



Initiative Options de vie

L'initiative *Options de vie* vise à vous aider à mener une vie plus stimulante, en vous attachant à ce qui vous importe le plus. Que vous souhaitiez vous engager comme bénévole, découvrir de nouvelles

occasions de perfectionnement ou poursuivre des activités de vie saine avec des personnes animées par les mêmes idées que vous, l'initiative *Options de vie* est la solution tout indiquée pour redéfinir votre vie.

Devenez membre de l'initiative *Options de vie* pour commencer dès aujourd'hui à tirer le maximum du restant de votre vie! Communiquez avec Eileen Katz par téléphone au 514-342-1234 ou par courriel à eileenkatz@cummingscentre.org.

CENTRE CUMMINGS

L'initiative *Options de vie* est une division du Centre Cummings, le centre chef de file de Montréal pour les personnes actives de 50 ans et plus. Fort d'un patrimoine solide, d'installations inégalées et de bénévoles et professionnels dévoués, le Centre Cummings jouit de l'expérience et des ressources nécessaires pour aider les personnes âgées actives à profiter d'une retraite empreinte de croissance positive et éclairée.

La retraite a changé. Vous aussi!

5700 Westbury Avenue
Montréal (Québec) H3W 3E8
TÉLÉPHONE : 514.342.1234
www.cummingscentre.org

Découvrez la nouvelle vie qui vous attend.



TÉMOIGNAGES
SUR

Initiative Options de vie :

«Nouer de nouvelles amitiés, partager des idées sur la retraite, découvrir des moyens agréables et gratifiants pour continuer à participer à la collectivité... *Options de vie* est une initiative extraordinaire et une ressource unique.»

S.O.M.

Enseignant au niveau secondaire
trois ans avant la retraite

Initiative Options de vie

La retraite a changé. Vous aussi.

Pour de plus en plus de gens, la retraite prend un sens nouveau, plus gratifiant. Cette phase de la vie correspond à une période emballante de renouveau et de régénération. Contrairement aux idées reçues, cet âge constitue aujourd'hui une étape de créativité, une chance idéale d'explorer et de découvrir un nouveau monde de possibilités.

L'initiative *Options de vie* est conçue pour vous aider à cerner et à profiter de nouvelles opportunités.

À titre de membre de l'initiative *Options de vie*, vous bénéficierez des ressources les plus récentes à la disposition des personnes à la veille de la retraite ou récemment retraitées. Vous avez en vous le potentiel de développer une vocation et une passion nouvelles, et le savoir-faire concentré dans ce programme vous permettra d'en tirer parti.

Options de vie vous aidera à modeler et à poursuivre un avenir revivifiant. Cette initiative vous

guidera pour restructurer vos priorités en tenant compte de ce qui vous importe le plus. Qu'il s'agisse d'engagement civique — soit le bénévolat à son meilleur — de stratégies de croissance intellectuelle, d'activités de vie saine ou de programmes de transition de vie, *Options de vie* vous permet d'harmoniser votre vie à vos objectifs et à vos valeurs intrinsèques.



«J'ai hâte de redécouvrir mes passions...».

L'initiative *Options de vie* vous aide à harmoniser votre vie à vos objectifs et à vos valeurs intrinsèques.

NOUVELLES POSSIBILITÉS PASSIONNANTES D'ENGAGEMENT CIVIQUE

Partager ses expériences et donner forme à ses convictions constituent une source d'inspiration. Votre participation au programme d'engagement civique (PEC) se traduira par des réalisations concrètes au sein de notre collectivité. À la fin du cours de formation des cadres du PEC, vous posséderez les aptitudes, les outils et les informations les plus récentes qui vous permettront de choisir parmi de nouvelles expériences de bénévolat enrichissantes. Les ressources *Options de vie* vous relieront à des possibilités d'engagement civique à la fois emballantes et gratifiantes. Mettez vos talents et vos expériences au profit de vos concitoyens. Informez-vous sur nos séances de formation et d'information.

ATELIERS ET SÉMINAIRES NOVATEURS SUR LES TRANSITIONS DE VIE

Abordez différemment les réalités sur la retraite — allez au-delà des conseils financiers pour découvrir ce qui vous importe vraiment. Participez à des ateliers interactifs engageants, dirigés par des professionnels, ou rencontrez un coach spécialisé en retraite pour des séances personnalisées. Sachez comment opérer la transition vers la retraite et gérer la nature changeante des relations interpersonnelles. Informez-vous sur nos ateliers animés par des spécialistes renommés en counseling pour la retraite.

POSSIBILITÉS D'APPRENTISSAGE ENRICHIES

Tous les membres de l'initiative *Options de vie* peuvent profiter d'une foule de possibilités d'apprentissage et d'activités de loisirs enrichies conçues pour engager et stimuler le cœur, l'âme et l'esprit. Des spécialistes animent des cours de soir inspirants et stimulants sur des sujets hautement réfléchis, dans un climat d'interaction sociale dynamique. Les cours étant continuellement mis à jour, veuillez visiter www.cummingscentre.org pour savoir lesquels sont actuellement au programme.



«À titre de membre de l'initiative *Options de vie*, mon objectif est d'acquiescer assez de confiance en moi pour entreprendre de nombreuses nouvelles activités à la fois saines et motivantes.»

B.R.S.

*Exploitant d'une petite entreprise
entendant prendre sa retraite bientôt*

«Quelle excellente idée! J'ai hâte de redécouvrir mes passions et d'exploiter de nouveaux moyens pour mettre à profit mes nombreuses années d'expérience dans ma collectivité.»

W.T.J.

Gestionnaire à la retraite

«Acquisition de connaissances à vie... j'y ai toujours cru et maintenant, j'ai le temps de poursuivre cette ambition. Apprendre de spécialistes dans une ambiance détendue en compagnie de mes pairs va être tout un plaisir!»

E.A.S.

Psychologue clinicien à la retraite