

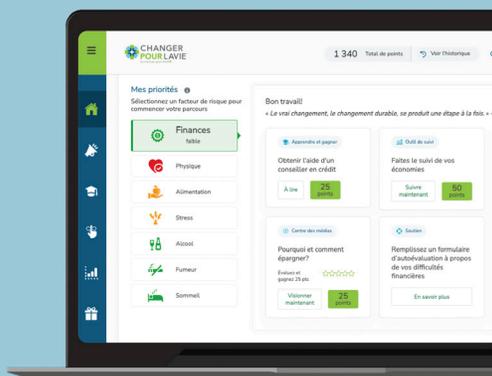
Ressources financières



Le bien-être est souvent associé à la nutrition, à l'exercice et à la santé mentale. Le stress environnemental, tel que la situation financière, peut avoir une incidence importante sur le bien-être général. C'est pourquoi la santé financière est un élément clé de la santé globale. Pour en apprendre plus sur comment soutenir votre santé financière, explorez les ressources accessibles dans le portail santé **Changerpourlavie**^{MD}.

1 Débloquez votre plan de santé financière dans votre Tableau de bord

2 Explorez les pages suivantes pour trouver des ressources afin de soutenir votre santé financière



Page En vedette

Bulletins

- Comment économiser de l'argent : Réduisez les dépenses ménagères
- Aide-mémoire pour vous préparer financièrement pour la retraite
- Améliorer votre cote de crédit
- Conversations sur l'argent pour les couples
- Comment faire un budget

Défis 30 jours

- Effacer votre dette
- Faites le suivi de votre budget
- Planification d'une retraite confortable
- Améliorer votre culture financière
- Fixez et atteignez vos objectifs d'épargne

Page Apprendre et gagner

Centre des médias

- Un budget simplifié
- Pourquoi et comment épargner?
- Épargner avec les régimes enregistrés
- Comprendre comment fonctionnent les cartes de crédit
- Et plus encore...

Centre d'apprentissage

- L'importance de faire le suivi de vos dépenses
- Comment puis-je améliorer les finances de ma famille?
- Mangez sainement tout en respectant votre budget
- Obtenir l'aide d'un conseiller en crédit
- Et plus encore...

Demander à un(e) Expert(e)

- Comment puis-je rester motivé à suivre mon budget à long terme?
- Quelles sont les stratégies pour changer les habitudes de dépenses néfastes?
- Comment l'inflation affecte l'épargne future?
- De combien d'argent avons-nous réellement besoin pour la retraite?
- Et plus encore...



L'outil de suivi d'épargne peut vous aider à suivre vos progrès et à atteindre vos objectifs. Vous pouvez aussi programmer un rappel.

