|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Le lien entre les finances, le stress et la santé mentale démontre l’importance d’avoir une approche intégrée. Ainsi, lorsque vous pensez santé, pensez global! Même de petits changements peuvent avoir une incidence positive sur votre santé et votre bien-être financier.  Mais qu’est-ce que le bien-être financier? Il s’agit de la capacité à gérer ses dépenses, ses dettes, ses factures, son fonds d’urgence et ses objectifs financiers à long terme.  Le bien-être financier, le bien-être physique et le bien-être mental vont de pair et prendre des mesures pour mieux se préparer financièrement peut aider à se sentir plus en contrôle et à réduire le stress, ce qui permet de profiter de la vie.  Comment puis-je gérer mon bien-être financier?  Améliorer votre bien-être financier peut se faire en trois étapes :  Étape 1 : Prendre vos dépenses quotidiennes et mensuelles en main.  Étape 2 : Mettre de côté un fonds d’urgence pour couvrir les dépenses imprévues.  Étape 3 : Établir un objectif et épargner pour l’atteindre.  Manuvie met certaines ressources à votre disposition pour vous aider à bien démarrer.  Évaluation du bien-être financier  L’évaluationdu bien-être financier vous permet de dresser facilement le portrait de votre situation financière globale. Répondez à quelques questions simples, déterminez vos principales priorités financières et recevez un plan d’action personnalisé pour vous aider à améliorer votre bien-être financier – et votre bien-être général. Pour connaître vos résultats, rendez-vous à l’adresse[www.manulife.ca/fwa-OpenText](http://www.manulife.ca/fwa-OpenText).  Programme Étapes vers la retraite  Le programme *Étapes vers la retraiteMD* est un outil en ligne qui vous guide pour établir un objectif qui correspondra au mode de vie que vous souhaitez à la retraite, estimer le revenu nécessaire pour maintenir ce mode de vie, et comparer ce revenu à celui que vous procurera votre épargne-retraite. Ouvrez une session dans votre [compte en ligne](http://www.manuvie.ca/PRO) pour établir votre objectif dès aujourd’hui. Si vous avez déjà établi votre objectif, nous vous encourageons à le revoir pour vous assurer qu’il correspond toujours à vos objectifs financiers pour la retraite.  Série de webinaires de Manuvie  Participez aux webinaires de Manuvie en direct et obtenez des conseils et des idées simples qui vous aideront, vous et votre famille, à prendre de saines décisions financières. Pour vous inscrire, rendez-vous à l’adresse [Manuvie.ca/webinaires](https://www.manuvie.ca/page/webinaires.html).     |  |  | | --- | --- | |  | Besoin d’aide?  Vous pouvez communiquer avec nos représentants par téléphone au 1 888 388-3288, du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h (HE). Accédez au [Centre d’apprentissage](https://www.manulife-group-plans.ca/learning-centre/resources.html) de Manuvie. Vous y trouverez des conseils et des idées pour gérer votre argent et épargner pour l’avenir. | |  | BienPlanifier  Si vous avez des questions sur vos options de placement ou besoin de conseils en matière de finances ou de retraite, demandez un rendez-vous avec un conseiller BienPlanifier de Manuvie.  Rendez-vous à l’adresse [manuvie.ca/parler-a-un-conseiller](https://www.manuvie.ca/solutionsepargne/parler-a-un-conseiller). | | | **Manuvie (La Compagnie d’Assurance-Vie Manufacturers)** 500 King St. N., Waterloo (Ontario)  N2J 4C6  [Manuvie.ca](http://www.manuvie.ca)    Manuvie, le M stylisé et Manuvie & M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d’Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisées par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence. | | |
|  |