

Séminaire pré retraite ONUG

Octobre 2018

Bureau de la Conseillère du Personnel
(Staff Counsellor's Office)
SGRH-ONUG

La retraite...

La cessation d'activités professionnelles est un passage qui nous fait quitter un monde connu, pour un « quelque chose » que nous n'arrivons pas encore à définir.

Nos repères et normes usuels changent, et nous ignorons à ce stade comment nous réagirons aux nouvelles situations qui se présenteront à nous.

Nos services

Nous pouvons vous conseiller et vous aider dans les domaines suivants :

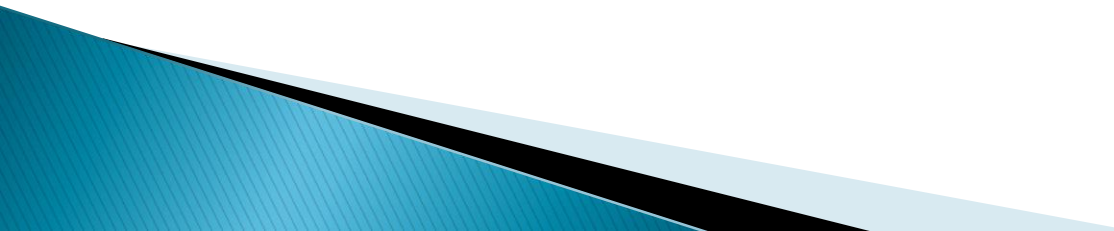
- Assistance psycho-sociale
- Référence aux organismes ou administrations compétentes pour des conseils en matière d'impôts, d'assurances et de permis de résidence.

Conseils

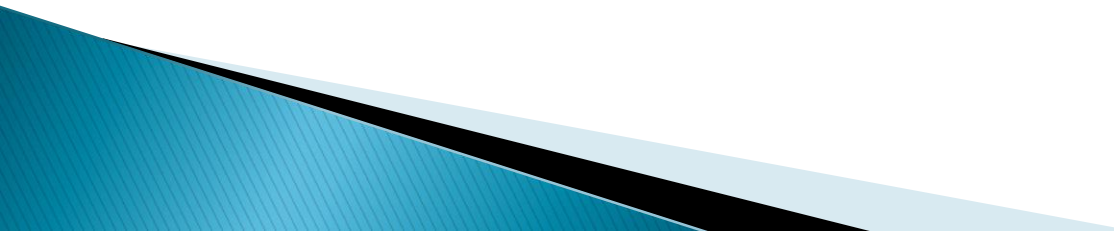
Avant de prendre une quelconque décision administrative, il est utile de prendre en considération l'impact que peut avoir votre retraite sur :

- votre santé (physique, intellectuelle, mentale)
- votre vie familiale
- votre vie sociale (relationnel)
- votre situation financière
- votre choix de lieu de résidence

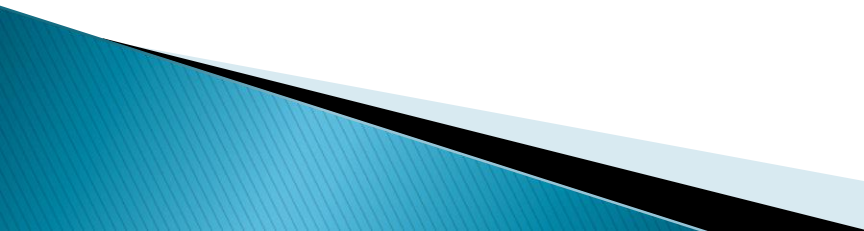
Santé

- écoutez, et suivez les conseils de votre médecin ;
 - ayez des activités sportives et des loisirs ;
 - ne restez pas seul dans son coin ou dans son couple ;
 - continuez à apprendre ;
 - trouvez votre place dans la communauté locale (clubs, associations, etc.).
- 

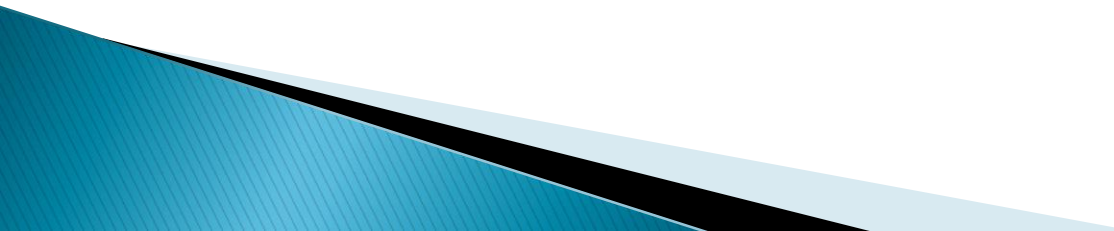
Vie familiale

- sur le plan familial vous devez (ré)apprendre à vivre en couple à « plein temps », 24h sur 24h, - et pour longtemps !
 - ou alors il faudra vous familiariser à l'idée que votre partenaire est toujours en activité ;
 - si l'on vit seul(e), il sera important de garder son réseau relationnel.
- 

Vie sociale (relationnel)

- Le travail donne un rôle et un statut social ;
 - Pour certains, la plupart des amis sont des personnes rencontrées sur le lieu de travail: une prise de retraite peut entraîner un relâchement, voir la disparition de ces liens, surtout si cela implique des retours dans les pays d'origine (le sien ou celui des collègues).
- 

Situation financière

- Les revenus changent;
 - De nouvelles dépenses apparaissent (impôts, AVS, soins, etc.);
 - Des privilèges ou avantages disparaissent (exemption de tva, etc.).
- 

Situation financière (suite)

Un moyen d'échapper à la panique ou aux mauvaises surprises est de planifier, à l'avance, quel serait votre budget familial ;

Vous trouverez ci-après un exemple de budget auquel vous pouvez vous référer :

Situation financière – Exemple de budget

DEPENSES

Fraix fixes (en CHF ou €)

- loyer.....
- radio TV.....
- eau, gaz, électricité.....
- assurances (maladie, ménage, voiture, maison).....
- impôts.....
- assurances sociales suisses (AVS).....

Frais courants

- nourriture.....
- vêtements, chaussures.....
- téléphone fixe/portable
- loisirs, voyages.....
- transports (essence, bus).....
- sports (abonnement, matériel...).....

Frais extraordinaires

- santé (non remboursés par l'Assurance maladie)
- ménagers (remplacement frigo, TV, PC,)
- travaux (peintures, réparations)

TOTAL :

RECETTES

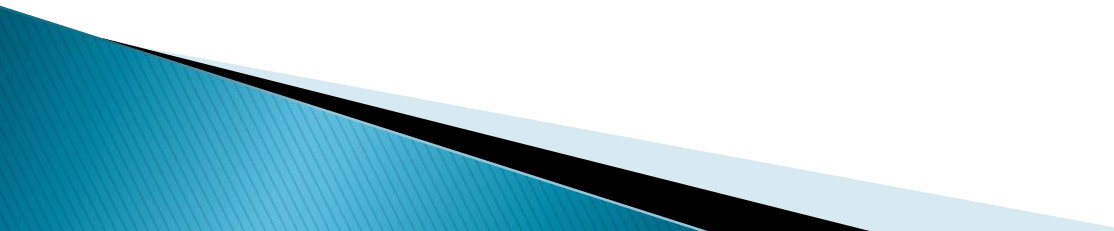
Montants fixes

- Caisse des pensions.....
- Salaire conjoint.....
- Autres.....

TOTAL :

Lieux de résidence

Comme fonctionnaire international(e), la question du **lieu de vie principal (domicile)** se pose en premier :

- *Où envisagez-vous de passer cette retraite ?*
 - *En Suisse ?*
 - *En France voisine ?*
 - *Dans votre pays d'origine ?*
 - *Dans un pays tiers ?*
- 

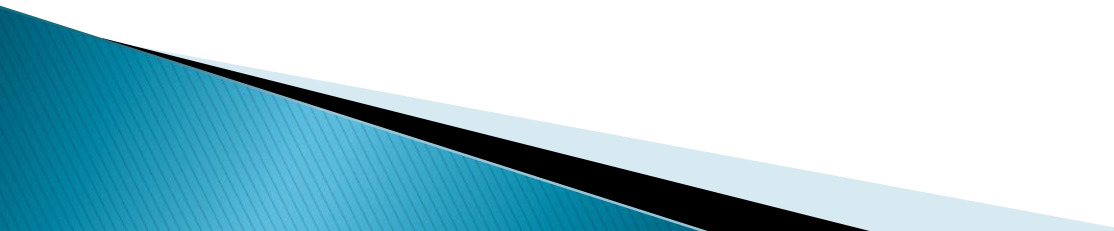
Lieux de résidence

Cette question est cruciale :

Elle implique des choix, dont les conséquences auront des effets durables pour vous et votre famille.

Lieux de résidence

Des facteurs déterminants doivent être pris en considération comme :

- le logement
 - la proximité du cercle familial / social
 - le cas échéant, la situation du conjoint et des enfants
 - l'existence et la proximité de structures médicales
 - la poursuite de loisirs existants
- 

Aide psycho-sociale

Face à tous ces bouleversements, il est tout à fait normal d'éprouver un « passage à vide » ; Une nouvelle réalité se présente, qu'il faut pouvoir assumer, gérer et accepter.

Si un sentiment de tristesse ou de solitude s'installent de façon durable ; si vous vous sentez en décalage avec votre entourage, « déboussolé », n'hésitez pas à demander de l'assistance.

Aide psycho-sociale

- Notre bureau est toujours prêt à vous accueillir pour vous écouter au sujet de votre nouvelle vie et peut vous donner des conseils ou vous aider, en cas de besoin.
- Notre bureau peut aussi servir de premier point d'information et vous aider à identifier les services où vous référer.

Références

Le bureau de la Conseillère du personnel de votre Organisation est à même de vous fournir des adresses d'organismes locaux (Genève, Vaud, France voisine) à l'écoute des spécificités liées à la retraite, ou qui abordent plus en profondeur les thèmes abordés dans cette présentation.

N'hésitez pas à les contacter !



Quelques contacts à Genève

- Résidence : **Office cantonal de la population et des migrations (OCPM)**
Route de Chancy 88
1213 Onex
Tél: 022 546 47 95 | www.ge.ch/organisation/office-cantonal-population-migrations-ocpm
- Impôts : **Administration fiscale cantonale**
Hôtel des Finances
Rue du Stand 26
1211 Genève 3
Tél: 022 546 94 00 | www.ge.ch/organisation/direction-generale-administration-fiscale-cantonale

Quelques contacts à Genève

- **OCAS/AVS : Caisse Genevoise de Compensation**
Rue des Gares 12
Case postale 2595
1211 Genève 2
Tél: 022 327 27 27 | www.ocas.ch/
- Administrations :
 - www.admin.ch
(Confédération Suisse)
 - www.eda.admin.ch
(Département Fédéral des Affaires Etrangères)
 - www.ge.ch
(République et Canton de Genève)

Quelques contacts Canton de Vaud

- Impôts: **Direction Centrale**
Administration cantonale des impôts
Route de Berne 46
1014 Lausanne
Tél: 021 316 00 00 | www.vd.ch/?id=1000036
- AVS: **Caisse Cantonale Vaudoise de Compensation**
Rue des Moulins 3
1800 Vevey
Tél: 021 964 12 11 | www.caisseavsvaud.ch
- Administration: www.vd.ch (site du canton de Vaud)

Quelques contacts en France voisine

- Domiciliation :

S'adresser à la Mairie de son lieu de résidence, ou la Préfecture du département de résidence

- Impôts :

Centre des Impôts de son lieu de résidence

www.impots.gouv.fr

- Naturalisation :

S'adresser à la Préfecture du département de résidence

- Administrations :

www.service-public.fr/

(toutes les administrations / démarches)

www.consulfrance-geneve.org

(Consulat général de France à Genève)

Nous contacter :

BUREAU DE LA CONSEILLÈRE DU PERSONNEL

ONUQ - SGRH

Palais des Nations

Bât. S - 2^{ème} étage

Bureaux : S. 244 / S. 246 / S. 248

staffcounsellor@un.org

Roza van der Heide (Associate Staff Counsellor)

Bureau: S.248

roza.vanderheide@un.org

" La plus belle retraite a
besoin de plaisirs. "

« J. De Lille »

