

Bien-être mental

RESSOURCES POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

PROFITEZ DES FRUITS DE VOTRE VIE

Le vieillissement est synonyme de hauts et de bas. Une mauvaise santé mentale n'est pas une fatalité du vieillissement. Vous pouvez prendre des mesures dès aujourd'hui pour cultiver le bien-être et construire l'avenir que vous souhaitez. Grâce à des changements simples, à de nouvelles approches et à un soutien adéquat, vous pouvez cultiver les bases de votre bien-être mental. Vous méritez une vie heureuse et saine.

COMMENCEZ PAR VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE

- **Directives canadiennes en matière de mouvement pour les adultes âgés de 65 ans et plus.**
- **Une saine alimentation pour les aînés: Guide alimentaire canadien.** Bien manger est un élément important du bien-être. Ce guide peut vous aider à maintenir une alimentation saine en vieillissant.
- **Fontaine de la santé.** Fixez-vous des objectifs de santé modestes et réalisables dans des domaines qui comptent pour vous. Application gratuite et disponible sur tous les appareils.

AMÉLIOREZ VOS CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

- **eSanteMentale.ca - L'a b c de la pleine conscience**
La pleine conscience est un moyen populaire et efficace d'améliorer votre santé mentale.
- **Sinai Health - Affections mentales courantes chez les personnes âgées**
Apprenez-en plus sur les problèmes de santé mentale et leur traitement.



DEMANDEZ DE L'AIDE

Association canadienne pour la santé mentale

L'ACSM offre un soutien en matière de santé mentale dans tout le Canada.

Espace Mieux-être Canada

Conseils 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec le soutien du gouvernement canadien.



CCSMPA

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

www.ccsmpa.ca