Bien-être mental

RESSOURCES POUR LES PERSONNES AÎNÉES

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 personnes aînées**.
- **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.
- **Application - Fontaine de la santé.** Fixez-vous des objectifs de santé modestes et réalisables dans des domaines qui comptent pour vous.

AMÉLIOREZ VOS CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

- **Conseils pour lutter contre l'anxiété et la dépression**
- **Liens sociaux et vieillir sainement**
- **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 - Problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées**. Apprenez-en plus sur les problèmes de santé mentale et leur traitement.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Qu'est-ce que la thérapie et comment peut-elle aider?

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

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