

BIEN VIVRE MA RETRAITE

SE POSER LES BONNES QUESTIONS





SOMMAIRE

- p. 2** La retraite, une question d'équilibre.
- p. 4** Comment m'épanouir autrement que par le travail ?
- p. 5** Comment profiter au mieux de ma vie sociale ?
- p. 6** Comment bien vivre ma vie de couple ?
- p. 7** Comment gérer le lien avec mes enfants et petits-enfants ?
- p. 8** Comment gérer mon temps ?
- p. 9** Comment rester en bonne santé ?
- p. 10** Qu'est-ce que je peux faire près de chez moi ?
- p. 11** Découvrir le dossier complet de l'association minds « Pourquoi a-t-on si peur de vieillir ? »



BIEN VIVRE MA RETRAITE

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

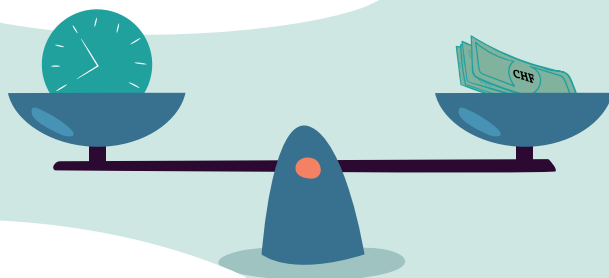


**La retraite marque une étape importante.
On l'attend parfois avec impatience.
On la prépare, on la fête.**

**Mais une fois que le rythme du travail s'arrête,
les choses changent : les journées ne s'organisent
plus de la même manière, les rôles et les repères évoluent.**

**La retraite n'est pas seulement une fin,
c'est le début d'une nouvelle étape.
Et comme tout changement important,
elle peut être à la fois réjouissante...
et difficile à vivre.**

LA RETRAITE



UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Tout le monde arrive à la retraite avec des parcours, des ressources et des attentes très différentes. Certains conseils me parleront peut-être tout de suite. D'autres ne me concerneront pas – ou pas encore.

Ce qui compte, c'est de me donner le droit de réfléchir à cette transition, avant que certaines difficultés ne s'installent.

Bien vivre sa retraite, ce n'est pas être dans le bonheur constant ni dans l'action tout le temps.

Il s'agit plutôt de trouver un nouvel équilibre :

- > entre liberté et structure ;
- > entre engagement et repos ;
- > entre présence aux autres et attention à soi ;
- > entre continuité et nouveauté.



?

À chaque fin de page, cette brochure vous propose de réfléchir à quelques **questions**. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.



Prenez le temps qu'il vous faut - vous pouvez même sortir un papier et un crayon pour y réfléchir tranquillement !

Pour répondre à ces questions avec plus de sérénité, nous vous conseillons aussi de vous aider de **mindsUP**. Créée par l'association minds, cette application permet de renforcer votre bien-être en lien avec les thématiques abordées dans cette brochure.

mindsUP est une application **100% sans frais** et sans publicité. Elle permet d'agir sur sa santé mentale à son rythme et de trouver du soutien quand ça ne va pas.



Télécharger
mindsUP

minds-ge.ch/mindsup



COMMENT M'ÉPANOUIR AUTREMENT QUE PAR LE TRAVAIL ?

Pendant longtemps, le travail a occupé une grande place dans ma vie : il me donnait un rôle, un rythme, une reconnaissance.

À la retraite, ça change. Je peux parfois me demander : « Quelle est ma place maintenant ? »

C'est normal. Mais je peux continuer à me sentir utile autrement : en m'engageant, en transmettant, en créant, en aidant.

Je peux trouver de nouvelles activités qui me plaisent. Je peux aussi m'engager dans du bénévolat. Ça me permet de soutenir d'autres personnes - et ça me fait du bien à moi aussi !

Être utile autrement, c'est aussi une source de fierté.



?

Qu'est-ce qui me donne aujourd'hui le sentiment d'avoir ma place ?

On vous conseille de faire le parcours « *Ce qui compte pour toi* » dans l'application **mindsUP**

COMMENT PROFITER AU MIEUX DE MA VIE SOCIALE ?

Au travail, je voyais peut-être du monde presque tous les jours. À la retraite, les rencontres ne sont plus automatiques.

Sans m'en rendre compte, je peux voir moins de personnes. Or, rester en lien avec les autres est important pour mon moral et ma santé.

Entretenir mes relations ne veut pas dire être entouré ou entourée tout le temps. Cela veut dire garder des liens que j'apprécie, ou en construire de nouveaux. Participer à des activités en groupe peut aussi me faire du bien.

Les relations sont essentielles pour me sentir bien.



Quelles sont les personnes qui comptent pour moi ?

On vous conseille de faire le parcours «*C'est normal de se sentir seul·e ?*» dans l'application **mindsUP**



3 COMMENT BIEN VIVRE MA VIE DE COUPLE ?

À la retraite, le quotidien à deux change aussi. On passe plus de temps ensemble et nos rythmes peuvent être différents.

Cela peut être une belle opportunité, mais cela demande parfois des ajustements.

Parler de nos envies et de nos besoins nous permet de garder un bon équilibre et de mieux nous comprendre. Si c'est difficile, on peut aussi demander de l'aide.

Même à la retraite, on a besoin de son espace.



?

Comment pouvons-nous parler de cette étape à deux ?

On vous conseille de faire le parcours « *Partager tes émotions* » dans l'application **mindsUP**

4 COMMENT GÉRER LE LIEN AVEC MES ENFANTS ET PETITS-ENFANTS ?

À la retraite, je suis souvent plus disponible. On peut me demander de garder mes petits-enfants, d'aider davantage, de faire acte de présence.

Aider est précieux, et passer du temps avec ma famille peut me faire du bien. Mais j'ai aussi le droit de préserver mon temps et mon énergie.

Trouver un équilibre est important pour que l'aide reste un plaisir.

**Je peux aider
sans m'oublier.**



**Est-ce que je respecte mes limites
autant que celles des autres ?**

On vous conseille de faire le parcours
« Être là pour les autres » dans l'application
mindsUP



COMMENT GÉRER MON TEMPS ?

À la retraite, j'ai plus de liberté. Je peux organiser mes journées comme je le souhaite. Mais trop de temps libre peut parfois donner une impression de vide.

Un petit rythme régulier peut m'aider : une activité, un rendez-vous, un projet simple. Je peux en profiter pour découvrir de nouvelles choses, et aussi pour ralentir.

Il n'est pas nécessaire de remplir chaque minute, mais de donner une structure qui me fait du bien.

Un peu de repères m'aide à me sentir stable.



?

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans mes journées ?

On vous conseille de faire le parcours «*Ce qui te fait du bien*» dans l'application **mindsUP**

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ?

Avec l'âge, prendre soin de ma santé est essentiel.

Bouger un peu chaque jour, bien dormir, garder des relations, parler si quelque chose ne va pas : tout cela m'aide à rester en forme, dans mon corps et dans ma tête.

Prendre soin de moi aujourd'hui, c'est préserver mon équilibre pour demain.



Qu'est-ce que je fais régulièrement pour mon bien-être ?

On vous conseille de faire les parcours «*Bouger plus*», «*Manger mieux*» et «*Mieux dormir*» dans l'application **mindsUP**



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE PRÈS DE CHEZ MOI ?

- › Activités culturelles de la Ville de Vernier
vernier.ch/culture
022 306 07 80 – scc@vernier.ch
- › S'engager à Vernier (porter un projet pour le quartier, visites de compagnie chez des seniors, devenir chauffeur bénévole, ...)
vernier.ch/benevolat
022 306 06 70 – seniors@vernier.ch
- › Gym pour les seniors à Vernier
vernier.ch/gymseniors
022 306 06 70 | seniors@vernier.ch

ET À GENÈVE ?

**Activités culturelles et sportives, formations, sorties, voyages.
Différents organismes proposent un programme varié pour les seniors :**

- › Mouvement des aînés - A50+ (MDA-A50+)
mda-geneve.ch | 022 329 83 84
- › ProSenectute Genève
ge.prosenectute.ch/fr/activites.html | 022 345 06 77 (cours et activités)
- › Uni3 (Université de Genève)
unige.ch/uni3 | 022 379 70 42
- › Avivo
avivo.ch/loisirs | 022 329 14 28
- › Cité Seniors
geneve.ch/cite-seniors | 0800 181 920

**S'engager comme bénévole auprès des jeunes et moins jeunes,
soutenir des associations sportives, environnementales, d'intégration :
différentes possibilités s'offrent à vous !**

- › Genève bénévolat
benevolatgeneve.ch | 022 300 49 29



DÉCOUVRIR LE DOSSIER COMPLET DE L'ASSOCIATION MINDS : Pourquoi a-t-on si peur de vieillir ?

[minds-ge.ch/dossiers/
pourquoi-a-t-on-si-
peur-de-veillir](https://minds-ge.ch/dossiers/pourquoi-a-t-on-si-peur-de-veillir)





Minds agit pour
une santé mentale accessible.

L'association brise
les tabous et met à disposition
des clés concrètes pour prendre
soin de soi, dans une société
qui soutient ce droit fondamental.

www.minds-ge.ch

La Ville de Vernier propose plusieurs prestations visant à favoriser l'autonomie et améliorer la qualité de vie des seniors. De nombreuses activités sont également organisées pour éviter leur isolement. Un soutien pour des questions financières et administratives peut être sollicité.

Vous voulez en savoir plus ? Contactez-nous !

SCS 022 306 06 70 | seniors@vernier.ch

BON À SAVOIR

Vernier

vernier.ch/seniors



Genève

geneve.ch/public/seniors/prendre-retraite





minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

minds


Rue Rothschild 50

1202 Genève

contact@minds-ge.ch

T. 022 900 07 11

 @mindsge

 @minds-ge

 @minds-ge

 @mindsge

 www.minds-ge.ch



VERNIER 

Une Ville pas Commune

AVEC LE SOUTIEN DE



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

POET - TENEBRAE - LUX