

Centre Cummings

Favoriser l'épanouissement des adultes de 50 ans et plus et améliorer leur qualité de vie en offrant des programmes dynamiques et novateurs, des services sociaux et des occasions de bénévolat dans un environnement vivant, respectueux, inclusif et empreint de compassion.

Misant sur la créativité, l'expression personnelle et l'apprentissage, le Centre Cummings propose des dizaines d'occasions aux adultes de 50 ans et plus de découvrir leurs talents cachés, de perfectionner leur art, d'apprendre quelque chose de nouveau et de sortir de leur zone de confort.

Le Centre Cummings est heureux d'offrir un bon agencement de programmes en personne et en ligne. En personne: au campus de Westbury et divers emplacements hors site, et en ligne, via Zoom, ainsi qu'un nouvel format hybride.

- Beaux-arts et artisanat
- Groupes sociaux
- Musique et arts du spectacle
- Voyages virtuels
- Programmation adaptée
- Éducation permanente

Santé et bien-être

Conçu spécialement pour les adultes de 50 ans et plus, le Centre de bien-être se démarque en offrant des activités en petits groupes, une attention personnelle et un suivi attentif, en partant du principe que la santé et le bien-être en général sont autant d'ordre physique que mental. Les programmes individuels élaborés par les professionnels du Centre mettent l'accent

sur la santé mentale, l'exercice, la force, l'équilibre, la posture et la flexibilité.

- Conditionnement physique
- Centre de bien-être
- Formation personnelle
- Événements et conférences
- Programmes spécialisés et adaptés

Services Sociaux

Les Services sociaux se consacrent à améliorer la qualité de vie des aînés.

- Ligne d'aide et assistance (Covid-19)
- ATASE (transport assisté)
- Soutien aux aidants
- Gestion de cas
- Programme d'aide communautaire
- Santé mentale communautaire
- Services de jour pour les personnes atteintes de démence
- Soins à domicile
- Repas casher à domicile
- Services pour les survivants de l'Holocauste

96 Roger Pilon St,
Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 2E1
514-343-3510 | information@cummingscentre.org
www.cummingscentre.org

Cummings Centre

To empower and enhance the quality of life of adults aged 50 and over by providing dynamic and innovative programs, social services, and volunteer opportunities in a vibrant, respectful, inclusive and compassionate environment.

With emphasis on creativity, self-expression and learning, the Cummings Centre provides dozens of opportunities for adults 50 years of age and older to discover hidden talents, hone an existing skill, learn something new or step out of their comfort zone.

Cummings flexible programming includes: in-person at the Westbury campus and various off-site locations, online via Zoom and a new hybrid format. Our diverse program delivery is designed to give you even more choice and flexibility.

- Fine Arts & Crafts
- Social Groups
- Music & Performing Arts
- Virtual Travel
- Adaptive Programming
- Continuing Education

Health and Wellness

The Wellness Centre is uniquely designed for older adults 50 years and older. Small classes, personal attention and monitoring set us apart from standard gyms. Individual programs developed by the Centre's professionals emphasize brain health, physical movement, strength, balance, posture and flexibility.

- Fitness
- Wellness Centre
- Personal Training
- Events and Lectures
- Specialized Adaptive Programs

Social Services

The Social Services Department is committed to enhancing the quality of life of older adults.

- Helpline and assistance (Covid-19)
- ATASE (Assisted Transportation)
- Caregiver Support
- Case Management
- Community Assistance Program
- Community Mental Health
- Day Services for People Living with Dementia
- Homecare
- Kosher Meals on Wheels
- Services for Holocaust Survivors

96 Roger Pilon St,
Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 2E1
514-343-3510 | information@cummingscentre.org
www.cummingscentre.org