

Relaxer.

Nous offrons une solution, vous pouvez avoir confiance.

Contactez-nous pour vos besoins en assurance auto et habitation.

Mitchell McConnell Insurance Ltd.

Obtenez une soumission d'assurance instantanée, appelez : 1-800-796-2455

(506) 634-7200 | mitchellmccconnell.com
660 Rathesay Ave, Saint John, NB

Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB)

Nous offrons gratuitement des brochures et dépliants sur divers sujets en droit

Aider le public à connaître la loi

www.legal-info-legale.nb.ca | 506-453-5369

LOTO 50/50

Jouez chaque semaine!

1 800 453-4333 • www.fcanb.ca

Bulletin 50+

Février 2025 • numéro 2 Fédération des citoyen(ne)s aîné(e)s du Nouveau-Brunswick www.fcanb.ca

Chaleur humaine et bien-être hivernal

Le mois de février, au Canada, évoque souvent des images de matins glacés, de soirées passées près du foyer et de célébrations autour de la Saint-Valentin. Toutefois, pour les aîné(e)s, cette période hivernale peut aller bien au-delà de l'échange de cartes et de friandises. C'est l'occasion idéale de cultiver son bien-être, de renforcer ses liens avec la communauté et de prendre soin de sa santé, tant physique qu'émotionnelle.

L'un des principaux thèmes de février est l'amour sous toutes ses formes : l'amitié, les liens familiaux et même l'affection que l'on se porte à soi-même. De simples gestes, tels qu'écrire une carte à une personne chère ou passer un coup de téléphone à un(e) ami(e) de longue date, peuvent susciter un sentiment de connexion qui éclaire les journées les plus grises. Pendant l'hiver, certain(e)s aîné(e)s peuvent se sentir plus isolé(e)s en raison du froid et des conditions routières difficiles. Pourquoi ne pas organiser une petite rencontre à la maison ou une discussion virtuelle, si se déplacer devient difficile? Ces moments de convivialité rappellent que la chaleur humaine peut faire



fondre bien des barrières, même lorsque les températures sont au plus bas.

Février est aussi reconnu comme le Mois du cœur au Canada, un rappel important de l'attention à porter à la santé cardiovasculaire. Il peut s'agir d'un excellent moment pour découvrir des recettes plus saines, comme des potages à base de légumes ou des plats riches en

légumineuses. De petits changements dans l'alimentation—réduire le sodium et les gras saturés, par exemple—peuvent avoir un impact positif sur le cœur à long terme. Du côté de l'activité physique, des options douces comme la marche dans un centre commercial, la gymnastique adaptée ou le yoga sur chaise peuvent aider à maintenir la souplesse et

... suite à la prochaine page

Résolutions 2025 - Appel aux soumissions

La FCANB lance maintenant un appel de résolutions pour 2025, avec une date limite du vendredi 21 mars. Nous invitons tous les membres, clubs ou Zones à soumettre des idées visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Que vous souhaitiez proposer un nouveau service, mettre en place une réglementation ou régler un problème particulier dans nos communautés, nous vous encourageons à formuler des propositions réalistes sous forme de résolution. Une fois le sujet de votre

proposition déterminé, donnez-lui un titre et expliquez pourquoi vous soumettez cette résolution.

Après réception de votre soumission, un employé de la FCANB travaillera pour finaliser la formulation. Vous aurez ensuite l'occasion de réviser et d'approuver la résolution avant qu'elle ne soit soumise au Conseil d'administration pour présentation à l'AGA 2025, qui se tiendra le mardi 13 mai 2025. Nous croyons que des résolutions réfléchies et concrètes peuvent contribuer de manière

significative à l'amélioration du bien-être des aîné(e)s et nous sommes impatients de découvrir vos idées.

Pour soumettre votre proposition ou obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec le bureau provincial. Vous pouvez nous écrire au 23-451 rue Paul, bureau 209-G, Dieppe (Nouveau-Brunswick) E1A 6W8, ou nous envoyer un courriel à l'adresse info@nbscf.ca. Merci pour votre engagement envers la communauté aînée et au plaisir d'examiner vos résolutions!

Chaleur humaine et bien-être hivernal *(suite)*

la bonne circulation sanguine. Renseignez-vous auprès des centres communautaires et des associations locales, qui proposent souvent des cours adaptés aux aîné(e)s, même en plein hiver.

Par ailleurs, février offre aussi d'autres occasions de célébration, telles que la Journée de la Famille dans certaines provinces. Pour les aîné(e)s, cette fête peut être un moment privilégié pour partager des souvenirs, transmettre

des recettes traditionnelles ou simplement passer du temps de qualité avec enfants et petits-enfants. Les échanges intergénérationnels permettent de tisser des liens profonds, de partager son vécu et de créer de nouveaux souvenirs précieux.

Enfin, si vous souhaitez vous investir davantage, les organismes locaux—banques alimentaires, écoles, centres communautaires—sont souvent à la recherche de bénévoles en hiver. Que

ce soit pour aider à la distribution de nourriture ou pour animer des ateliers, le bénévolat procure un fort sentiment d'accomplissement tout en renforçant le tissu social. En ce mois de février 2025, cultivez la chaleur humaine, prenez soin de votre santé et partagez votre temps avec ceux qui vous entourent. Vous verrez, l'hiver peut alors se transformer en une saison de convivialité et de bien-être.

Sais-tu combien te coûtera ta retraite tant désirée et quelles seront les étapes pour t'y rendre?

On a les réponses à tes questions!

Prends rendez-vous
uni.ca/patrimoine
1 888 359-1357

