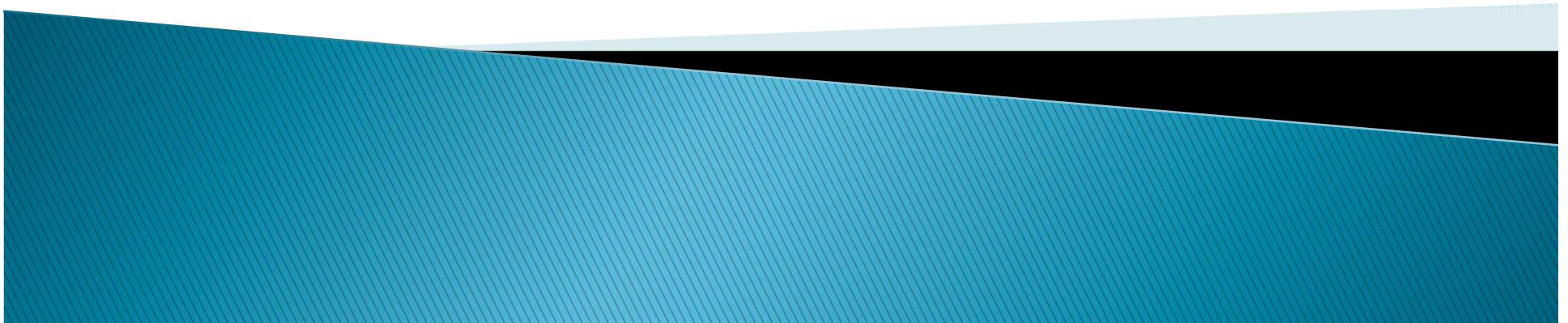


# Séminaire pré retraite ONUG

## Octobre 2016

Bureau de la Conseillère du Personnel  
SGRH- ONUG



La retraite –  
un nouvel art de vivre



# 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.



# Penser en avant...

Un des rôles du Bureau de la Conseillère du personnel est de vous aider dans les démarches qui précèdent votre départ à la retraite et de vous fournir des services utiles pour que vous puissiez bien préparer votre retraite.



# 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 et assurances
- Comment obtenir un permis de résidence en Suisse (permis C ou B)
- Démarches relatives à votre domestique privée (terminaison de contrat, carte de légitimation)



# Conseils

Avant de prendre une quelconque décision, vous pouvez bénéficier d'un conseil sur 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...)*





# 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, autres...)* .
- *Des privilèges ou avantages disparaissent (allocations, exemption de TVA...)* .



# 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

### Fraixsfixes (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*





# Permis de résidence en Suisse

*Notre bureau peut vous renseigner avant votre départ en retraite sur les démarches nécessaires à l'obtention d'un permis de résidence en Suisse (permis C ou permis B).*

*Notre bureau peut également vous conseiller sur les démarches relatives à votre domestique privée (terminaison du contrat, carte de légitimation).*



# Outil – Liste (non exhaustive)

<b>Domiciliation ?</b>	Suisse/France/Autre
<b>Besoin d'un permis ?</b>	oui / non
<b>Pour quels membres de la famille ?</b>	conjoint / enfants
<b>Permis Ci conjoint ?</b>	oui / non
<b>Si permis Ci, ce qui est prévu ?</b>	Demande de permis ?
<b>Employée de maison ?</b>	Terminaison du contrat
<b>Logement actuel ?</b>	garder / à vendre / à louer
<b>Accès facile ?</b>	oui / non
<b>Bus et commerces à proximité ?</b>	oui / non
<b>Facilités médicales à proximité ?</b>	oui / non



# 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

1. Résidence : Service des Etrangers et Confédérés  
Route de Chancy 88  
1213 Onex  
Tél: 022 546 47 95  
<http://http://ge.ch/population/>
2. Impôts: Administration fiscale cantonale  
Hôtel des Finances  
26, rue du Stand – Case postale 3937  
1211 Genève 3  
Tél: 022 327 70 00  
<http://ge.ch/impots/>



## Quelques contacts à Genève

3. OCAS/AVS: Caisse Genevoise de Compensation  
12, rue des Gares  
Case postale 2595  
1211 Genève 2  
Tél: 022 327 27 27  
<http://www.caisseavsge.ch/>
  
4. Naturalisation: Service cantonal des Naturalisations  
Route de Chancy 88  
1213 Onex  
Tél: 022 546 46 46

<http://ge.ch/population/prestations/naturalisation-ordinaire>





## Quelques contacts à Genève

### 5. Administrations :

➤ [\*www.admin.ch\*](http://www.admin.ch)

(Confédération Suisse)

➤ [\*www.eda.admin.ch\*](http://www.eda.admin.ch)

(Département Fédéral des Affaires Etrangères)

➤ [\*www.ge.ch\*](http://www.ge.ch)

(République et Canton de Genève)



# Quelques contacts Canton de Vaud

1. Domiciliation: Service de la Population  
Contrôle des habitants  
19, avenue de Beaulieu  
1014 Lausanne  
Tel: 021 316 49 49

<http://www.vd.ch/autorites/departements/decs/population/>

2. Impôts: Direction Centrale  
Administration cantonale des impôts  
Route de Berne 46  
1014 Lausanne  
Tél: 021 316 00 00

[www.aci.vd.ch](http://www.aci.vd.ch)



## Quelques contacts Canton de Vaud

3. AVS: Caisse Cantonale Vaudoise de Compensation  
37, rue du Lac  
1815 Clarens - VD  
Tél: 021 964 12 11  
[www.caisseavsvald.ch](http://www.caisseavsvald.ch)
4. Naturalisation: *se présenter à la mairie de la commune de résidence*
5. Administrations: [www.vd.ch](http://www.vd.ch)  
(site du canton de Vaud)



# Quelques contacts en France voisine

1. Domiciliation:

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

2. Impôts :

Centre des Impôts de son lieu de résidence

[www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)

3. Naturalisation :

*S'adresser à la Préfecture du département de résidence*

4. Administrations:

<http://www.service-public.fr/>

(toutes les administrations / démarches)

[www.consulfrance-geneve.org](http://www.consulfrance-geneve.org)

(Consulat général de France à Genève)



# Nos contacts :

Annabelle Borg - Hervé Blanchet-Voyet

Bureau de la Conseillère du personnel

ONUQ - SGRH  
Palais des Nations  
Bât. S - 2<sup>ème</sup> étage  
Bureaux : S. 244 / S. 246

+4122 917 11 15 / 22 33

[aborg@unog.ch](mailto:aborg@unog.ch)

[hblanchet-voyet@unog.ch](mailto:hblanchet-voyet@unog.ch)



" La plus belle retraite a  
besoin de plaisirs. "

« J. De Lille »

