

Ir en pensiun

Tips per sa preparar sin questa nova part da la vita

■ **En Svizra è la vegliadetgna ordinaria da renta dals umens 65, da las dunnas 64 onns. I dat dentant er la pussaivladad da retrair la renta pli baud u da la suspender per in temp. La pensiun n'è però betg mo colliada cun dumondas finanzialas e d'assicuranzas.** I vala la paina da s'infurmar a temp davart novas occupaziuns e passatemp, davart la pussaivladad da cultivar contacts cun autra gliued e davart dumondas da sanadad e da tgira. La brochura «Ir en pensiun» da la Pro Senectute e la pagina d'internet «www.ch.ch» porschan infurmaziuns multifaras davart questa nova part da la vita.

Diesch tips per sa preparar sin la pensiun

1. Planisar ensemen

La part da la vita che suonda la fin da l'activitad da gudogn vegn a purtar ad ins sez, al partenari/la partenaria ed als parents grondas midadas. Perquai èsi bun da discurre sur da l'avegnir cuminaivel, da menziunar giavischs, speranzas, ideas u er temas. Planisar ensemen po er esser: emprender a s'enconuscher danovamain.

2. Calcular ordavant

In budget provisoric facilitescha a planisar ed evitescha nauschas surpraisas. Tgeninas vegnan ad esser las entradas suenter l'activitad da gudogn e co statti cun las expensas?

Per tgi che vul u sto smetter dad ir a gudagnar avant ch'el u ella ha cuntanschi la vegliadetgna per l'AVS datti intginas dumondas



impurtantas che ston vegnir scleridas: per exempel il dretg sin diarias per dischoccupads, sin in'indemnisaziun da partenza, sin ina renta da l'AI, l'autezza da las contribuziuns da l'AVS e.u.v.

Il patrun po infurmar davart las entradas dal provediment professiunal per la vegliadetgna (segunda pitga). E la finala èsi da sclerir ch'ins saja segirà bain avunda en l'avegnir en cas da malsogna e d'accident.

3. S'occupar ad uras da dumondas giuridicas

Cur ch'ì sa tracta da chaussas giuridicas èsi impurtant da sa drizzar ad uras a persunas cumpetentas.

Per tgi che viva ensemen cun in partenari/ina partenaria, cun parents u autras persunas èsi bun da reglar las dumondas finanzialas e giuridicas en scrit.

I n'è er mai memia baud da pensar vidlonder tge ch'ins vul far cun l'ierta e da sclerir la situaziun per ils ervavels. Sche la successiun d'ierta legala na correspunda betg als agens giavischs, èsi pussaivel da midar tschertas chaussas tras in testament ed eventualmain tras in contract da matrimoniu.

4. Avair quità da sia sanadad

Vegnir vegl n'è betg ina malsogna, ma insatge natiral. Tuttina dependa il bainesser en l'avegnir era da quai ch'ins è pront da far oz per l'atgna sanadad. Las reglas d'aur per ina moda da viver raschunaivla èn: blier moviment, mangiar quai che fa bain, tegnair sut controlla il consum d'alcohol, da tubac e da medicaments, chattar in ritmus regular tranter lavur e recreaziun.

Sco seniore u senior pon ins er far diever da bleras occasiuns per far sport: per exempel gimnastica, viandar, nudar, sautar en gruppas. Quai promova il plaschair da viver e permetta novs contacts.

Ina tscherta tgira da sasez guida medemamain ad esser si da chau ed ir regularmain a sa laschar controllar d'in medi guida a mantegnair la sanadad.



La pensiun avra novs orizonts.

(FOTO: LUPO / PIXELIO)

5. Chasa ed economia

A l'entschatta da la pensiun èsi inditgà da s'organisar da nov en il dachasa, d'endrizzar quel en moda pratica e da far il pussaivel per impedir accidents en chasa. Natiralmain duai il dachasa er esser endrizzà en moda plaschaivla, cunquai ch'ins vegn uss probablmain ad esser blier dapli a chasa che pli baud. Forsa fissi er bun sche mintgin avess perquai ses agen chantun da lavur.

Plinavant fai senn da sclerir a temp ils servetschs regiunals che stattan a disposiziun en cas da malsogna u d'impediment: per exempel tgirunza communal, tgira u agid en chasas, servetsch da pasts, da transport e.u.v.

Tgi che vul midar domicil, duai er s'infurmar sche quests servetschs stattan a disposiziun en il nov lieu, sch'ì dat asils da vegls e chasas da tgira e tgeninas ch'èn las cundiziuns d'admissiun per insatgi che n'è betg dal lieu; èn las colliaziuns da traffic bunas e vegn ins er là ad avair contact ed ad emprender d'enconuscher autra gliued?

6. Cultivar contacts cun autra gliued

Per il mument èsi difficil da s'imaginar: ma in di sa perdan ils contacts cun collegas, superiors, collavuradors, clients e.u.v., ils contacts ch'èn colliads cun la lavur. Vegnan lura ils contacts cun ils confamigliars, ils enconuschents ed amis dad ussa a bastar?

Forsa fissi uss il dretg mument per approfondar tscherts contacts prezios? E betg d'emblidar èn er pussaivladads d'avair relaziuns cun gliued giuvna. I fiss er bun da s'infurmar davart in lieu d'inscunter fix (p.ex. ustaria, café) u ina societad nua ch'ins ha interess cuminaivels.

7. Esser avert per il nov

Blers dumondan, co ch'els pudessan restar movibels spiertalmain, cur che las pretensiuns en famiglia diminueschan, che quellas da la vita da lavur crodan davent e ch'il spiert lavura da natira pli plaun.

L'abilitad spiertala po vegnir mantegnida sch'ella vegn duvrada constamment. Quai po esser cun far discussiuns, cun emprender ordador, esser avert per novas experientschas, far gius da societad, frequentar curs ed autras occurrenzas culturalas, esser mirvegliu en il vair senn, leger ed elavurar l'acquistà per sai.

8. Scuvrir danovamain ses interess

Duairs da famiglia e duairs sin il champ da lavur stgatschan savens ils agens giavischs e talents.

Ussa vegn il temp ch'ins po sa regurdar da quai ch'ins avess fag gulent. Tge interess pon ins svegliar danovamain, tgenins pon ins approfondar, tge vules ins far da nov? Igl è er captivant d'ir en tschertga d'autra gliued cun interess sumegliants per barattar experientschas ed ideas.

9. Tschertgar novas incumbensas

Cura ch'ìls uffants èn creschids e l'activitad professiunala finida ston blers tschertgar novas incumbensas che pon dar in nov senn a la vita.

Savens ston ins quintar cun in tschert temp fin ch'ins ha chattà in champ d'activitad conform a las capacitads ed enconuschentschas persunalas: en famiglia, tar ils parents e vischins, en il quartier, en la plaiv, en ina societad, en ina partida, en ina gruppa d'interess, en in'istituiziun sociala e.u.v.



Cuverta da la brochura da la Pro Senectute.

10. Metter auters accents

L'activitad da gudogn è orientada vers la prestaziun visibla, vers produziun e resultats.

La nova perioda da la vita avra autras pussaivladads: ella permetta reflexiuns davart l'atgna situaziun persunala. Il plaschair ed il gust da far insatge pon remplazzar la «produziun cun resultats concrets».

Avair dapli temp per patrats ed experientschas, per sentiments, per auters umans e per dumondas da la vita maina a novas ideas ed ad ina pli gronda chapientscha per l'essenzial.

Uchia po crescer era la libertad interna che tutga tar la sabientscha da la vegliadetgna.

Infurmaziuns supplementaras davart la prevenziun per la vegliadetgna

Co funcziunescha la prevenziun per la vegliadetgna en Svizra?

La prevenziun svizra per la vegliadetgna sa basa sin il princip da las trais pitgas. L'Assicuranza per vegls e survivents (AVS) e l'Assicuranza d'invaliditad (AI) furman en cumbinaziun cun las prestaziuns supplementaras (gidan là, nua che las rentas e las entradas na cuvran betg pli ils custs da la vita minimalis) la 1. pitga. Quella duai covrir il basegn d'existenza ed è obligatorica. La prevenziun professiunala (cassa da pensiun) ch'è er obligatorica furma la 2. pitga. La 3. pitga è l'atgna prevenziun. Quella è facultativa.

Tgi che vegn pensiunà survegn pia ina renta da l'AVS (1. pitga), las prestaziuns da la prevenziun professiunala (2. pitga) sco renta u sco chapital e las prestaziuns da la prevenziun privata (3. pitga), uschenavant ch'ins ha pajà las contribuziuns per ina tala.

L'autezza da la renta da l'AVS dependa dals onns da contribuziun che pon vegnir imputadas, da l'activitad da gudogn e d'eventualas bunificaziuns d'educaziun e da tgira. Ina renta cumplaina survegnan persunas ch'han ademplì l'obligaziun da pajar contribuziuns senza interrupziun a partir da l'onn chalendar, en il qual ellas han cumpleni il 21avel onn da vegliadetgna fin a l'entrada da la vegliadetgna ordinaria da renta (65 onns per umens, 64 onns per dunnas).

Cura poss jau ma laschar pensiunar?

Ins po er retrair la renta da vegliadetgna da l'emprima pitga 1 u 2 onns pli baud. Tar ina retratga anticipada dad 1 onn vegn la renta reducida per 6,8 per tschient per tut la durada da la perioda che la renta vegn retratga, tar ina retratga anticipada da 2 onns per 13,6 per tschient. La renta da la 2. pitga pon ins mo retrair anticipadamain, sch'il reglament da la cassa da pensiun prevesa expressivamain quai.

Er sch'ins ha cuntanschi la vegliadetgna da pensiun ordinaria, pon ins avair vinavant in'activitad da gudogn. En quest cas pon ins suspender la retratga da la renta per almain 1 onn e per maximalmain 5 onns u retrair la renta malgrà l'activitad da gudogn. La renta da vegliadetgna vegn augmentada per l'entira durada da la retratga da la renta, tut tenor la durada da la suspensiun. Las contribuziuns a l'AVS ch'ins paga suenter avair cuntanschi la vegliadetgna da pensiun ordinaria, èn percenter contribuziuns da solidaritad

e n'han pli nagina influenza sin l'autezza da la renta.

Preparaziun dal pensiunament

Per survegnir la renta da l'AVS (1. pitga) e las prestaziuns da la prevenziun professiunala (2. pitga e 3. pitga), ston ins prender intginas mesiras.

La renta da l'AVS na vegn betg pajada automaticamain. Per survegnir la renta ston ins annunziar en scrit il dretg tar quella cassa da cumpensaziun ch'ha retschavi las contribuziuns sco ultima.

Ins sto annunziar il dretg tar la cassa da cumpensaziun almain trais mais avant che la vegliadetgna ordinaria è vegnida cuntanschida, per che quella haja avunda temp da metter ensemen tut las infurmaziuns necessarias per la calculaziun da la renta.

Per regla vegnan pajadas las prestaziuns da la segunda pitga en furma d'ina renta. La persuna assicurada po dentant preterender ch'in quart da ses dabun da vegliadetgna vegnia pajà sco chapital. Las cassas da pensiun pon prevar in lur reglament ch'ina quota pli auta po vegnir retratga sco prestaziun da chapital u che l'entir dabun vegn pajà sco chapital empè d'ina renta. Las modalitads sa drizzan tenor il reglament da l'istituiziun da prevenziun. Omaduas pussaivladads (renta u chapital) han lur avantatgs e lur dischavantatgs, tut tenor la situaziun persunala ed ils basegns areguard la prevenziun.

Tgira ed agids a chasa

Prestaziuns en il rom da la purschida d'agids a chasa

En Svizra viva la gronda part da las persunas attempadas a chasa. En tut ils chantuns e/u en las vischnancas exista ina vasta rait da tgira e d'agids a chasa. Quests agids a chasa sa cumponan principalmain da prestaziuns en il sectur da la tgira da persunas malsaunas, dentant er d'agids per l'economia da chasa e dal servetsch da pasts.

Las prestaziuns da tgira e d'agids a chasa vegnan purschidas da princip da la Spitem en collavuraziun cun differentas instituziuns publicas (Pro Senectute, Crusch cotschna e.u.v.) u cun organizaziuns privatas.

Persunas attempadas che abiteschan a chasa sco er lur familias survegnan infurmaziuns davart las prestaziuns d'agid e da sustegn en lur regiun da domicil directament tar l'atgna vischnanca u tar il proxim post da cussegliaziun da la Pro Senectute. Ils centers da la Spitem infurmeschan davart la purschida da la tgira e davart ils agids a chasa.

Tgi paga la tgira a chasa?

Ils custs per la tgira da persunas malsaunas en il rom dals agids a chasa vegnan da princip surpigliads da las cassas da malsauns. L'atgna cassa da malsauns infurmescha davart ils custs ch'ella surpiglia. Ils auters geners dals agids a chasa (agid per l'economia da chasa, servetsch da pasts, cussegls administrativs e persunals) van perencunter a quint da la persuna che retira quests servetschs.

Sche las entradas da la persuna attempada na bastan betg per finanziar ils agids ch'ella basegna a chasa, po ella dumandar prestaziuns supplementaras. Persunas ch'han difficultads da far las chaussas da la vita da mintgadi pervi da problems da sanadad (levar, sa lavar, mangiar e.u.v.) pon dumandar tar l'AVS ina indemnisaziun a persunas dependentas d'agid. En cas singuls porscha la Pro Senectute in agid finanziar a persunas basegnas.

La preschentaziun:

Dossier «Ir en pensiun».

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=870
www.chatta.ch