

LA RETRAITE

CAHIER DE TRAVAIL POUR PERSONNES IMMIGRÉES



Cette brochure décrit la situation juridique après l'entrée en vigueur des accords bilatéraux avec l'UE.

Âge & Migration, un projet commun de la Commission fédérale des étrangers CFE, de Migros/Pour-cent culturel et de Pro Senectute Suisse

Impressum:

Editeurs:

Commission fédérale des étrangers (CFE)

Pro Senectute Suisse

Pour-cent culturel Migros

Responsables du projet:

Luzia Kurmann, Pour-cent culturel Migros

Paul Sütterlin, Commission fédérale des étrangers (CFE)

Christina Werder, Pro Senectute Suisse

Membres du groupe de travail:

Flavio Tessaro, Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani (ACLI), Zurich

Antonio Giacchetta, Istituto Nazionale Confederale di Assistenza (INCA), Zurich

Rosanna Raths-Cappai, Cristina Büttikofer-Beltrán,

Fachstelle für interkulturelle Fragen (FiF), Zurich

Franco Narducci, Syndicat Syna, Zurich

Adora M. Fischer, Dialogue Nord-Sud du Conseil de l'Europe, Coire

María Arribas Rosell, Ambassade d'Espagne, Berne

José Baños, Federación del Movimiento Asociativo Español en Suiza (FEMAES), Zurich

Graphisme:

Gianpaolo Buffoli, Zurich

1ère édition avril 2001

© Avril 2001, Editeurs

Tous droits réservés

Traduction/ Lectrices:

Sylvana Béchon, Irene Descloux

Paraît dans les langues suivantes:

allemande, française, italienne, espagnole et portugaise.

Cette brochure peut être commandée gratuitement à:

l'Office fédéral des constructions et de la logistique

OCFIM/EDMZ

3003 Berne

Fax 031/325 50 58

404.003 f

Vous trouverez cette brochure sur les homepages suivantes:

www.dfjp.admin.ch (Faits&Chiffres)

www.age-migration.ch

Financement

Les revenus et les dépenses doivent être calculés de manière aussi précise et complète que possible. Les couples qui ont versé des cotisations pendant une année au moins à l'assurance obligatoire touchent la rente AVS séparément, même les épouses divorcées et veuves qui ne travaillaient pas y ont droit. Il convient donc d'examiner la situation dans son ensemble. Au plan des dépenses, vous tiendrez compte, le cas échéant, des obligations en rapport avec des mariages précédents.



AVS

Renseignez-vous auprès de l'AVS pour savoir quel montant vous toucherez mensuellement. La Caisse peut le calculer et vous devez lui indiquer où verser l'argent. Remplissez auprès de votre caisse, trois mois avant votre retraite, un formulaire de demande de rente. En Suisse, l'adresse du bureau AVS compétent figure à la fin de l'annuaire téléphonique de votre domicile. A l'étranger, c'est l'autorité suivante qui est compétente:

Adresse: _____

Rente mensuelle: _____

Rente mensuelle du partenaire, de la partenaire: _____



Caisse de retraite

La Caisse garantit une rente à vie et prévoit aussi une rente de veuve. L'employeur peut vous renseigner sur le montant qui sera versé mensuellement. Sur votre attestation d'assurance figure le montant annuel sous la rubrique «prestations au troisième âge». Un versement unique du capital n'est possible que dans certains cas.

Rente mensuelle: _____

Rente mensuelle du partenaire, de la partenaire: _____



Épargne personnelle

Qu'apportent l'épargne personnelle et la prévoyance facultative? Dans vos calculs, n'oubliez pas que les gens de votre âge ont en moyenne une bonne trentaine d'années devant elles.

Fortune totale: _____

Retraits mensuels: _____



Rente étrangère

Si vous êtes assuré/e dans un autre pays également, vous toucherez probablement une rente mensuelle étrangère en plus de la rente AVS suisse.

Rente mensuelle:

Rente mensuelle du partenaire, de la partenaire:



Prestations complémentaires

En Suisse, les retraités dont les rentes et l'épargne ne suffisent pas pour vivre ont droit à des prestations complémentaires. Le bureau AVS de votre domicile ou l'office des prestations complémentaires à l'AVS/AI vous informeront volontiers.

Adresse:

Montant:

Dépenses	annuelles	mensuelles	au total
<i>(Frais fixes)</i>			
<u>Coûts d'habitation</u>			
<u>Charges supplémentaires et chauffage</u>			
<u>Radio, téléphones, télévision</u>			
<u>Gaz, électricité</u>			
<u>Impôts</u>			
<u>Assurances</u>			
<u>Frais de transport</u>			
<u>Pension alimentaire</u>			
<u>Enfants, école</u>			
<u>Remboursements crédit</u>			
<u>Journaux, revues</u>			
<u>Cotisations à des sociétés</u>			
<u>Autres obligations fixes</u>			
<u>Total des frais fixes</u>			
<i>(Ménage)</i>			
<u>Alimentation, boissons</u>			
<u>Produits de nettoyage</u>			
<u>Animaux domestiques</u>			
<u>Total des dépenses ménagères</u>			

Plan financier

	<i>annuelles</i>	<i>mensuelles</i>	<i>au total</i>
Report de la page 5			
<i>(Dépenses personnelles)</i>			
<i>Vêtements, lingerie, chaussures</i>			
<i>Coiffeur, loisirs, cours, cigarettes</i>			
<i>Argent de poche</i>			
Total des dépenses personnelles			
<i>(Réserves)</i>			
<i>Médecin, dentiste, opticien</i>			
<i>Cadeaux, dons</i>			
<i>Vacances</i>			
<i>Dépenses imprévues</i>			
Total des réserves			
Total dépenses			

Budget	annuelles	mensuelles	au total
Total recettes			
<i>Frais fixes</i>			
<i>Ménage</i>			
<i>Dépenses personnelles</i>			
<i>Réserves</i>			
Total dépenses			
Montant disponible			

Santé

Le corps a maintenant besoin de plus d'attention, d'une alimentation équilibrée et de beaucoup de mouvement pour demeurer le plus longtemps possible sans désagréments. La prévoyance pour les jours de maladie prend plus d'importance également. Lorsque les forces déclineront et qu'apparaîtront les maux de la vieillesse, il faudra savoir à qui s'adresser et où obtenir de l'aide.



Prévoyance

Veillez à faire beaucoup d'exercice. Faites régulièrement du sport, de la marche, de la gymnastique, pour demeurer souple et agile. Mangez des fruits et légumes frais pour consommer suffisamment de fibres, de vitamines et de sels minéraux. Réduisez les calories, la graisse, l'alcool, le sel et le sucre, responsables de nombreuses maladies de vieillesse. Consultez votre médecin de famille.

Notes:

Adresses:



Caisse-maladie

Contrôlez votre assurance-maladie. Êtes-vous suffisamment assuré/e? L'êtes-vous également en cas d'accident ou de long voyage? Avez-vous besoin le cas échéant d'une assurance complémentaire lorsque vous séjournerez à l'étranger? Avez-vous réglé la question du transport en cas d'accident ou de maladie? Les citoyens de l'UE qui annoncent leur départ peuvent garder la même assurance-maladie lorsqu'ils déménagent à l'étranger. Renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie pour établir si vous avez droit à une réduction de prime et si les vacances en dehors de l'UE sont également couvertes.

Notes:

Adresses:



Structures d'aide

Qui prendra soin de vous si vous tombez malade? Y a-t-il une organisation pour les soins à domicile? A qui pouvez-vous vous adresser?

Renseignez-vous pendant que vous êtes en bonne santé sur l'existence des soins à domicile, d'un service de repas à domicile ou d'autres organisations susceptibles de vous aider chez vous en cas de maladie.

Notes:

Adresses:



Hôpital

Où se trouve l'hôpital le plus proche? Comment vous y rendrez-vous? Est-ce un hôpital dans lequel votre famille et vos amis pourront vous rendre visite? Procurez-vous à l'avance toutes les adresses importantes pour les cas urgents.

Notes:

Adresses:



Mobilité

Comment vous déplacerez-vous quand vous ne pourrez plus conduire votre voiture? Y a-t-il des transports publics ou une organisation qui se charge de transporter les handicapés? Comment rester indépendant le plus longtemps possible?

Notes:

Adresses:

Habitation

Après avoir quitté la vie professionnelle, l'habitation revêt davantage d'importance - pour les personnes vivant seules comme pour les couples. Les premières questions qui viennent à l'esprit: où nous sentons-nous vraiment à la maison? Où vivent nos amis et la proche famille? Quelles sont les possibilités pour nos loisirs?

Ce domicile sera-t-il encore adéquat lorsque je ne pourrai plus conduire ma voiture, lorsque mon partenaire ne sera plus là ou sera invalide?

Celui ou celle qui souhaite retourner dans son pays d'origine devrait discuter des avantages et des inconvénients du déménagement avec toutes les personnes concernées. Est-il intelligent de se séparer de ses enfants et petits-enfants, de ses amis et relations de travail? Il vaut mieux faire un essai de quelques mois plutôt que de liquider d'emblée tout le ménage en Suisse et de perdre ainsi son permis de séjour.



Propre logement

Votre logement est-il adéquat pour vivre votre retraite? Pourrez-vous encore vous rendre dans les magasins, rejoindre vos amis et votre famille lorsque vous ne pourrez plus conduire votre voiture? Y a-t-il des transports publics? Trouverez-vous de l'aide à proximité si vous tombez malade? Y a-t-il des escaliers et autres obstacles difficiles à franchir en cas d'invalidité?

Ne vaudrait-il pas mieux chercher un logement avec ascenseur? L'aménagement doit-il être adapté à de nouveaux besoins? Pro Senectute peut vous conseiller sur les mesures qui vous faciliteront la vie dans votre propre logement lorsque vous sentirez les maux de vieillesse.

Notes:

Adresse:

Dans la famille



Votre famille peut-elle vous accueillir sans problème? L'essai a-t-il été probant? Avez-vous suffisamment de liberté et de vie privée?

Avez-vous discuté de ce qui se passerait en cas de maladie et d'invalidité? Le droit d'habitation et les droits de propriété sont-ils réglés au cas où surgiraient des tensions? Préparez le changement pendant que vous êtes en bonne santé et capable de vous adapter à un nouvel environnement.

Notes:



Logements pour seniors

Où pourriez-vous vivre si vous étiez handicapé des jambes? Y a-t-il à proximité de vos amis et de votre famille des logements spécialement conçus pour les seniors, des communautés d'habitation ou des logements groupés pour personnes âgées? Les personnes qui ne peuvent plus tenir leur ménage peuvent demander de l'aide à Pro Senectute et au service des repas à domicile. Où y a-t-il des maisons de retraite pour le cas où vous dépendriez d'encore plus de soins? Avant d'emménager, allez voir et essayez comme hôte les logements groupés et maisons de retraite entrant en ligne de compte.

Notes:

Adresse:



Soins à domicile et maisons médicalisées

Qui s'occupera de vous quand vous serez malade et aurez besoin de soins? En Suisse, les services de soins à domicile peuvent faciliter les soins médicaux. Si cela ne va plus non plus, vous pouvez vous installer dans un home ou un logement médicalisé. Il est important de connaître ces institutions dans sa commune - ainsi que leurs coûts et les contributions potentielles de l'assurance-maladie et des prestations complémentaires.

Notes:

Adresse:

Organisation de votre vie quotidienne

La personne qui a quitté la vie professionnelle peut utiliser son temps à sa convenance. A l'époque où le travail la tenait occupée, les vacances et les week-ends servaient avant tout à sa détente. Il en va différemment à la retraite.

Pour rester en bonne santé, le mieux est de rechercher activement de nouveaux défis. Le corps a besoin d'exercice, l'esprit de stimulation, le cœur de convivialité. Aménager ses loisirs revêt plus d'importance que jamais.



Le corps

Votre corps nécessite maintenant des soins particuliers pour vivre le plus longtemps possible sans problèmes de santé. Faites du sport et entretenez un jardin pour garder la forme. Y a-t-il à proximité une piscine ou un club sportif offrant un entraînement spécial pour les seniors? Ou des groupes qui organisent des excursions? Profitez des différents rabais sur les transports en dehors des périodes de pointe.

Notes:

Adresses:



L'esprit

Et cet instrument dont vous rêviez de jouer depuis longtemps, cette langue que vous souhaitez apprendre? Votre cerveau, pour conserver ses facultés, aura besoin ces prochaines années du plus grand nombre de défis possible. La méthode la plus efficace consiste à acquérir de nouvelles connaissances.

Pourrez-vous participer près de votre domicile aux activités et manifestations de paroisses ou centres communautaires? L'Ecole-club Migros, Pro Senectute et d'autres institutions organisent par exemple toutes sortes de cours qui développent la créativité. Il existe même, pour les seniors, des cours spéciaux d'initiation à l'Internet. Cela vous permet de correspondre avec le monde entier et de vous tenir au courant des cours et activités qui vous sont proposés sur le site seniorweb.

Notes:

Adresses:



Le cœur

Les contacts sont vitaux. Ceux qui ont fondé une famille peuvent rendre visite à leurs enfants et s'occuper de leurs petits-enfants. Voici aussi venu le temps de cultiver plus intensément ses amitiés. Ces personnes sont elles aussi là quand vous avez des soucis ou allez moins bien? Avez-vous des interlocuteurs avec qui partager peines et joies?

En consacrant davantage de temps à ses voisins, anciens collègues de travail, connaissances éloignées, on découvre des affinités, et parfois de nouveaux amis. Y a-t-il des communautés d'intérêts où vous pourriez lier de nouvelles amitiés?

Quelles sociétés existent dans votre commune? Auriez-vous un hobby à partager avec d'autres? Votre ancien employeur organise-t-il des rencontres? Que propose votre communauté paroissiale ou religieuse? Une activité utile - du travail bénévole par exemple - peut enrichir votre vie quotidienne.

Notes:

Adresses:

Questions juridiques

Même si vous ne travaillez plus, vous demeurerez un/e citoyen/ne responsable et indépendant/e à part entière devant la loi. Vous pourrez conclure des contrats, vous marier, mais vous devrez aussi payer des impôts et, dans le pire des cas, passer devant le juge si vous enfreignez la loi. Rien ne changera dans ce contexte.

Il existe des directives qu'il faut respecter au moment de prendre sa retraite. Et certains conseils et recommandations peuvent vous épargner beaucoup d'ennuis, à vous et à vos descendants.



Établissement

Les ressortissants de l'UE qui déménagent à l'étranger conservent le droit de revenir en Suisse.

Pour les personnes des pays qui ne font pas partie de l'UE, ce droit s'éteint au moment où ils annoncent leur départ, ou s'ils séjournent plus de six mois à l'étranger. En présentant une demande avant ce délai, le permis de séjour en Suisse peut être prolongé de deux ans.

Notes:

Adresse de la police cantonale des étrangers:



AVS

Comme les conjoints reçoivent chacun séparément les versements de l'AVS, vous devez l'annoncer à la Caisse lorsque votre épouse atteint l'âge de 63 ans. A partir de 2005, les femmes ne toucheront l'AVS qu'à partir de 64 ans.

Les veuves et les femmes non engagées dans la vie professionnelle ont également droit à une rente AVS. On peut prendre sa retraite deux ans plus tôt déjà, avec une rente réduite - les femmes à partir de 62 ans, les hommes à partir de 63 ans.

Notes:



Vie en commun

Si vous vivez avec votre partenaire, vous devez probablement convenir d'un nouvel arrangement qui tienne compte de votre situation financière modifiée. Vous avez tout avantage à fixer une telle entente par écrit.

Notes:



Héritage

Avez-vous déjà réfléchi à la répartition de votre héritage? Il existe une succession légale. Examinez si cette réglementation vous convient ou si vous préférez procéder à des modifications par testament ou contrat de mariage.

Notes:



Questions juridiques

Pour les questions juridiques, consultez des spécialistes. Renseignez-vous dans votre commune de résidence pour savoir s'il existe une consultation juridique gratuite.

Notes:

Adresse:



cfe

MIGROS
Pour-cent culturel

PRO
SENECTUTE