

Relaxer.
Vous êtes couverts.

Nous offrons une assurance auto et habitation en laquelle vous pouvez avoir confiance.

 **Mitchell McConnell Insurance Ltd.**

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

(506) 634-7200 | mitchellmccannell.com
660 Rothesay 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+



Janvier 2025 • numéro 1

Fédération des citoyen(ne)s aîné(e)s du Nouveau-Brunswick

www.fcanb.ca 

Soutenir le bien-être mental avec l'Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick (ACSM NB)

L'Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick (ACSM NB) est une organisation communautaire dédiée à fournir des services essentiels en santé mentale dans les communautés de toute la province. Que ce soit pour soutenir les personnes vivant avec une maladie mentale ou promouvoir le bien-être mental général, l'ACSM NB offre une variété de présentations, programmes, groupes de soutien, ateliers et activités de sensibilisation adaptés aux besoins uniques de chaque communauté.

Chaque année, les programmes de l'ACSM NB viennent en aide à plus de 75 000 personnes! Ce travail crucial garantit que les ressources en santé mentale sont accessibles à tous, y compris aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux aîné(e)s.

PROGRAMMES ET SERVICES PROVINCIAUX

L'ACSM NB répond aux besoins locaux grâce à plusieurs programmes significatifs, tels que :

Changeons les mentalités : Réduire la stigmatisation, favoriser la compréhension et encourager un changement positif envers la maladie mentale.

« **Living Life to the Full** » : Fournir des outils pour reprendre le contrôle et vivre pleinement chaque jour.

Formation en intervention appliquée pour la prévention du suicide (ASIST) : Apprendre à reconnaître et à soutenir les personnes ayant des pensées suicidaires.

« **Mental Health Works** » : Proposer des ateliers pour améliorer la santé mentale au travail pour les employeurs et les employés.

« **SAFETALK** » : Enseigner aux participants à devenir des aidants en prévention du suicide.

PRÉSENTATIONS SPÉCIALISÉES

L'ACSM NB offre également des présentations de base animées par des facilitateurs qualifiés sur des sujets tels que :

- L'estime de soi pour les adultes
- Favoriser l'estime de soi chez les enfants
- Équilibre travail-vie personnelle
- Attitude positive pour les adultes et les jeunes
- Sensibilisation au suicide
- Gestion du stress
- Aperçu de la santé mentale
- Anxiété et dépression
- Les aîné(e)s et le vieillissement



Canadian Mental Health Association
Mental health for all

- Aperçu des maladies mentales

SOUTENIR LES AÎNÉ(E)S

Le bien-être mental est crucial à chaque étape de la vie, y compris en vieillissant. Des programmes comme **Les aîné(e)s et le vieillissement** fournissent des perspectives et des outils pour aider les aîné(e)s à traverser les transitions de la vie tout en maintenant leur santé mentale.

Pour plus d'informations sur ces programmes ou pour organiser une présentation dans votre communauté, visitez le site Web de l'ACSM NB (<https://cmhanb.ca>) ou contactez :

Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick

557, rue St Mary's
Fredericton, NB, E3A 8H4
Téléphone : 1-888-357-8442
Courriel : info@cmhanb-acsmnb.ca

Travaillons ensemble pour favoriser la compréhension, réduire la stigmatisation et créer un Nouveau-Brunswick plus sain et plus heureux!



Suivez-nous, aimez notre page et partagez!

Résolutions du Nouvel An pour les aîné(e)s : Un nouveau départ pour 2025

Même si votre vie semble différente de celle de vos jeunes années, il n'est jamais trop tard pour fixer des objectifs significatifs et travailler à un avenir meilleur. Ces résolutions du Nouvel An pour les aîné(e)s sont conçues pour vous inspirer à adopter la croissance, les connexions et l'épanouissement personnel. Rappelez-vous, il n'est jamais trop tard pour améliorer votre vie, peu importe votre âge!

10 résolutions du Nouvel An pour les aîné(e)s

1 Mangez des aliments nutritifs :

Donnez la priorité à des repas riches en nutriments pour stimuler votre énergie et votre bien-être général. De petits changements dans votre alimentation peuvent faire une grande différence pour votre santé.

2 Bougez avec plaisir : Trouvez des activités physiques qui vous plaisent, que ce soit marcher, danser ou faire du yoga. Rester actif soutient la santé cardiaque, renforce les articulations et réduit les risques de chute.

3 Apprenez quelque chose de nouveau : Avez-vous toujours voulu apprendre une langue, jouer d'un

instrument ou essayer un nouveau passe-temps? Le moment est venu! L'apprentissage tout au long de la vie maintient votre esprit vif et éveillé.

4 Renforcez vos liens : Restez en contact avec vos amis ou faites-en de nouveaux. La solitude a un impact sur la santé, alors faites de la socialisation une priorité. Envisagez de devenir membre d'un club ou de participer à des activités communautaires pour rencontrer des personnes partageant les mêmes intérêts.

5 Organisez votre vie : Profitez de cette année pour régler les aspects pratiques de votre vie : rédiger un testament, organiser vos finances ou désencombrer votre maison. Simplifiez-vous la vie pour plus de sérénité.

6 Accordez la priorité à un sommeil de qualité : Ne vous contentez pas de nuits agitées. Créez une routine apaisante avant de vous coucher et consultez votre médecin si les problèmes de sommeil persistent. Un bon sommeil est essentiel pour une santé optimale.

7 Restez créatif/créative : Explorez votre côté créatif avec l'art, l'écriture ou la musique. La créativité améliore

les fonctions mentales et peut apporter une immense joie. Reprenez un ancien passe-temps ou essayez quelque chose de complètement nouveau.

8 Partagez l'histoire de votre vie :

Votre famille hérite vos souvenirs. Documentez votre vie pour les générations futures à travers des albums, des mémoires écrites ou des vidéos.

9 Adoptez la technologie :

Restez à jour avec le monde numérique. Apprendre à utiliser de nouvelles technologies peut vous aider à rester connecté à votre famille et à accéder à des ressources précieuses.

10 Soyez authentique : Exprimez votre vérité, partagez vos sentiments et embrassez qui vous êtes vraiment. Il n'est jamais trop tard pour être pleinement vous-même.

Commencez l'année avec détermination et passion. Ces résolutions peuvent faire de 2025 une année d'épanouissement, de croissance et de joie. Quels objectifs vous fixerez-vous cette année ?

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

