



29 septembre 2026

Retraite et finances

Bienvenue !

Secteur de la cohésion sociale



Soirée d'information Retraite et finances

Ville de Fribourg

EPER/HEKS

Pro Senectute

Déroulement

18h30 : Présentation par EPER
avec traduction simultanée en allemand

19h30 : Questions – Réponses

20h30 : Fin de la soirée



Se préparer à la retraite

Entraide Protestante Suisse – HEKS/EPER | septembre 2026



EPER
Pain pour
le prochain.

Introduction

Présentation de l'EPER | Programme Âge et Migration | Des intervenantes
Introduction au système de retraite suisse



Entraide Protestante Suisse | HEKS/EPER

Qui sommes-nous ?

Entraide Protestante Suisse | HEKS/EPER

Œuvre d'entraide suisse créée en 1946, travaillant en Suisse et à l'étranger.

Axes prioritaires : justice climatique, droit à la terre et à l'alimentation, asile et migration et inclusion.

Le programme Âge et Migration

- Faciliter l'accès aux informations et prestations relatives à la santé et à la sécurité sociale
- Offrir des activités culturelles, sportives et socialisantes pour sortir de l'isolement
- Sensibiliser les acteurs des réseaux socio-sanitaire aux enjeux et particularités de la population issue de la migration

Intervenantes

Luljeta Hajzeraj

Juriste

Collaboratrice programme

Marcia Neves

Assistante sociale

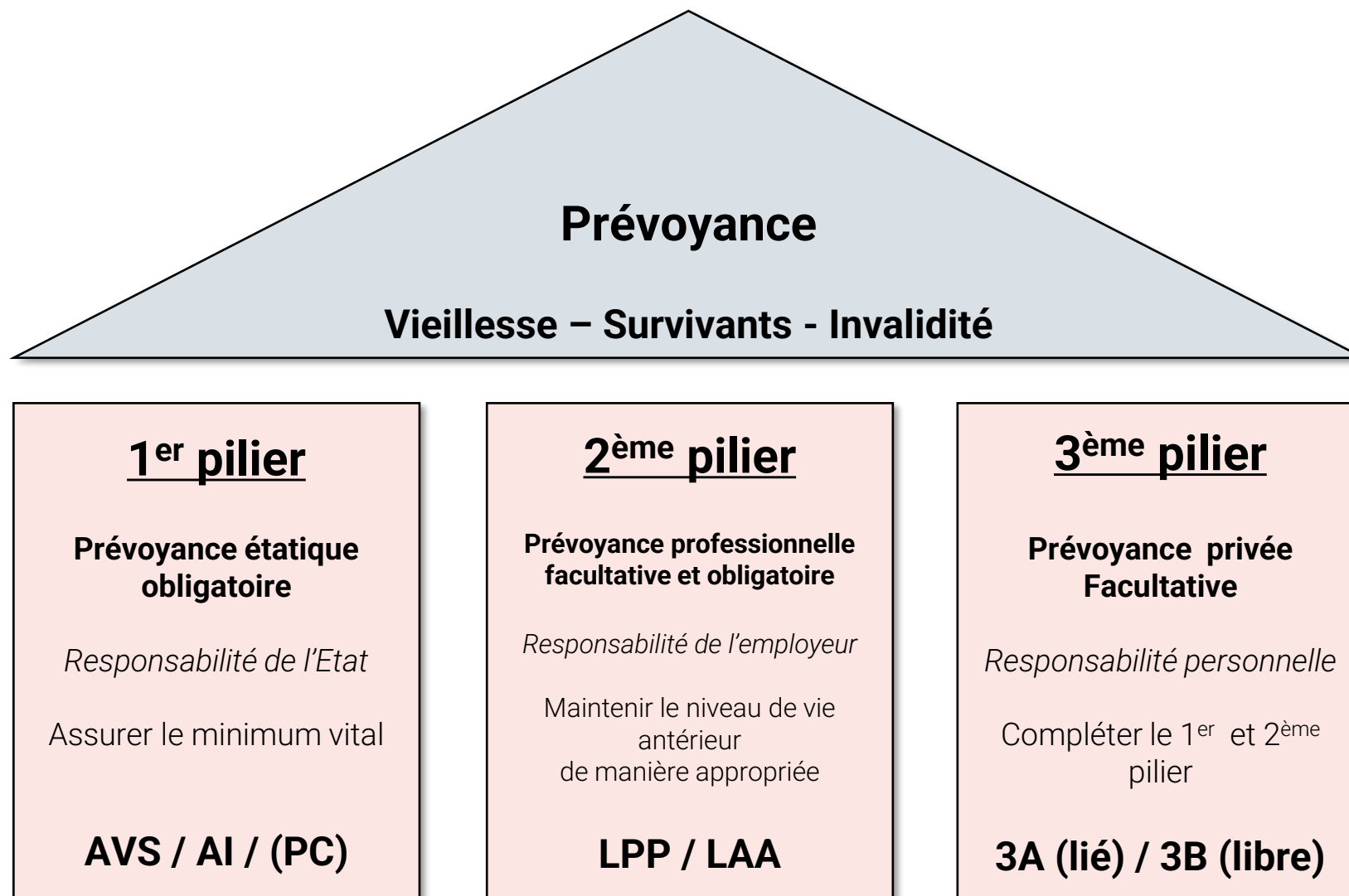
Collaboratrice programme

Plan

Se préparer à la retraite : aspects financiers

1. Accueil et présentation des intervenantes et du programme de la soirée
2. Le système des trois piliers en bref
3. L'assurance vieillesse et survivants (AVS)
4. La loi sur la prévoyance professionnelle (LPP)
5. Les prestations complémentaires et autres aides à la retraite
6. La retraite à l'étranger ou le retour au pays d'origine
7. Questions et échanges

Le système des 3 piliers



Les trois piliers

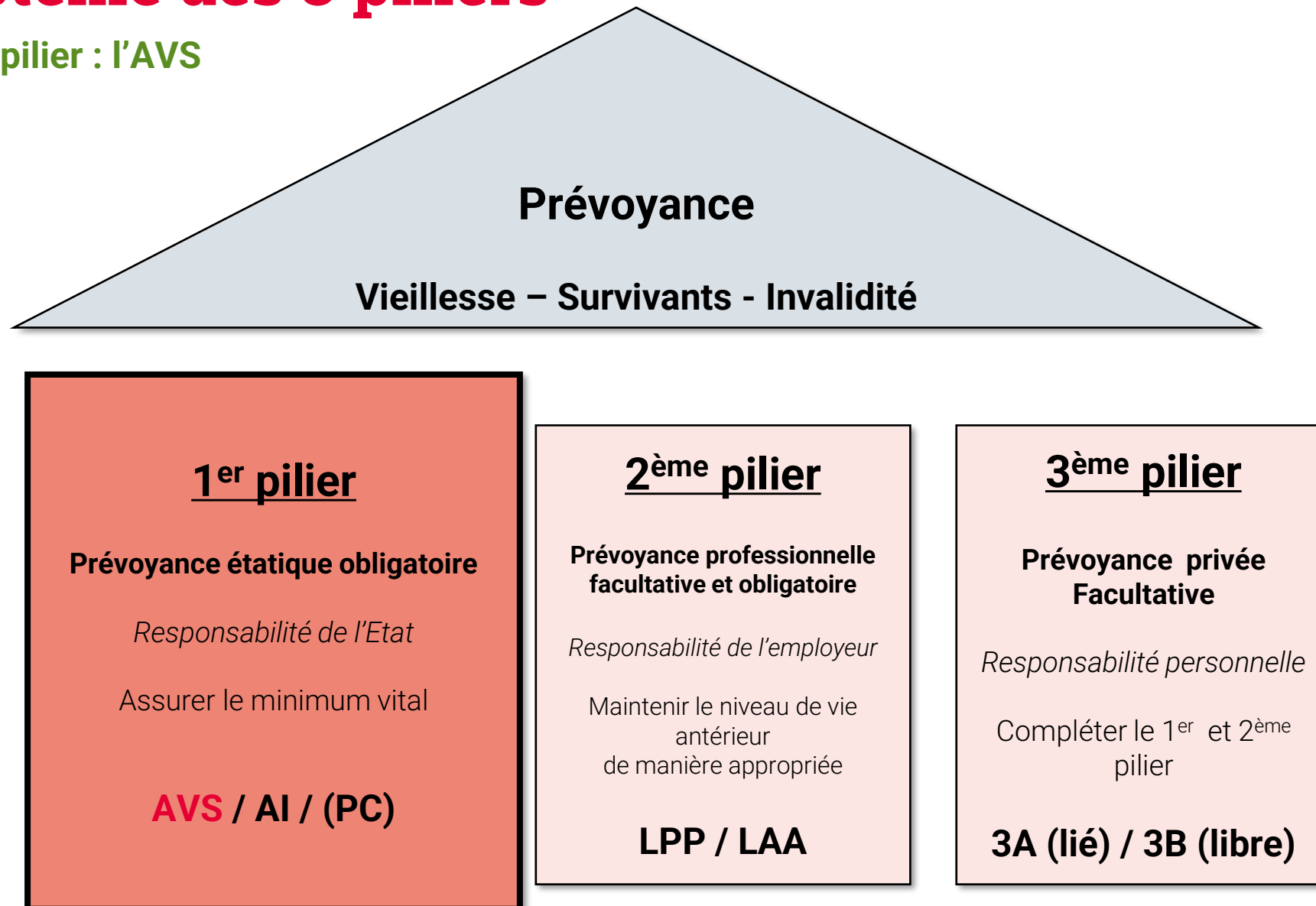
Généralités

- Trois piliers, trois rôles
 - 1^{er} pilier : le minimum vital
 - 2^e pilier : compléter l'AVS
 - 3^e pilier un complément précieux
- Un mélange de répartition et de capitalisation
- Une couverture variable
- Un système en évolution

L'assurance vieillesse et survivants (AVS)

Le système des 3 piliers

Le premier pilier : l'AVS



Le premier pilier

Généralités

But

- Couvrir les besoins vitaux lors de la vieillesse ou d'un décès.

Conditions

- Au moins un an de cotisation
- Avoir atteint 65 ans, pour les prestations de vieillesse
- Avoir subi le décès d'un proche parent assuré pour les prestations de survivants

Caisses de compensation

Une multitude de caisses en charge du premier pilier

Privée



Environ 63
caisses
professionnelles

Cantons



26
caisses
cantonales

Confédération



Caisse suisse
de
compensation

CSC

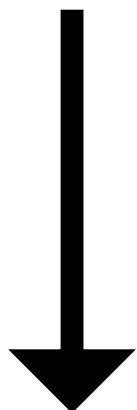


Caisse
fédérale de
compensation

CFC

Comment est calculée la rente ?

Durée de cotisation



Pour une rente complète il faut avoir cotisé **minimum 44 ans**

Échelle de rentes



Montant de la rente si 44 ans de cotisations

Personne seule

Min. 1'260 CHF/mois

Max. 2'520 CHF/mois

Couple

Min. 1'890 CHF/mois

Max. 3'780 CHF/mois

Salaires et revenus bonus



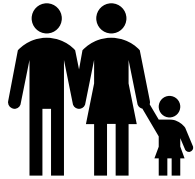
Pour une rente complète il faut avoir cotisé **minimum 90'720 CHF/année**

Moyenne des revenus



Les bonifications

Bonifications pour tâches éducatives



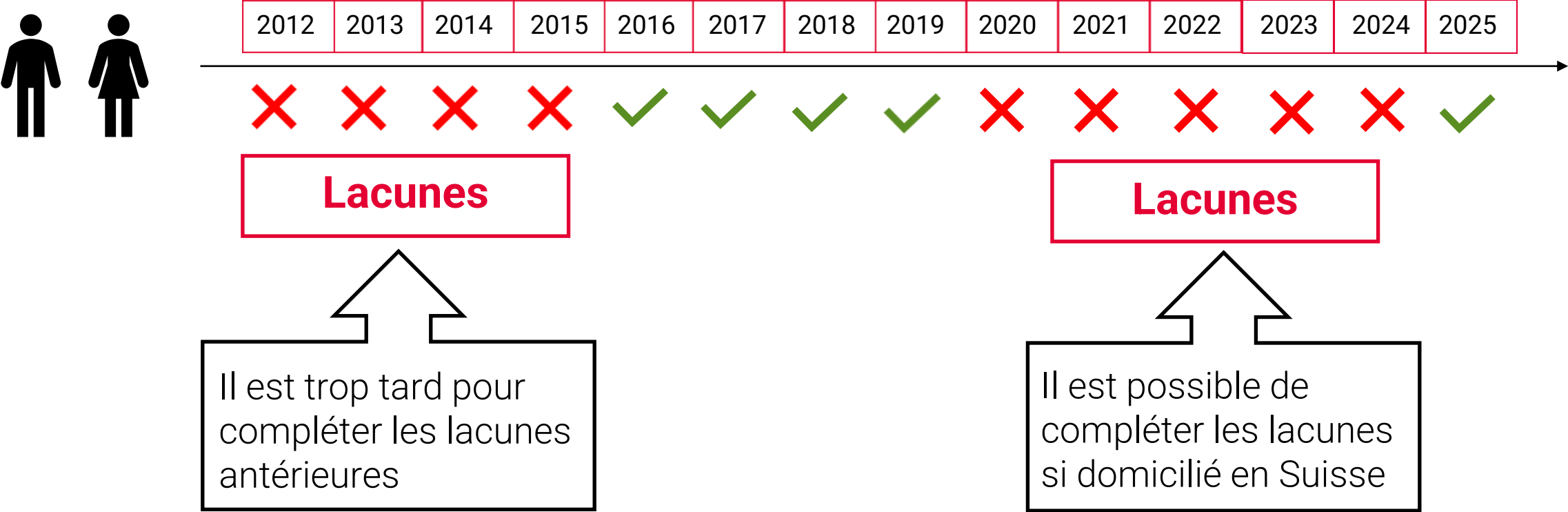
Automatique

Bonifications pour tâches d'assistance



Sur demande

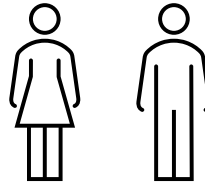
Que faire en cas de lacunes ?



Possibilité de paiement rétroactif pendant 5 ans (maximum) !

Partage des revenus (splitting)

Pendant le mariage



Avant le mariage

Après le mariage



Les cotisations sont individuelles



Chaque membre du couple cotise au sein de sa caisse mais les cotisations appartiennent aux deux.
Attention : le couple reçoit une rente et demi et pas deux



En cas de divorce, les cotisations acquises durant les années de mariage sont partagées

À partir de quand puis-je prendre ma retraite ? | 1

4 possibilités

Anticipée

Avant 65 ans | *Rente réduite*

Usuelle

À 65 ans | *Rente*

Partielle

Après 65 ans | *Rente et revenu*

Ajournée

Après 65 | *Revenu uniquement*

À partir de quel âge puis-je prendre ma retraite ? |

Avant 65 ans ?

1 an

-6.8% : réduction
définitive

2 ans

-13.6% : réduction
définitive

À partir de quand puis-je prendre ma retraite ? | 3

Changement de loi pour les femmes

1960

64 ans

1961

64 ans + 3 mois

1962

64 ans + 6 mois

1963

64 ans + 9 mois

Dès 1964

65 ans

Deux types de mesures compensatoires pour les femmes nées entre 1961 et 1969

Si anticipation :

	<58'800CHF	58'801 CHF - 73'500 CHF	>73'501CHF
1 an	0%	2.5%	3.5%
2 ans	2%	4.5%	6.5%
3 ans	3%	6.5%	10.5%

Si retraite ordinaire :

- Supplément de rente

Comment faire ma demande de rente AVS ?

Délai

Avant le jour de ses 65 ans

Comment

Au moyen du formulaire de demande

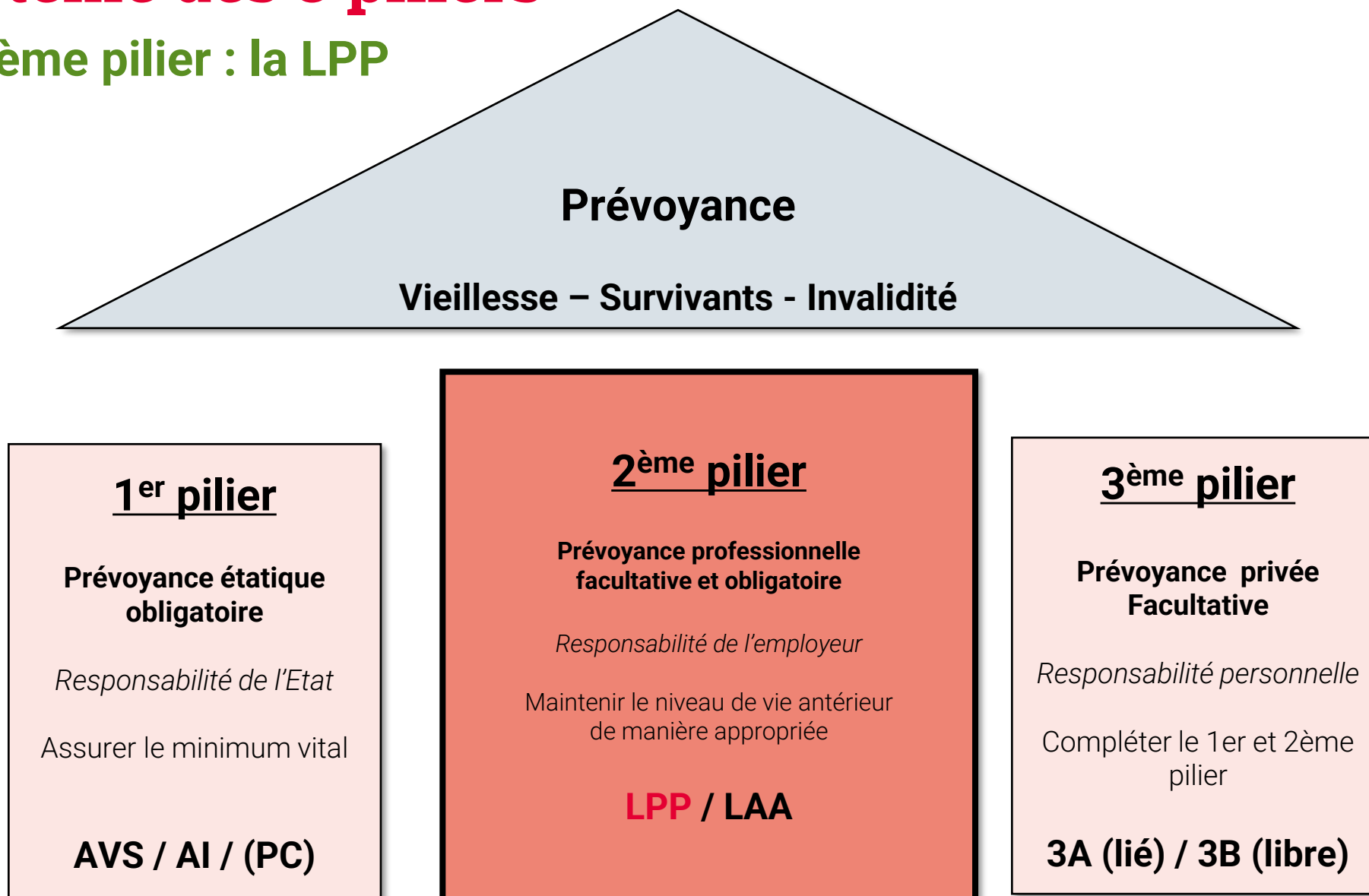
Où

- *pour les salarié·e·s* : la caisse auprès de laquelle est affilié l'employeur
- *pour les indépendant·e·s et personnes sans activité lucrative* : la caisse auprès de laquelle une affiliation est ouverte
- *pour les assuré·e·s bénéficiant déjà d'une rente, ou dont le/la conjoint·e bénéficie déjà d'une rente* : la caisse qui verse la rente du/de la conjoint·e
- *pour les assuré·e·s domicilié·e·s à l'étranger* : la Caisse suisse de compensation à Genève

La loi sur la prévoyance professionnelle (LPP)

Le système des 3 piliers

Le deuxième pilier : la LPP



Le deuxième pilier

Généralités

But :

- Compléter la rente AVS pour maintenir un niveau de vie similaire à celui d'avant la retraite

Conditions :

- Avoir plus de 17 ans et recevoir d'un même employeur un salaire annuel supérieur à 22'680 CHF
- Être soumis à l'AVS
- Avoir été engagé pour une durée supérieure à 3 mois

Cas particuliers :

- Les personnes au chômage sont soumises à l'assurance obligatoire pour les risques de décès et d'invalidité. C'est alors la caisse de chômage qui joue le rôle d'employeur
- Les indépendants ne sont pas soumis au deuxième pilier mais peuvent s'assurer à titre facultatif



Cadre juridique

Particularités

Une prévoyance obligatoire

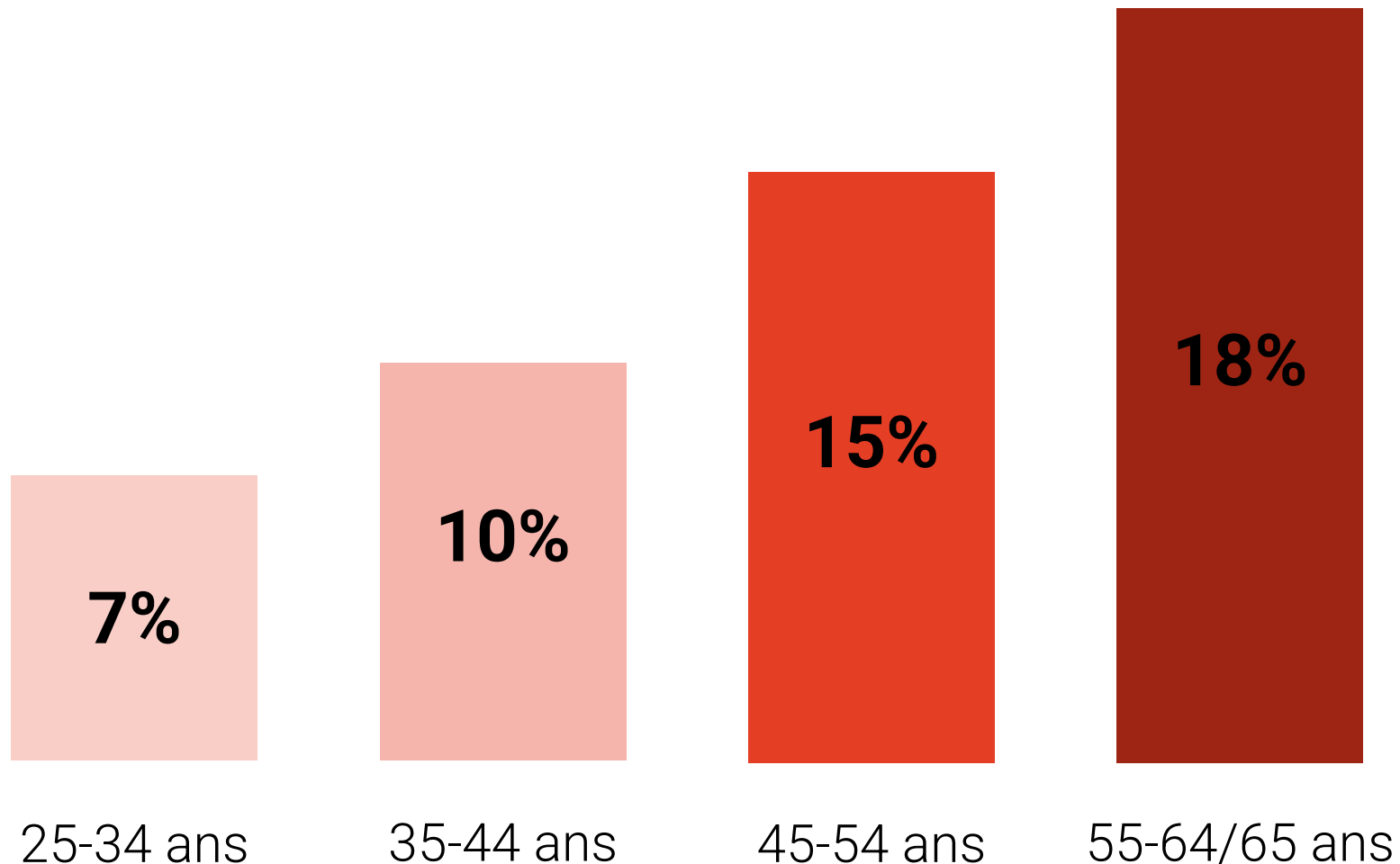
- La loi fédérale sur la prévoyance professionnelle (LPP) c'est une loi cadre qui définit les prestations minimales que les Caisses de pensions enregistrées doivent respecter.
- Les éléments de salaire sont pris en compte jusqu'à concurrence de CHF 90 720 par an.
- La déduction de coordination est fixe, à CHF 26 460.00.

Une prévoyance surobligatoire ou étendue

- Les statuts et/ou règlements des Caisses de pensions peuvent prévoir des prestations plus généreuses qui vont au-delà des exigences minimales prévues par la LPP.

Les bonifications de vieillesse (épargne)

% du salaire assuré



Les prestations de la LPP

Couvertures des risques

Vieillesse

Invalidité

Décès

Les prestations de la LPP

Prestation vieillesse

Les rentes de vieillesse que les caisses versent à leurs assurés dépendent du capital accumulé.

Le calcul de la rente de vieillesse se fait de la manière suivante : on multiplie l'ensemble des capitaux accumulés à l'âge de la retraite par le taux de conversion, égal à 6,8%

Il est possible de se faire verser cette somme sous forme de capital sous certaines conditions. Il est important de se renseigner auprès de votre Caisse de pension

Les prestations de la LPP

Prestation invalidité et décès

- **Invalidité**

Les personnes invalides à raison de 40% au moins (au sens AI) et assurées lors du passage à l'incapacité de travail ont le droit à ces prestations. (La cause de cette incapacité doit être à l'origine de l'invalidité).

Le taux de conversion de la rente vieillesse est la même que celle de la rente d'invalidité (ce calcul se fait sur la base d'un avoir théorique).

- **Décès**

60% de la rente d'invalidité assurée ou de la rente vieillesse en cours est perçu par le conjoint survivant.

L'orphelin, lui, touche 20% de cette rente jusqu'à ses 18 ans (25 ans si il suit un parcours de formation professionnelle).



Que se passe-t-il quand je change d'employeur ?

- Vous restez en principe assuré(e) obligatoirement, et votre avoir de libre passage doit être transférée auprès de la caisse de pension de votre nouvel employeur.
- Pour faire le transfert de votre avoir LPP, demandez à votre nouvel employeur les coordonnées de votre nouvelle caisse et communiquez-les à votre ancienne caisse de pension.
- Sans cette démarche votre ancienne caisse ne pourra pas effectuer le transfert de votre avoir LPP et devra le transférer à la Fondation institution supplétive LPP.

Vérifiez le certificat que vous délivre votre nouvelle caisse de pension

Comment retrouver mes cotisations et les regrouper ?

Centrale du 2e pilier

Vous pouvez adresser une demande à la **Centrale du 2^{ème} pilier** qui effectuera des recherches pour vous.

La Centrale du 2^{ème} pilier est l'organe de liaison entre les institutions du deuxième pilier et les assurés.

La Centrale de 2^{ème} pilier

Fonds de garantie LPP

Organe de direction

Case postale 1023

3000 Berne 14

<https://sfbvg.ch/>

info@zentralstelle.ch

Rente ou capital, que choisir à la retraite ?

Éléments à prendre en compte

Rente	Capital
• Imposition à 100% • Rente de conjoint survivant réduite • Aucun capital résiduel pour les héritiers • Compensation facultative du renchérissement	• Propre gestion de la fortune • Risques de placement et de longévité supporté par la personne • Pas de garantie d'un revenu viager

3 possibilités pour retirer son capital avant la retraite :

1. Achat d'une maison principale
2. Créer une activité indépendante
3. Départ définitif de la Suisse

Les prestations complémentaires et autres prestations à la retraite

Les prestations complémentaires (PC)

Généralités

But

- Permettre aux personnes dont les rentes AVS/AI ne permettent pas de couvrir les besoins vitaux et de vivre dans la dignité

Conditions :

- Être au bénéfice d'une rente AVS/AI ou être au bénéfice d'une allocation pour impotents AI ou toucher des indemnités journalières de l'AI pendant 6 mois au moins.
- Disposer d'une fortune inférieure à 100'000 CHF (personne seule) ou 200'000 CHF (couple)
- Avoir des dépenses reconnues supérieures au revenu déterminant
- Être domicilié en Suisse
- Être de nationalité suisse, UE/AELE ou avoir habité de manière ininterrompue en Suisse pendant 10 ans (5 ans pour les personnes réfugiées)



Les prestations complémentaires (PC)

Prestations financière et/ou reduction des coûts de la santé : quelques exemples

Prestations financières

- Le montant dépend des revenus/de la fortune et des dépenses (forfaits)
- Montant annualisé, payé mensuellement en complément des autres rentes/revenus

Subside à l'assurance maladie

- Selon la prime cantonale de référence
- Pour l'assurance de base uniquement

Remboursement des frais de maladie et d'invalidité (RFM)

- Franchise (300 CHF/année)
- 10% (quote-part)
- Moyens auxiliaires

Les prestations complémentaires (PC)

Autres éléments importants

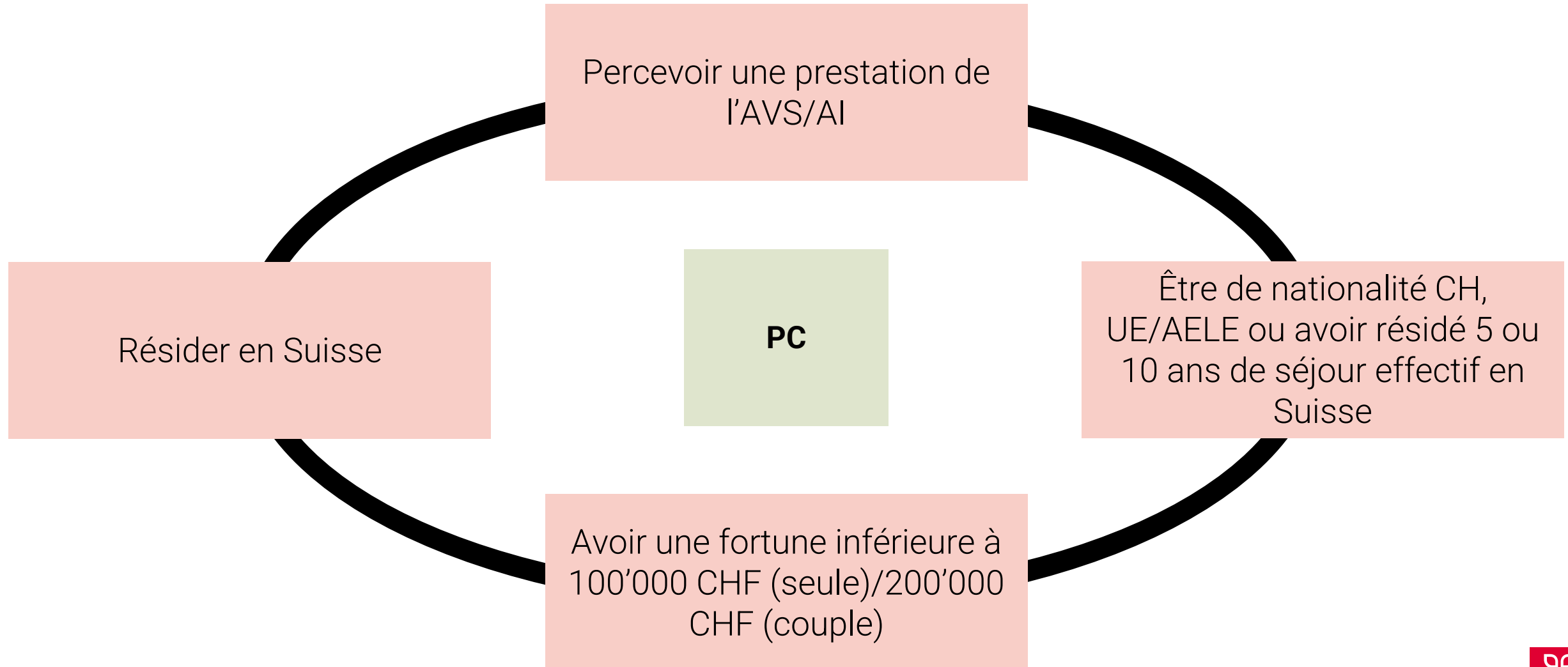
SERAPE

- Exemption totale (365 CHF)

Impôts

- Les montants versés par les PC ne sont pas imposables

Retour sur les conditions d'octroi



En résumé

Vos économies ou votre bien immobilier ne sont pas nécessairement des freins aux prestations complémentaires :
Évaluez vos droits !

Tout comme pour la demande de rente AVS, il est nécessaire de déposer une demande (**il ne s'agit pas d'une prestation automatique**). Dirigez-vous auprès du Service des prestations complémentaires (SPC)

Une fois que vous recevez une décision, **demandez du soutien** pour l'analyser et mieux la comprendre.

La retraite à l'étranger ou le retour au pays d'origine

Introduction

Quelques principes de base

- Raisons financières
- Découvrir un pays
- Retourner auprès de sa famille pour les personnes étrangères
- Climat
- Une décision qui nécessite de s'être suffisamment préparé et informé.

Si mon souhait est de partir : est-ce que je vais pouvoir toucher une rente dans le pays où je souhaite m'installer ?



Quelles prestations d'assurances sociales sont exportables ?

- La rente **AVS** (voir conditions)
 - Le principal interlocuteur : La Caisse Suisse de compensation (CsC)
 - Chaque année, la CsC vous enverra un certificat de vie et d'état civil. Pour que votre rente puisse être payée sans interruption, vous devez le retourner dans un délai de 90 jours.
- Les pensions de la prévoyance professionnelle : **les rentes LPP** peuvent en principe être perçues à l'étranger. Il est important de se référer à sa propre institution de prévoyance

Deux cas de figure

Je suis :

Suisse

Ressortissant·e d'un pays de l'UE/AELE

Ressortissant·e d'un pays hors UE/AELE

Si je suis suisse ou ressortissant·e d'un pays de l'UE/AELE

AVS et départ à l'étranger

Libre circulation des personnes entre la Suisse et les pays de l'UE ou de l'AELE: il est possible de recevoir sa rente mensuelle à l'étranger.

Si je suis ressortissant-e d'un pays hors UE/AELE

2 options se présentent

Votre nationalité prime !

- Vous êtes ressortissant-e d'un pays avec lequel la Suisse a conclu un accord ou une convention de sécurité sociale : En principe, il est possible de percevoir votre rente AVS en quittant la Suisse
- Pour les ressortissant-e-s d'un pays avec lequel la Suisse n'a pas conclu d'accord ou de convention de sécurité sociale, il est possible de percevoir le remboursement des cotisations payées par vous et vos employeurs, sous certaines conditions :
 - ✓ Des cotisations doivent avoir été versées pendant au moins une année.
 - ✓ Vous et votre famille (conjoint et enfants de moins de 25 ans) devez avoir quitté la Suisse définitivement ou avoir la ferme intention de le faire.
 - ✓ La demande de remboursement peut être déposée dès l'intention de quitter le territoire et après le départ définitif

Si je suis ressortissant-e d'un pays hors UE/AELE

Pays conventionnés

Il faut vérifier l'existence d'une convention de sécurité sociales entre la Suisse et le pays concerné, si ce n'est pas le cas, il faut vérifier la possibilité de pouvoir percevoir le remboursement de ses cotisations AVS

- Albanie
- Bosnie-Herzégovine
- Brésil
- Canada
- Chili
- Etats-Unis
- Kosovo
- Macédoine du Nord
- Monténégro
- Royaume-Uni
- Israël
- Japon
- Philippines
- Australie
- Saint-Marin
- Serbie
- Tunisie
- Türkiye
- Uruguay

Ce qui n'est pas exportable

- Prestations complémentaires (maximum 3 mois de séjour hors du territoire suisse).
- Allocation pour impotence

Les impôts

- En cas de départ définitif de la Suisse, l'assujettissement fiscal illimité prend fin. Il demeure toutefois un assujettissement fiscal limité sur la fortune immobilière située en Suisse.
- Les rentes sont imposées dans le pays de résidence (pas d'imposition à la source en Suisse).

Retraite à l'étranger : une préparation importante

Autres éléments à prendre en compte

Santé : système de santé, assurance maladie, médicaments, etc.

Autonomie : transports, aide et soins à domicile, EMS, etc.

Administratifs : directive anticipée, testament, décès, etc.

Les soins de santé / assurance maladie

Principaux interlocuteurs : Votre caisse maladie et l'Institution commune LAMal

Des dispositions particulières s'appliquent aux bénéficiaires de rentes qui s'établissent dans un État de l'UE/AELE. Si vous percevez uniquement une rente suisse, l'obligation de vous assurer en Suisse reste valable. Dans plusieurs pays de l'UE, il existe toutefois un droit d'option en matière d'affiliation à l'assurance.

S'établir à l'étranger

Titres de séjour et visas

Se renseigner au préalable auprès des représentations officielles (consulats / ambassades) → Différentes conditions selon le lieu de destination

Annoncer son départ :

En quittant la Suisse pour l'étranger vous êtes tenus d'annoncer votre départ. Il est nécessaire pour toutes les démarches d'obtenir une attestation de départ, en vous annonçant à office cantonal de la population et des migrations, un mois avant la date prévue. Le coût de cette attestation est de 25 CHF.

La question du permis de séjour

Les titulaires d'un permis C quittant la Suisse pour un séjour à l'étranger peuvent demander une autorisation d'absence. Ce maintien du permis confère au titulaire le droit de revenir en Suisse dans un délai de quatre ans et de conserver le permis C à son retour. Son prix est de 65 CHF à Genève.

Merci de votre attention

Questions ?

HEKS/EPER



EPER

Pain pour
le prochain.

ENTRAIDE PROTESTANTE SUISSE

Programme Âge et Migration
Route des Plaines-du-loup 55
1018 Lausanne
www.eper.ch





Pour toute question

Caisse de compensation de l'Etat de Fribourg

026 426 70 00

www.ecasfr.ch



La présentation est disponible sur

www.ville-fr.ch/seniors



Nous répondons dans vos questions dans plusieurs langues

- Français
- Allemand
- Portugais
- Espagnol
- Albanais
- Serbo-croate



Merci !