

Pause PEP!

Bulletin du mieux-être de l'AFSNB

L'Association des foyers de soins du Nouveau-Brunswick (AFSNB) est ravie de vous présenter le nouveau bulletin sur le mieux-être, **Pause PEP!**. À l'AFSNB, nous nous engageons pour la santé et le mieux-être de notre personnel des foyers de soins, y compris les employés de première ligne et les gestionnaires. Ce bulletin bimensuel a pour but de fournir des informations et des ressources utiles.



Novembre est le mois de l'ostéoporose

La nutrition joue un rôle déterminant dans la santé et la solidité des os. Le calcium, la vitamine D, les protéines, le magnésium et la vitamine K sont des nutriments essentiels à la bonne santé osseuse. Obtenez-vous l'apport quotidien recommandé de chacun des nutriments nécessaires à la formation des os? [Cliquez ici](#) pour estimer votre apport quotidien de chacun des nutriments essentiels à la santé osseuse au moyen du calculateur nutritionnel.

Trousse CerveauForme: Bien-être mental pour hommes

La vérité est que certains niveaux de stress d'anxiété et de dépression sont normaux. Ces émotions nous aident à surmonter des situations difficiles, à rester motivés et peuvent faire de nous de meilleurs partenaires, leaders et parents. Mais comment savoir quand trop c'est trop et qu'il est temps d'agir? [Cliquez ici](#) pour obtenir le bon outil pour résoudre ces problèmes. Des ressources en matière de santé mentale permettant aux hommes de gérer le stress, l'anxiété et la dépression.



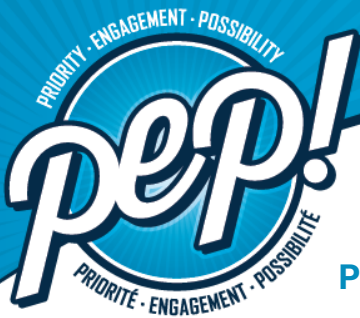
Cesser en toute confiance : Guide pour une vie sans tabac

Cesser en toute confiance est une ressource qui peut vous aider dans votre démarche d'arrêt et vous fournir les connaissances et les compétences nécessaires pour arrêter de fumer en toute confiance. Cette ressource comporte trois modules qui vous guideront du début à la fin de votre démarche d'arrêt du tabac : la décision d'arrêter, comment arrêter, et après avoir arrêté. [Cliquez ici](#) pour accéder ce programme de Santé Canada.



Assomption Vie
Assumption Life

Assomption Vie est le fournisseur d'assurance collective de l'AFSNB. Pour plus d'informations, veuillez appeler Assomption au : **1 (888) 869-9797** ou par courriel à collectif@assomption.ca.



Homewood
Health

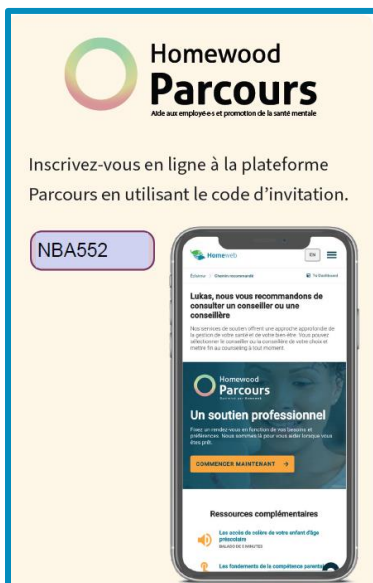
Homewood
Santé

Programme d'aide aux employés et à leur famille Homewood Santé

Le Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) de Homewood Santé est offert à tous les employés et à ceux qui vivent dans leur foyer. Le PAEF offre l'accès à une gamme de services d'aide aux employés, de santé mentale et de mieux-être.

Commencez votre parcours de mieux-être en vous inscrivant à Homewood Parcours dès aujourd'hui!

Accédez à tous vos services d'aide aux employés, de santé mentale au travail et de mieux-être en ligne grâce à la plateforme numérique innovante de santé mentale Parcours de Homewood. Créez un profil et remplissez une brève évaluation si vous souhaitez recevoir des recommandations guidées en matière de soins. Accédez à du contenu multimédia personnalisé sur la santé mentale et le mieux-être, notamment des vidéos, des modules et des exercices à suivre à votre propre rythme, des conférences numériques sur le mieux-être, des bulletins d'information et bien plus encore.



Première étape

Visitez le site www.monhomeweb.ca et cliquez sur « S'inscrire ».

Deuxième étape

Tapez le nom de votre foyer et cliquez « Trouvez-le! ». Sélectionnez la bonne entreprise dans la liste proposée. Vous devrez saisir le code d'invitation **NBA552**. Entrez les informations dans les champs obligatoires, choisissez un courriel et un mot de passe, puis cliquez sur « Étape suivante ».

Troisième étape

Faites-nous savoir comment vous êtes couvert par Homewood, (ex., par l'entremise de votre organisation ou d'un membre de votre famille) et précisez votre lien avec l'organisation (p. ex., employé, conjoint, etc.). Soumettez les renseignements requis et cliquez sur « S'inscrire » au bas de la page.

Soutien téléphonique: Les représentants de Homewood Santé sont disponibles 24/7/365 au 1-866-398-9505 (FR) ou 1-800-663-1142 (EN) pour les employés qui préfèrent parler à un représentant en direct plutôt que d'accéder au soutien en ligne.

Toutes les interactions avec le programme seront traitées avec la plus grande confidentialité.

Êtes-vous le champion du mieux-être pour votre foyer? L'AFSNB peut vous aider! Homewood Santé propose des ressources du PAEF pour les gestionnaires et l'AFSNB a développé des modèles de communication pour aider à promouvoir le PAEF.