paris

Pauline Grunberg
Chef de la direction

Shelley Paris
Présidente



LÉGENDE:

- Nouveau
- ▲ Bilingue
- En personne
- En ligne
- À domicile

- +■ Hybride
- ★ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e

Tarif membre avec un abonnement 2025-2026



LÉGENDE:

- Nouveau
- ▲ Bilingue
- En personne
- En ligne
- À domicile

- +■ Hybride
- ★ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e

Tarif membre avec un abonnement 2025-2026

Les inscriptions pour la saison hiver

sont en cours. Inscrivez-vous en ligne sur cummingscentre.org/fr/programmes, par téléphone au **514.343.3510** ou en personne.

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

BEAUX-ARTS - HIVER 2026 *

● EN PERSONNE

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

■ EN LIGNE

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

ARTISANAT - HIVER 2026 *

● EN PERSONNE

CRA-296	Vitraux - Tous les niveaux ●▲●	mer	7 jan. au 25 mars	9 h - 12 h	11	275 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-222	Vitraux - Tous les niveaux ●▲●	mer	7 jan. au 25 mars	12h30 - 15h30	11	275 \$	D. Gencher, B. Eng
CRA-204	L'art de la broderie ●▲●	lun	12 jan. au 2 mars	10 h - 12h	8	140 \$	P. Hobby, MA
CRA-223	Fabriquer une belle planche à découper : Intro ●▲●	mer	14 jan. au 11 fév.	13 h - 15 h	5	150 \$	N. Vineberg



CLUBS SOCIAUX, JEUX ET LOISIRS

SOYEZ NOTRE INVITÉ(E)

Le Centre Cummings propose un large éventail de jeux et d'activités sociales conçus pour améliorer les compétences des participants, favoriser les amitiés et créer des occasions de faire de nouvelles rencontres.

Jeux proposés : Cours et séances libres pour des jeux tels que le bridge, la canasta et le mah-jong.

Club de jeux : les membres peuvent jouer aux échecs, au backgammon, au Scrabble, au Rummikub et plus encore.

Groupes sociaux : Clubs sociaux, Atelier d'artistes, Université Cummings et plus encore!

Pour plus d'informations : **514.343.3510**



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

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

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

MUSIQUE & ARTS DE LA SCÈNE - HIVER 2026 *

EN PERSONNE

PER-200	Chorale mondiale	mer	7 jan. au 25 mars	10 h - 12 h	12	230 \$	E. Wilhelm
ADP-215-01	Entraînement vocal	jeu	15 jan. au 26 mars	10 h - 11 h	11	92 \$	I. Rachiele, MT-BC
PER-212	Les claquettes : Au-delà des bases	jeu	15 jan. au 26 mars	14h30 - 15h30	11	140 \$	S. Johnston
MART-2065 2065-07	Mélodies mémorables	lun	12, 26, jan. 2, 9, 23 fév., 2, 9, 23 mars	14 h - 15 h	8	Gratuit	Divers artistes

EN LIGNE

ADP-215	Entraînement vocal	jeu	15 jan. au 26 mars	10 h - 11 h	11	92 \$	I. Rachiele, MT-BC
---------	---------------------------	-----	--------------------	-------------	----	-------	--------------------



PER-200 **NOUVEAU** EN PERSONNE

CHORALE MONDIALE CUMMINGS

Ce programme de chant vous remontera sûrement le moral en explorant la musique du monde entier. Chantez en français, en anglais, en hébreu, en russe et bien plus encore.

Les mercredis du 7 jan. au 25 mars
10 h - 12 h • 230 \$

CRA-2024 EN PERSONNE

L'ART DE LA BRODERIE

L'instructrice Pandora Hobby partagera son enthousiasme pour cette forme d'art avec du matériel et des projets inspirants pour vous encourager dans votre exploration de la broderie.

Les lundis du 12 jan. au 2 mars

10 h - 12 h • 140 \$

CLUB-201-01 **NOUVEAU** EN PERSONNE

ATELIER D'ARTISTES

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

Les lundis du 19 jan. au 6 avr.

9h30 - 11h30 • 130 \$

**Pour plus d'informations,
contactez Lisa au
514.734.8409**



SAISON HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



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

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX - HIVER 2026 *

EN PERSONNE

FRA-267	Célébrons Tu Bichvat!	lun	2 fév.	12h30 - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	N. Sebag
FRA-211	Célébrons Purim!	lun	23 fév.	12h30 - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	N. Sebag

CLUBS SOCIAUX ET DIVERTISSEMENT - HIVER 2026 *

EN PERSONNE

FRA-266	Club social : Bonne année avec Yolande Amzallag	lun	12 jan.	12h30 - 14h30	1	25 \$ (M) 35 \$ (I)	Y. Amzallag
FRA-266-01	Club social : D'art et interprétation	lun	19 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	L. Paradis
FRA-266-02	Club social : Bingo musical	lun	26 jan.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-03	Club social : Service Canada	lun	9 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	S. Dugal
FRA-266-04	Club social : Soins aux personnes âgées	lun	16 fév.	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	S. Smele
FRA-266-05	Club social : Les maladies respiratoires	lun	9 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	B. Vissandjée
FRA-266-06	Club social : Activités diverses	lun	16 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-07	Club social : Activités diverses	lun	23 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
FRA-266-08	Club social : Activités diverses	lun	30 mars	12h30 - 14h30	1	5 \$ (M) 8 \$ (I)	N. Sebag
CLUB-207	Groupe de personnes aînées russophones	jeu	jan. au mars 2026	15 h - 17 h	Hebdo.	Gratuit	E. Bazlov



BIBLIOTHÈQUE D'APPRENTISSAGE VIRTUELLE - GRATUITE POUR LES MEMBRES!

La bibliothèque en ligne contient plus de 320 vidéos présentant les événements, cours et conférences phares du Cummings, animés par des experts du bien-vieillir.

La vidéothèque, accessible 24 h/24, est gratuite pour les membres à jour de leur adhésion au Centre Cummings.

Intéressé(e) à devenir membre pour accéder à la Bibliothèque d'apprentissage virtuelle? Renouvez votre adhésion en appelant le ↗ 514.343.3510



LÉGENDE:

- Nouveau
- ▲ Bilingue
- 👤 En personne
- En ligne
- 🏡 À domicile

- 👤+🎥 Hybride
- ★ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e

Tarif membre avec un abonnement 2025-2026

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

DÉP.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
CLUB-204	Club de jeux ★▲👤	mar	13 jan. au 17 mars	13 h - 15 h	10	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-201-01	Atelier d'artistes •👤	lun	19 jan. au 23 mars	9h30 - 11h30	10	110 \$	L. Paradis
ADP-234-01	Café rencontre pour les survivant(e)s d'un AVC 🎉👤	lun	12, 26 jan., 2, 9, 23 fév., 2, 9, 23 mars	11 h - 12h30	8	Gratuit	A. Newman
FRA-274	Club du livre 📚👤	mar	27 jan., 24 fév., 31 mars	13 h - 15 h	3	15 \$	H. Azuelos
CLUB-212	L'Université Cummings ▲👤	mar	3 fév. au 17 mars	12 h - 13 h	7	28 \$ (M) 42 \$ (I)	R. Katsilakis



FRA-267 / FRA-211 🚚 EN PERSONNE

CÉLÉBRATION DES FÊTES

Plongez dans la magie de nos célébrations des fêtes juives!

Chants, traditions, bons repas et moments chaleureux vous attendent. Joignez-vous à nous pour vivre ensemble la richesse de ces fêtes.

TU BICHVAT

Lundi 2 fév. • 12h30 h à 14h30

25 \$ (membre) / 35 \$ (invité-e)

POURIM

Lundi 23 fév. • 12h30 h à 14h30

25 \$ (membre) / 35 \$ (invité-e)



BIEN-ÊTRE EN LIGNE

Le Centre Cummings propose des programmes d'exercices en ligne destinés aux personnes âgées de 50 ans et plus, encadrées par des kinésiologues diplômés.

Ces cours virtuels favorisent la force, la mobilité, l'équilibre, la posture et la santé cognitive — accessibles en ligne, où que vous soyez.

Notre démarche axée sur des objectifs fonctionnels et personnalisés vous aide à préserver votre santé, votre autonomie et votre qualité de vie, tout en favorisant la prévention des blessures, la rééducation et la santé du dos et des articulations. Choisissez parmi de nombreuses options en ligne, notamment cardio, renforcement et souplesse, équilibre, aérobic sur chaise, tai-chi et bien d'autres.

Pour plus d'informations, visitez :
cummingscentre.org/fr/programmes-de-bien-etre

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



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



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
BIEN-ÊTRE - HIVER 2026 *							
EN PERSONNE							
WEL-2653	Studio d'entraînement	lun-ven	5 jan. au 27 mars	8h30 - 16 h		130 \$	Kinésiologues
WEL-2057	Danse en ligne - Intermédiaire	lun	12 jan. au 16 mars	12h45 - 14h15	10	110 \$	J. Kwok Choon
WEL-266-01	Intervalles de boxe - Pour tous	mer	7 jan. au 18 mars	12 h - 13 h	11	110 \$	D. Roseman
WEL-266	Intervalles de boxe - Pour tous	ven	9 jan. au 20 mars	10 h - 11 h	11	110 \$	D. Roseman
WEL-266-02	Intervalles de boxe - Pour tous	lun	12 jan. au 16 mars	11h30 - 12h30	10	100 \$	M. Kreich
WEL-2084	Remise en forme totale du corps (Château B'nai Brith)	mar	13 jan. au 17 mars	10 h - 11 h	10	100 \$	J. Blumenstein
WEL-2042	Tronc fonctionnel	ven	16 jan. au 20 mars	10 h - 11 h	10	120 \$	C. Doyon
WEL-2101-01	Entraînement et équilibre à travers le jeu	ven	16 jan. au 20 mars	13 h - 14 h	10	100 \$	C. Garcia
WEL-230	Force et endurance	mar	20 jan. au 24 mars	10h30 - 11h30	10	100 \$	L. Mangahas
EN LIGNE							
WEL-211	Cardio matinal	lun	5 jan. au 23 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
ADPF-246	Exercices adaptés pour mouvement fonctionnels	lun, mer, ven	5 jan. au 27 mars	11h30 - 12 h	36	99 \$	M. Fragapane
WEL-202	Aérobie sur chaise	lun	5 jan. au 23 mars	11h30 - 12h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-272-01	Équilibre & mobilité express	lun	5 jan. au 23 mars	10h45 - 11h15	12	33 \$	A. Vezina
WEL-272	Équilibre et mobilité	mer	7 jan. au 25 mars	11h30 - 12h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-227	Cours d'intervalles force & cardio - Intermédiaire/ Avancé	lun	5 jan. au 23 mars	12h45- 13h15	12	33 \$	A. Vezina



CONSULTATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

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

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

Consultation en ligne ou en personne • 30 \$

Consultation à domicile • 85 \$

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

Information : ☎ 514.734.1840 ou bienetre@cummingscentre.org

RÉSERVEZ AUJOURD'HUI



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

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ↗ 514.343.3510

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-228	Cours d'intervalles force & cardio - Débutant / Intermédiaire •▲	mer	7 jan. au 25 mars	12h45 - 13h15	12	33 \$	A. Vezina
WEL-237-01	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence/cours d'introduction (En anglais)	lun	19 jan.	10 h - 11 h	1	Gratuit	M. Fragapane
WEL-237-02	Bouge ton bassin : Combattre l'incontinence /cours en vidéo (En anglais) •	Vidéo	19 jan. au 27 mars			50 \$	M. Fragapane
WEL-222	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	6 jan. au 24 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-204	Danse rythmique/Zumba ▲	mar	6 jan. au 24 mars	10 h - 10h45	12	72 \$	C. Giner
WEL-204-02	Danse rythmique/Zumba ▲	ven	9 jan. au 27 mars	8h30 - 9h15	12	72 \$	C. Giner
WEL-2043	Yoga : Positions debout et assises ▲	mar	6 jan. au 24 mars	10 h - 11 h	12	72 \$	M. Crete
WEL-233	Force et flexibilité ▲	mar	6 jan. au 24 mars	11 h - 12 h	12	66 \$	M. Fragapane



CADEAUX ARTISANAUX UNIQUES : QUAND PERSONNALISATION RIME AVEC SAVOIR-FAIRE

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

Nous rendre visite

En personne : 5700, avenue Westbury

En ligne : boutique.cummingscentre.org/fr

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

Contactez-nous : menuiserie@cummingscentre.org
↗ 514.734.1789



NOUVEAUTÉS AU MENU DU CAFÉ SOLEIL!

Notre menu casher propose désormais de nouveaux choix, notamment :

- Sandwichs : grilled cheese, végétarien, salade de poulet, poulet grillé et charcuteries
- Une variété d'options pour le petit-déjeuner
- Salades

Découvrez de nouveaux plats tout au long de la saison!

Nous sommes situés au Centre Cummings,
5700, avenue Westbury, Montréal
(ouvert de 8h30 à 14h30, du lundi au jeudi)





SAISON HIVER EN UN COUP D'ŒIL

VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SÉANCES	COÛT	PROFESSEUR
WEL-233-01	Force et flexibilité ▲	jeu	8 jan. au 26 mars	11 h - 12 h	12	66 \$	M. Fragapane
WEL-242	Cardio léger ▲	mar	6 jan. au 24 mars	11h30 - 12h15	12	50 \$	A. Vezina
WEL-226	Classe d'intervalles cardio / force ▲	mer	7 jan. au 25 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-215	Conditionnement musculaire ▲	mer	7 jan. au 25 mars	10 h - 11 h	12	66 \$	C. Doyon
WEL-215-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	9 jan. au 27 mars	10 h - 11 h	12	66 \$	C. Miller
WEL-225	Corps-cerveau-équilibre ▲	jeu	8 jan. au 26 mars	8h30 - 9h30	12	66 \$	A. Vezina
WEL-236	Le Body Shop ▲	mar	20 jan. au 24 mars	16 h - 16h45	10	57 \$	L. Mangahas



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

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

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

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

Contactez-nous : ↗ 514.734.1822
**entraînementpersonnel@
cummingscentre.org**



STUDIO D'ENTRAÎNEMENT

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

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

**Contactez-nous : ↗ 514.734.1840
bienetre@cummingscentre.org**

*La méthode Feldenkrais : mouvements doux et attention dirigée pour mieux bouger, gagner en souplesse et en coordination.



LÉGENDE:

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

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

PROGRAMMES ADAPTÉS

Parrainés par la Fondation Maurice Pollack

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

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

Pour participer, vous devez :

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

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



INTERVALLES DE BOXE POUR LA MALADIE DE PARKINSON ● EN PERSONNE

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

La Boxe au Gym Seconds Out (Ouest-de-l'Île) ^
HIVER 2026 : Les mardis du 6 jan.. au 17 mars

Centre Cummings
HIVER 2026 : Les vendredis du 9 jan. au 20 mars

DATES DES SÉANCES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

HIVER : DU 5 JANVIER AU 27 MARS



NOS PROGRAMMES ADAPTÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT :

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

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



POST-AVC : RENFORCEMENT DU BRAS ■ EN LIGNE ● EN PERSONNE

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

HIVER 2026
Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances ●
Lun • 15 h - 16 h - **Ven** • 13 h - 14 h • 102 \$ • 24 séances ■

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



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE SAISON HIVER
VISITEZ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



PROGRAMMES D'EXERCICES ADAPTÉS - EN PERSONNE ET EN LIGNE



EN PERSONNE

COURS ORTHOPÉDIQUE

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 2026

Lun et mer • 210 \$ • 24 séances
Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



EN PERSONNE

COURS POUR PARKINSON

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 2026

Lun et mer • 210 \$ • 24 séances
Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



EN PERSONNE

COURS POST-AVC

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 2026

Lun et mer • 210 \$ • 24 séances
Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



EN PERSONNE

COURS POUR SCLÉROSE EN PLAQUES

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

HIVER 2026

Mar et jeu • 210 \$ • 24 séances



EN LIGNE EN PERSONNE

ENTRAÎNEMENT VOCAL

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

HIVER 2026

15 jan. au 26 mars
Jeu • 10 h - 11 h • 92 \$ • 11 séances



EN PERSONNE

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

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

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

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

INSCRIPTION 514.343.3510

BÉNÉVOLAT



TROUVEZ VOTRE PASSION AU CENTRE CUMMINGS

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

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

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

—Marty Cooper

BÉNÉVOLAT : DÉCOUVREZ TOUTES LES POSSIBILITÉS

COMMENCEZ AUJOURD'HUI!

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

Voici quelques-uns des avantages du bénévolat :

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



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

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

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES POUR LES BESOINS HIVERNAUX

Vous souhaitez mettre votre temps et votre énergie au service des autres? Rejoignez-nous!

Accueil et séances d'information :

mercredis/jeudis, 12h30 - 16 h
vendredis, 9 h - 12 h et 12 h - 15 h

Serveur/serveuse au Café Soleil :

mardi au jeudi, 11h30 - 14h30

C2C (Du Cummings à la Communauté) :

soutien aux thérapeutes et spécialistes pour la tenue de programmes en résidences à Montréal et environs

Rencontre Café pour survivants d'accident vasculaire cérébral :

lundis, 11 h - 12h30

Club francophone :

lundis, 11 h - 14h30

Programme L'Espoir (CSL) :

lundis, 10h30 - 14h45

Travail en comité - Action sociale :

Fraudes et escroqueries et
Demandez à l'expert

BÉNÉVOLAT

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

BÉNÉVOLAT EN PERSONNE

- Accueil et information
- Assistant à la programmation francophone
- Atelier de menuiserie
- Beaux-arts / Artisanat
- Boutique
- Café Soleil
- Chauffeurs / Livreurs de repas de la Popote roulante
- Club social francophone
- Club de jeux
- Exercices adaptés
- Exercices de bien-être
- Mélodies mémorables
- Projets intergénérationnels
- Sensibilisation des bénévoles
- Soutien technique
- Solliciteur de fonds - Fondation

BÉNÉVOLAT EN MODE VIRTUEL

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



ACTION SOCIALE

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

Le comité d'action sociale prévoit deux prochaines sessions cet hiver sur les fraudes et escroqueries. Les détails suivront.

Les trois « U » de la fraude :

- **Urgence** - Vous devez agir immédiatement ou perdre l'opportunité ou votre logement - Cela conduit à des décisions précipitées et mauvaises
- **Usage inhabituel de moyens de paiement** - demande de cartes-cadeaux, transferts bancaires, liens demandant vos coordonnées bancaires. Ces demandes ne sont jamais légitimes
- **Un contact non sollicité** - Être contacté à l'improviste, souvent par téléphone ou par courriel, à propos d'un problème, d'un souci ou d'une opportunité

Les escrocs demandent souvent aux victimes de ne le dire à personne. Le secret et la pression sont des signaux d'alarme!

Une présentation sur les droits des locataires et des propriétaires est prévue pour la fin de l'hiver 2026.



La véritable défense des droits repose sur la compréhension et l'autonomisation de soi-même et des autres. Le Comité d'action sociale du Centre Cummings sensibilise le public aux enjeux majeurs auxquels les personnes aînées sont confrontées aujourd'hui. Grâce à l'éducation et à l'information, nous les incitons à se défendre eux-mêmes ainsi que les autres membres de la communauté. En organisant des séances d'information accompagnées de ressources à jour, nous visons à répondre aux sujets actuels les plus pertinents, tels que l'âgisme, les fraudes et arnaques, les droits des locataires, bien se préparer au vieillissement et bien plus encore.

FONDATION

VOTRE HÉRITAGE, UN CADEAU POUR LA VIE POUR VOS PROCHES, POUR VOTRE COMMUNAUTÉ, POUR VOUS-MÊME, POUR L'AVENIR.

En léguant un don à la Fondation Centre Cummings, vous créez un héritage qui impacte des vies bien après la vôtre.

Votre don est bien plus qu'une simple donation ; il reflète qui vous êtes et ce en quoi vous croyez.

Il garantit que les personnes âgées de notre communauté aient accès aux services essentiels, aux programmes et aux relations sociales qui donnent du sens à leur vie.

Votre générosité soutient :

- Les repas à domicile pour ceux et celles qui dépendent d'un soutien alimentaire et d'un soin quotidiens
- Les programmes de santé mentale qui offrent espoir et guérison
- Les activités artistiques, sportives et l'acquisition continue de connaissances qui maintiennent les personnes âgées engagées et épanouies
- Et bien plus encore!



Votre don d'héritage renforce la communauté que vous aimez. C'est un engagement à honorer votre passé, prendre soin de votre présent et bâtir un avenir meilleur pour les générations futures.

Un don dans votre testament garantit que votre compassion perdure.

**Pour plus d'informations sur la transmission d'un héritage, veuillez contacter Cathy Simons, directrice générale :
514.734.1769 ou cathy.simons@cummingscentre.org**

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

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

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

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

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



SERVICES SOCIAUX

AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE ET VOTRE AUTONOMIE

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

NOS SERVICES SPÉCIALISÉS COMPRENNENT :

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



PROGRAMME D'INTÉGRATION CUMMINGS-CONNEX

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

Contactez :
cjcsconnex@cummingscentre.org

Merci à toutes et à tous pour votre générosité. Consultez la liste complète sur cummingscentre.org/fr/partenaires-et-collaborateurs



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

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

- Assistance financière d'urgence*
- *Café Europa*, groupe aux survivant(e)s de l'Holocauste
- Demande d'indemnisation
- Estampillage des certificats de vie et Certification numérique PANEM
- Gestion de cas
- Réclamation et restitution
- Soins à domicile / Ménage*

* Sur la base de l'admissibilité



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

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

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

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

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

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

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

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



ÉCOUTEZ LA VOIX DE NOS MEMBRES ET DE NOS BÉNÉVOLES

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



Réjean Larouche

Après avoir subi un AVC en novembre 2009, je me suis retrouvé avec beaucoup de questions et d'incertitudes. J'ai passé deux ans en réadaptation dans deux centres montréalais, puis j'ai découvert le Centre Cummings. J'y ai trouvé bien plus que des cours adaptés à ma condition : j'y ai rencontré des professionnels attentionnés, compétents, qui m'ont accompagné avec bienveillance dans mon cheminement.

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

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

« Le Centre Cummings a vraiment changé ma vie »



Renée Charbit-Malka

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

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

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

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

Au Centre Cummings, chaque bénévole fait une vraie différence

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

