

Une nouvelle tranche de vie – la retraite

- Informations
- Trucs et astuces
- Adresses



SBB Pensionierte
Pensionné-e-s CFF
Pensionati/e FFS

Impressum

Rédaction: Chantal Fischer, SEV

Graphisme: Tiemo Wydler, SEV

Impression: SEV, Steinerstrasse 35, 3000 Berne 6

14e édition 2022

Illustrations

P. 1: cottonbro / Pexels

P. 7, 10/11: SEV

P. 17: Seilbahnen Schweiz

P. 21: Pixabay.com

P. 22, 30/31: pxhere.com

P. 27 URh



Table des matières

La retraite – une nouvelle tranche de vie	6
La structure de la PV SEV	8
Les points forts de la PV SEV	9
Cotisation de membre: large palette de prestations à petits prix	12
Etre bien informé	12
Conseils juridiques	12
Protection juridique privée SEV-MULTI	12
Prêts et secours	13
Assurance-accidents de l'agenda	14
Assurance-maladie collective	14
Autres prestations	15
Vacances et détente	16
Bons de rabais de vacances	16
Argent REKA	17
FARES	18
La troisième tranche de vie	20
Le testament	23
Les directives anticipées	23
Le mandat pour cause d'inaptitude	25
Conseils	26
Procurations	26
Adresses importantes	28



La retraite – une nouvelle tranche de vie

Pour l'instant, tu es encore dans la vie active et tu disposes d'une riche expérience professionnelle, qui t'est très précieuse dans un environnement tendu au vu des exigences de plus en plus élevées et des nombreux changements. Et soudain, une nouvelle tranche de vie s'annonce :

La retraite – un repos bien mérité !

La retraite ne veut pas dire seulement prendre congé de l'activité dans les transports publics et renoncer aux tâches intéressantes et au cercle des personnes proches mais c'est aussi une perspective de nouvelles possibilités, de nouvelles chances dans beaucoup de domaines. En tant que retraité-e, on peut participer activement à l'actualité, prendre du temps pour sa famille et ses amis, pratiquer ses hobbies, et aussi participer aux décisions politiques et sociales.

Dans la plupart des affaires politiques, en particulier celles qui nous concernent nous, les pensionné-e-s (par exemple l'AVS, la caisse de pensions, les facilités de voyage FVP), une personne seule ne peut rien entreprendre. Nous avons besoin d'une représentation forte, pour utiliser un terme à la mode : une organisation de lobbying, qui connaisse à fond les questions des pensionné-e-s.

Cette organisation existe : c'est la sous-fédération des pensionné-e-s (PV) du SEV. Grâce au nombre élevé de membres (près de 12 000), nous pouvons faire entendre notre voix.

Avons-nous éveillé ta curiosité ? Les pages suivantes t'informent des activités et de l'organisation de la sous-fédération PV. Reste fidèle au SEV, dans ton propre intérêt !

Nous te souhaitons la bienvenue parmi les pensionné-e-s et nous réjouissons de ta participation.

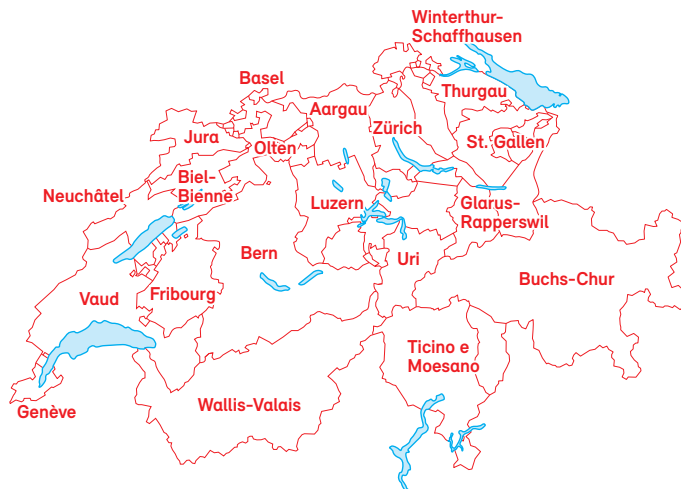


SEV Sous-fédération PV
Le président central
Roland Schwager



La structure de la PV SEV

La PV est une sous-fédération du SEV avec des sections régionales dans toutes les parties de la Suisse :



La répartition se fait selon le lieu de domicile. Mais si tu désires faire partie d'une autre section, par exemple celle qui correspond à ton dernier lieu de service, rien ne t'en empêche. Il te suffit de l'annoncer à la présidence de la section PV qui t'est attribuée.

Sur le site internet de la PV (www.sev-pv.ch) tu peux trouver les coordonnées des membres des comités de toutes les sections.

Les points forts de la PV SEV

La PV et ses sections se préoccupent activement des intérêts des pensionné-e-s, en particulier :

- des questions de politique sociale (caisses de pensions, compensation du renchérissement sur les rentes, caisses maladies, AVS, etc.),
- des facilités de voyage (FVP),
- d'informer de l'actualité politique, en particulier les votations et les élections,
- d'informer des revendications et les besoins des personnes âgées.

La « communauté » avec des personnes partageant les mêmes idéaux est importante pour nous : celui ou celle qui, après le départ à la retraite, est membre de la PV du SEV, garde le contact avec ses anciens et anciennes collègues et fait la connaissance de nouveaux et nouvelles ami-e-s. Nous aimons discuter et débattre : des assemblées sont organisées régulièrement. Nous te donnons la possibilité d'intervenir et de participer aux décisions.

Nous profitons ensemble de nos loisirs : nos voyages très prisés, nos excursions, randonnées, fêtes de Noël et autres manifestations sont ouvertes à tous les membres PV et souvent à leurs proches aussi.

Nous nous préoccupons d'autrui : nous rendons visite à nos membres malades ou infirmes et créons le lien avec les organisations de soutien (Pro Senectute, Spitex, etc.). Pour les anniversaires spéciaux (chiffre rond ou âge élevé), nous rencontrons les personnes concernées afin de leur transmettre nos vœux.



Unsere Arbeit
verdient gute Renten

AVS **x13**
Il nostro lavoro
merita delle buone pensio

AHV **x13**
Unsere Arbeit
verdient gute Be



Cotisation de membre : large palette de prestations à petits prix !

Les membres de la sous-fédération des pensionné-e-s profitent de manière illimitée de toute l'offre du SEV, ceci pour une cotisation de base très réduite. Les cotisations, également réduites, de la sous-fédération et de la section s'y ajoutent.

Etre bien informé

Le journal SEV (selon les vœux de chacun en allemand, français ou italien) t'informe des activités syndicales, prend position sur les questions politiques et sociales, et constitue également un canal de diffusion pour les sections et les membres.

Conseils juridiques

Le SEV octroie à ses membres pensionné-e-s des conseils juridiques en cas de litige. Cette offre peut s'avérer utile, en particulier pour un soutien concernant le droit à la rente d'une caisse de pensions, de l'AVS, de l'AI, les prestations complémentaires et la SUVA, l'allocation pour impotent de l'AVS ainsi que les facilités de voyage.

Protection juridique privée SEV-MULTI

Le SEV offre en collaboration avec Coop Protection juridique une protection complète privée et véhicule à

un prix imbattable. Cette prestation est extrêmement intéressante pour les pensionné-e-s car elle concerne également le droit du bail et la loi sur l'aide aux victimes d'infractions.

Il est possible de souscrire à l'assurance protection juridique privée SEV-MULTI via le secrétariat central SEV. Les cas de litige seront annoncés ensuite directement par les assuré-e-s à Coop Protection juridique.

Prêts et secours

Pour des acquisitions nécessaires et urgentes ou pour aider à passer un cap difficile sur le plan financier, le SEV peut octroyer à ses membres des prêts à des conditions préférentielles. La somme maximale du prêt se monte à 5000 fr. et doit être remboursée en l'espace de trois ans.

Pour un soutien de plus longue durée (prestations complémentaires et aide sociale) les communes et les cantons sont responsables. Même si la démarche peut paraître difficile, les personnes en détresse ont droit à ces prestations.

Pour les situations de détresse financière – par exemple après un long séjour hospitalier – le SEV peut octroyer à ses membres un secours (max. 1000 fr.) si les prestations des autres institutions ne suffisent pas. Ce montant ne doit pas être obligatoirement remboursé.



Assurance-accidents de l'agenda

Avec l'acquisition annuelle de l'agenda SEV, chaque membre SEV est automatiquement assuré-e, ainsi que son ou sa partenaire, pour 5000 fr. par personne en cas de décès ou d'invalidité totale des suites d'un accident. La police d'assurance doit être signée par la personne assurée.

Assurance-maladie collective

Les membres SEV et leur famille peuvent souscrire à l'assurance-maladie collective de la CPT (jusqu'à l'âge de 70 ans) ou ÖKK (jusqu'à l'âge de l'AVS). Les contrats d'assurance-maladie collective sont valables seulement pour les assurances complémentaires.

Les assurances-maladie collectives sont valables durant le sociétariat au SEV. Les enfants de membres SEV peuvent obtenir des contrats individuels lorsque les conditions du contrat collectif ne sont plus remplies.

Autres prestations

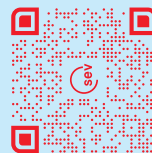


www.helvetia.ch/sev



www.cler.ch/sev

Après la pension également, tu peux profiter de toutes les prestations du SEV.



Tu trouveras de plus amples informations sur les prestations du SEV sur notre site internet:
www.sev-online.ch/fr/deine-vorteile



Vacances et détente

Le sociétariat au SEV donne accès à de nombreuses offres de vacances intéressantes et bon marché. Le secrétariat central SEV peut te donner de plus amples informations sur ces offres.

Au parc-hôtel Brenscino de la caisse de voyage Reka à Brissago, tu peux passer des vacances intéressantes dans un environnement de rêve avec un établissement tout confort et bénéficier d'un rabais de 20%. Tu trouveras des informations sur l'hôtel et l'offre sur le site internet www.brenscino.ch.

La Coopérative des maisons de vacances et de ski (FSG) offre aux membres SEV un rabais de 10% sur le prix de location d'un appartement de vacances à Samedan, Grindelwald et Bettmeralp.

Bons de rabais de vacances

Les membres SEV et leur partenaire avec de modestes revenus peuvent profiter de bons de rabais de vacances. Ceux-ci peuvent être utilisés pour certaines destinations, pour des séjours de maximum 7 jours dans des hôtels et de 2 semaines dans des appartements. Selon les revenus, les rabais accordés peuvent être de 25% ou de 50%. Les enfants donnant droit à des allocations sont pris en compte. La section est l'interlocuteur pour pouvoir bénéficier de ces bons et clarifier la procédure.

Argent REKA

Les membres SEV peuvent acheter jusqu'à 600 francs d'argent Reka par an avec un rabais de 10%, soit une économie de 60 francs. L'argent Reka est disponible sur une Reka-Card (cotisation annuelle de 6 francs). La carte peut être obtenue directement auprès de Reka. Tu trouveras plus d'informations à ce sujet sur www.sev-online.ch/reka-card.



FARES: Fédération des Associations des retraité-e-s en Suisse

Le SEV est membre de la FARES, qui comprend plus de 20 associations des seniors actifs et solidaires sur le plan national, régional et local. Depuis 1990, la FARES s'efforce de coordonner ses associations membres du point de vue économique, social et culturel, de les soutenir et même d'organiser des manifestations sur ce thème.

La FARES:

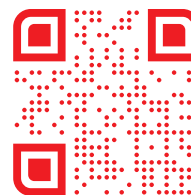
- encourage l'auto-organisation et l'entraide chez les seniors en Suisse;
- renforce leur position et leur intégration dans la société;
- facilite le dialogue entre les générations ainsi que les débats;
- rend publiques les revendications des membres;
- représente les membres auprès des assurances sociales;
- incite les seniors à s'engager professionnellement.

L'association FARES est organisée de façon démocratique, indépendamment de tout parti politique. Tous les membres peuvent nommer les délégué-e-s à l'assemblée des délégué-e-s en fonction de leur effectif et ont le droit de participer aux groupes de travail qui sont en place.

La collaboration avec l'ASA, Association Suisse des Aînés, a permis à la FARES de créer le CSA, Conseil suisse des aînés, qui sert d'organe de consultation auprès du Conseil fédéral et du Parlement. La FARES constitue la moitié des 16 membres de ce conseil.

VASOS
FARES

Vereinigung aktiver Senioren- und
Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz, 3000 Bern
Fédération des Associations des
retraités et de l'entraide en Suisse, 3000 Berne
Federazione associazioni dei
pensionati e d'autoaiuto in Svizzera, 3000 Berna



www.vasos.ch



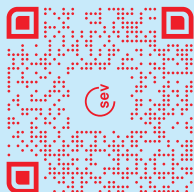
La troisième tranche de vie

Il est dans la nature des choses que nous soyons confrontés à des situations difficiles durant cette tranche de vie, de manière accrue puisque nous vieillissons. Mais dans un partenariat responsable il s'agit de relever ces défis et de s'y préparer. Il est dès lors important de s'armer pour cela et de régler sa situation personnelle lorsque l'on est encore en bonne santé, afin de faciliter la tâche de nos proches.

La perte d'un être cher est plus facile à gérer si la personne disparue a déjà évoqué de son vivant la manière dont elle veut quitter ce monde.

Les éléments importants à définir de son vivant sont le testament et les directives anticipées. Il y a aussi la possibilité de donner procuration à une personne de confiance en établissant un « mandat pour cause d'incapacité ».

Tu trouveras la procédure à suivre en cas de décès sur notre site internet.





Le testament

Un testament, que l'on appelle aussi dernières volontés, peut être établi de deux manières :

- par une déclaration de sa propre main
- par un acte authentique établi par le notaire

Le testament doit être écrit et signé de la main du testateur et comporter le lieu et la date de son établissement.

Le testament doit être conservé dans un lieu sûr où il pourra être trouvé en cas de décès. Par mesure de sécurité, il est recommandé de le déposer à l'office communal compétent.

Dans le cadre d'un contrat matrimonial établi par un notaire, le conjoint ou la conjointe peut bénéficier d'un traitement préférentiel. Les partenaires en partenariat homosexuel peuvent établir une convention devant notaire pour modifier le régime matrimonial et faire bénéficier le/la partenaire d'un traitement préférentiel. Les couples vivant en concubinage peuvent faire bénéficier le/la partenaire d'un traitement préférentiel au moyen d'un contrat de cohabitation certifié devant notaire.

Les directives anticipées

Les directives anticipées fixent de manière contraignante les vœux du patient concernant les traite-

ments médicaux en cas d'incapacité de discernerment en fin de vie.

Au moyen des directives anticipées, on informe les médecins si toutes les mesures permettant de prolonger la vie doivent être appliquées ou si l'on désire simplement mourir avec le moins de souffrances possibles lorsque la qualité de vie n'est plus. D'autres souhaits à l'attention des médecins et du personnel soignant peuvent être intégrés. De plus dans les directives anticipées, il s'agit de régler la question des dons d'organes.

Important : on désigne une personne de confiance qui devra agir à notre place si nous ne sommes plus en mesure de le faire nous-mêmes. Il est également recommandé de désigner un-e remplaçant-e. Dans l'internet, on peut trouver des modèles de directives anticipées.

Voici quelques exemples :

- Une brochure avec un résumé de directives anticipées peut être commandée auprès de l'Organisation suisse des patients OSP (www.spo.ch).
- La Fédération des médecins suisses FMH (www.fmh.ch) propose un très bon résumé ainsi qu'une version plus détaillée de directives anticipées. Il est aussi possible d'obtenir des modèles par courrier postal.

Les directives anticipées sont remplies et imprimées, datées et signées à la main et remises aussi bien à la personne de confiance désignée qu'au médecin traitant.

Le mandat pour cause d'incapacité

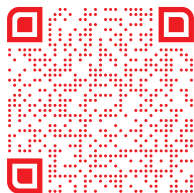
Avec un mandat pour cause d'incapacité, on peut donner procuration à une personne de confiance afin qu'elle agisse pour nous si nous ne sommes plus capables de le faire par nous-mêmes. Cette forme de procuration peut s'appliquer à tous les domaines de la vie, depuis les tâches quotidiennes pour son bien-être ou la gestion des finances, jusqu'à une représentation sur le plan juridique.

Le mandat pour cause d'incapacité peut être rédigé assez brièvement ou comporter divers détails, par exemple la procédure en cas de décès.

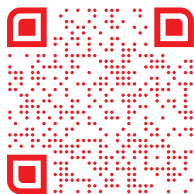
Le mandat pour cause d'incapacité doit être rédigé à la main et comporter le lieu et la date, et il doit être signé. On peut faire recours à un notaire pour sa rédaction. Le mandat pour cause d'incapacité doit être remis à la personne de confiance désignée. Il peut aussi être remis à l'autorité de protection de l'enfant et de l'adulte du canton de domicile.



Conseils



«Comment rédiger un testament.»



«Les notaires romands.»

Procurations

Des procurations peuvent être établies en dehors d'un mandat pour cause d'incapacité. Celui qui possède des comptes de dépôt ou de titres peut désigner une ou plusieurs personnes par procuration et les autoriser à disposer des valeurs. Pour cela, il faut remettre de son vivant à la banque ou la caisse de dépôt une procuration qui soit encore valable après le décès.

Si aucune procuration n'est établie, les survivants peuvent se retrouver en situation difficile car il est possible que

l'argent ne puisse pas être retiré jusqu'à ce que les mesures de blocage soient levées. Ceci peut prendre du temps. Il faut prendre en considération le fait que, même avec une procuration valable au-delà du décès, l'exécuteur ou l'exécutrice de la procuration n'a pas un accès illimité à l'argent sur les comptes concernés. Les survivants pourront avoir accès à une partie de l'argent pour autant que les moyens soient utilisés pour les frais courants du ménage ou des coûts directement liés au décès.

Pour le « compte de dépôt » auprès de la Banque hypothécaire de Lenzburg, le détenteur ou la détentrice du compte peut établir une procuration. Il est possible de télécharger sous www.sbb.ch/personalkasse (téléchargements) ou de la commander en format papier au 0848 722 722. A noter que seuls les anciens collaborateurs/trices des CFF peuvent avoir un tel compte de dépôt.



Adresses importantes

SEV

Président central PV, Roland Schwager:
zentralpraesident@sev-pv.ch; 071 912 20 74

Sections PV:
www.sev-pv.ch/sektionen

Secrétariats central et régionaux SEV:
www.sev-online.ch/de/der-sev/regionalsekretariat

CFF

Service FVP CFF:
fvp@sbb.ch

Caisse de pensions CFF:
www.pksbb.ch

Caisse du personnel CFF:
www.sbb.ch/personalkasse

Prestations

Bank Cler:	www.cler.ch
Coop Protection juridique SA:	www.cooprecht.ch
Assurance Helvetia Suisse:	www.helvetia.com
Caisse maladie Atupri :	www.atupri.ch
Caisse maladie KPT/CPT:	www.kpt.ch
Caisse maladie publique suisse ÖKK	www.oekk.ch
Coop. maisons de vacances et de ski FSG:	www.fsg-ferien.ch
Parc-hôtel Brenscino:	www.brenscino.ch

Troisième tranche de vie

**Dialogue éthique – Institut interdisciplinaire
pour l'éthique et la santé:** www.dialog-ethik.ch

**FMH – Association des
médecins suisses:** www.fmh.ch

Pro Senectute Suisse: www.pro-senectute.ch

Organisation suisse des patients OSP: www.spo.ch

**FARES – Fédération des Associations
des retraités en Suisse:** www.vasos.ch





La PV du SEV s'engage pour défendre les intérêts des pensionné-e-s. Nous soutenons tes revendications à tous les niveaux. Profites-en – continue d'être membre SEV dans la sous-fédération des pensionné-e-s PV – cela en vaut la peine !

Un grand merci !

www.sev-pv.ch



**SBB Pensionierte
Pensionné-e-s CFF
Pensionati/e FFS**