



**Social Media Content Calendar**  
**February - March, 2022**  
**Seniors Organic Content**



Date	Platform / Time	Name of Account(s)	English	French	Image
Tuesday, February 15, 2022	Facebook 12:00	Seniors in Canada/Aînés au Canada	<p>Have you started thinking about collecting your retirement pension? While you might already know the basics of the Canada Pension Plan, did you know that the more you worked, earned and contributed, the more you'll get?</p> <p>Watch this short video to learn more or visit us online: <a href="https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-benefit/more-information/video-how-much.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-benefit/more-information/video-how-much.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p>	<p>Songez-vous à toucher votre pension de retraite? Vous connaissez sûrement les bases du Régime de pensions du Canada, mais saviez-vous que plus vous avez travaillé, gagné et contribué, plus le montant reçu sera élevé?</p> <p>Regardez cette courte vidéo pour en savoir plus, ou visitez-nous en ligne : <a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc/plus-informations/video-combien-recevoir.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc/plus-informations/video-combien-recevoir.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p>	<p>N/A – video thumbnail</p> <p>EN: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=viHqbhKh4hU">https://www.youtube.com/watch?v=viHqbhKh4hU</a></p> <p>FR : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4z5PGK1A0Rk">https://www.youtube.com/watch?v=4z5PGK1A0Rk</a></p>
Tuesday, February 22, 2022	Facebook 09:00	Seniors in Canada / Aînés au Canada	<p>If you feel like you're not getting enough exercise, why not take a walk after dinner or use the stairs instead of the elevator? These are just a few simple ways you can easily add more activity to your day without even thinking about it.</p> <p>Visit our webpage to learn more and access resources for seniors (right arrow emoji) <a href="https://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/physical-activity.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/physical-activity.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p> <p>Have your own special tip for staying active? Share it with everyone in the comments below!</p>	<p>Si vous sentez que vous ne faites pas assez d'exercice, pourquoi ne pas aller faire une promenade après le souper ou utiliser l'escalier au lieu de l'ascenseur? Ce sont là quelques moyens simples d'ajouter facilement plus d'activités dans votre journée sans même y penser.</p> <p>Visitez notre page Web pour en savoir plus et accéder aux ressources pour les aînés (right arrow emoji) <a href="https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/activite-physique.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/activite-physique.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p> <p>Vous avez votre propre truc pour demeurer actif? Partagez-le avec tout le monde dans les commentaires ci-dessous!</p>	

<p>Tuesday, March 1, 2022</p>	<p>Facebook 19:00</p>	<p>Seniors in Canada/Aînés au Canada</p>	<p>While the standard age to collect the Canada Pension Plan retirement pension is 65, you can start a reduced pension as early as 60 or wait and increase the monthly amount up to age 70. The choice is entirely up to you. The longer you wait, the more you could receive. For tips to help you decide, visit:</p> <p><a href="https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-benefit/when-start.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-benefit/when-start.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p>	<p>Même si l'âge normal pour toucher la pension de retraite du Régime de pensions du Canada est de 65 ans, vous pouvez commencer une pension réduite dès 60 ans ou attendre et augmenter le montant mensuel jusqu'à 70 ans. Le choix vous appartient. Plus vous attendez, plus le montant versé pourrait être élevé. Obtenez des conseils pour vous aider à décider :</p> <p><a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspublicques/rpc/prestation-rpc/quand-debut.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspublicques/rpc/prestation-rpc/quand-debut.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p>	
<p>Monday, March 7, 2022</p>	<p>Facebook 19:00</p>	<p>Seniors in Canada/Aînés au Canada</p>	<p>While we can be pretty good at taking care of our physical health, we can sometimes neglect our mental health. The good news is that there are many things, from yoga to meditation, that you can do to keep your mind healthy. Learn more about mental health as you age and explore other Government of Canada resources for seniors:</p> <p><a href="https://www.canada.ca/en/public-health/services/mental-health-wellness-all-ages/older-adults_life-changes.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/en/public-health/services/mental-health-wellness-all-ages/older-adults_life-changes.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p> <p>What do you do to stay mentally positive and healthy? Comment below!</p>	<p>Nous nous occupons assez bien de notre santé physique, mais nous négligeons parfois notre santé mentale. La bonne nouvelle est qu'il y a plein de choses, du yoga à la méditation, que vous pouvez faire pour garder votre esprit en santé. Pour en savoir plus sur la santé mentale et le vieillissement et explorer les autres ressources du gouvernement du Canada pour les aînés, visitez :</p> <p><a href="https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale-et-bien-etre-pour-tous/adultes-ages-changements-vie.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale-et-bien-etre-pour-tous/adultes-ages-changements-vie.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p> <p>Que faites-vous pour demeurer positif et en santé mentalement? Écrivez-le dans les commentaires ci-dessous!</p>	

<p>Friday, March 11, 2022</p>	<p>Facebook 12:00</p>	<p>Seniors in Canada/Aînés au Canada</p>	<p>Enjoying your retirement years in your own home may require some safety considerations. Check out our Safe Living Guide for seniors to start planning for a safe and secure retirement in the comfort of your home (house emoji):</p> <p><a href="https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/aging-seniors/publications/publications-general-public/safe-living-guide-a-guide-home-safety-seniors.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/aging-seniors/publications/publications-general-public/safe-living-guide-a-guide-home-safety-seniors.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p> <p>Have your own life hacks, tips or tricks? Share them below!</p>	<p>Profiter de vos années de retraite dans votre propre maison peut nécessiter certaines considérations pour demeurer en sécurité. Consultez Chez soi en toute sécurité – Guide de sécurité des aînés pour planifier une retraite sûre et sécuritaire dans le confort de votre maison (house emoji) :</p> <p><a href="https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/veillessement-aines/publications/publications-grand-public/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/veillessement-aines/publications/publications-grand-public/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p> <p>Vous avez des trucs, des astuces et des conseils? Partagez-les ci-dessous!</p>	
<p>Monday, March 21, 2022</p>	<p>Facebook 09:00</p>	<p>Seniors in Canada/Aînés au Canada</p>	<p>Did you know you can work while collecting Canada Pension Plan benefits? Canadian seniors have the option of working into their retirement.</p> <p>Find out if this is an option for you as you transition into retirement: <a href="https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-benefit/more-information/video-work.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/cpp-benefit/more-information/video-work.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p>	<p>Saviez-vous que vous pouviez travailler tout en touchant des prestations du Régime de pensions du Canada? Les aînés canadiens ont la possibilité de travailler pendant leur retraite.</p> <p>Voyez si cette option vous convient pendant votre transition vers la retraite : <a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc/plus-informations/video-travailler.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook">https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc/plus-informations/video-travailler.html?utm_campaign=seniorsorganic&amp;utm_medium=facebook</a></p>	<p>Thumbnail from video</p> <p>Youtube link: EN: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JvqDEtQpHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=JvqDEtQpHJQ</a> FR: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UN09kFT0vFI">https://www.youtube.com/watch?v=UN09kFT0vFI</a></p>
<p>Wednesday, March 30, 2022</p>	<p>Facebook 19:00</p>	<p>Seniors in Canada/Aînés au Canada</p>	<p>Whether you're already retired or just starting to think about retiring, it's never too early or too late to plan your retirement budget. Use the Budget Planner to help you achieve your retirement goals:</p> <p><a href="https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/budget-planner">https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/budget-planner</a></p> <p>Do you have any tips on budgeting? Share them below.</p>	<p>Que vous soyez déjà à la retraite ou que vous commenciez à y penser, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour planifier le budget de retraite. Utilisez le Planificateur budgétaire pour vous aider à atteindre vos objectifs de retraite :</p> <p><a href="https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/planificateur-budgetaire">https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/planificateur-budgetaire</a></p> <p>Avez-vous des conseils sur la manière de faire un budget? Partagez-les ci-dessous.</p>	