l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir

LE GUIDE DU NOUVEAU RETRAITÉ

Le paiement de votre retraite

Vous accompagner tout au long de votre retraite

Vos services en ligne

LE GUIDE DU NOUVEAU RETRAITÉ

L'Assurance retraite vous compte désormais parmi ses retraités et vous souhaite la bienvenue !

Dans ce guide, vous trouverez des informations essentielles sur le paiement de votre retraite, vos droits, la fiscalité, ainsi que sur nos services d'accompagnement. Conservez-le, il vous sera utile tout au long de votre retraite.

Le passage à la retraite peut entraîner des changements dans votre rythme de vie. Dans ce guide, vous trouverez également des conseils de professionnels concernant le logement, la santé, l'activité physique, et plus encore !

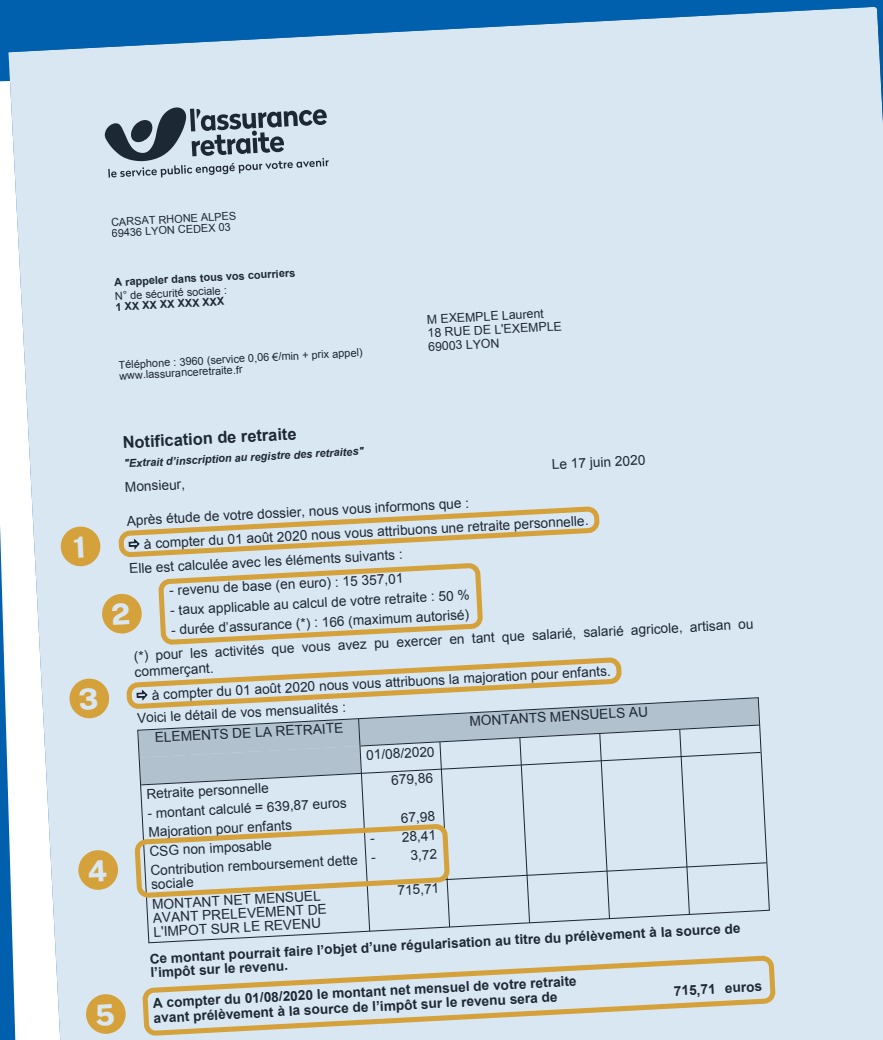
Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr

SOMMAIRE

La notification de retraite	4 à 6
Le paiement de la retraite	7 à 8
Retraite et fiscalité	9
La déclaration de revenus	10
Changement dans votre vie personnelle	11
Un accompagnement tout au long de votre retraite	12 à 14
Vivre votre retraite à l'étranger	15
Améliorer ses revenus	16 à 17
Que faire en cas de décès de son conjoint ?	18
Informations utiles	19 à 22
Préserver son capital santé avec Icope	23

LA NOTIFICATION DE RETRAITE

Mieux comprendre à partir d'un exemple



l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir

CARSAT RHONE ALPES
69436 LYON CEDEX 03

A rappeler dans tous vos courriers
N° de sécurité sociale :
1 XX XX XX XXX XXX

Téléphone : 3960 (service 0,06 €/min + prix appel)
www.lassuranceretraite.fr

M EXEMPLE Laurent
18 RUE DE L'EXEMPLE
69003 LYON

Notification de retraite
"Extrait d'inscription au registre des retraites"

Le 17 juin 2020

Monsieur,

Après étude de votre dossier, nous vous informons que :

1 ⇨ à compter du 01 août 2020 nous vous attribuons une retraite personnelle.

Elle est calculée avec les éléments suivants :

2
- revenu de base (en euro) : 15 357,01
- taux applicable au calcul de votre retraite : 50 %
- durée d'assurance (*) : 166 (maximum autorisé)

(*) pour les activités que vous avez pu exercer en tant que salarié, salarié agricole, artisan ou commerçant.

3 ⇨ à compter du 01 août 2020 nous vous attribuons la majoration pour enfants.

Voici le détail de vos mensualités :

ELEMENTS DE LA RETRAITE	MONTANTS MENSUELS AU				
	01/08/2020				
Retraite personnelle - montant calculé = 639,87 euros	679,86				
Majoration pour enfants	67,98				
4 CSG non imposable	- 28,41				
Contribution remboursement dette sociale	- 3,72				
MONTANT NET MENSUEL AVANT PRELEVEMENT DE L'IMPOT SUR LE REVENU	715,71				

Ce montant pourrait faire l'objet d'une régularisation au titre du prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

5 **A compter du 01/08/2020 le montant net mensuel de votre retraite avant prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu sera de 715,71 euros**

1/2

1

Cette date est celle du point de départ de la retraite. Le premier paiement interviendra autour du 9 du mois suivant. Dans cet exemple, l'assuré sera payé le 9 septembre 2020. Pour connaître toutes les dates de versement, **consultez le calendrier des paiements** sur **lassuranceretraite.fr.**

2

REVENU DE BASE

Il s'agit d'un revenu annuel moyen. Il est basé sur l'ensemble des revenus perçus au cours de votre carrière (en tenant compte des 25 meilleures années revalorisées, ou si vous avez travaillé moins longtemps, du nombre d'années comportant au moins un trimestre validé). Il sert au calcul du régime général des salariés du secteur privé, des travailleurs indépendants, des contractuels de droit public et des artistes-auteurs.

TAUX APPLICABLE AU CALCUL DE VOTRE RETRAITE

Le taux plein ou taux maximum est de 50 % du revenu annuel moyen.

Vous obtenez ce taux plein soit grâce au nombre de trimestres requis, soit par la reconnaissance de votre inaptitude au travail.

DURÉE D'ASSURANCE

Il s'agit du nombre de trimestres exigés (et retenus, au maximum) pour le calcul de votre retraite au taux plein.

Ce nombre de trimestres dépend de votre année de naissance : consultez le tableau de la durée d'assurance sur lassuranceretraite.fr.

3

Si vous avez eu 3 enfants ou plus, le montant de votre retraite est automatiquement augmenté de 10 %.

4

Il existe des prélèvements obligatoires sur la retraite.

5

Ce montant est donné avant prélèvement de l'impôt sur le revenu.

Pour plus d'informations sur le prélèvement à la source, contactez l'administration fiscale.

Une fois le premier paiement versé, vous pourrez accéder au montant net en vous connectant à votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et en cliquant sur le service « Demander un relevé des paiements de ma retraite ».

TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

Vous recevez une notification pour votre retraite de base et une autre pour votre retraite complémentaire. Vous avez également été salarié ? Vous recevrez pour cette partie de votre carrière une autre notification.

LA NOTIFICATION DE RETRAITE

La notification de retraite est un document officiel qui atteste de votre qualité de retraité. Conservez soigneusement l'original.

Votre notification de retraite vous indique :

- les éléments retenus pour le calcul de votre retraite ;
- le point de départ de votre retraite ;
- le montant mensuel de votre retraite ;
- les voies de recours, en cas de désaccord.

Rappelons que le montant de votre retraite dépend :

- de votre âge au moment de votre départ à la retraite ;
- de la durée de votre activité ;
- du montant de vos revenus soumis à cotisations vieillesse.

CONSEIL

Votre notification de retraite est « le » document officiel qui atteste de votre qualité de retraité du régime général.

Votre notification est transmise à votre caisse primaire d'assurance maladie (Cpam). Si vous constatiez une absence de remboursements de vos dépenses de soins une fois retraité, adressez une photocopie de ce document à votre Cpam. Celle-ci examinera vos droits.

LE PAIEMENT DE LA RETRAITE

Votre retraite de l'Assurance retraite vous est payée chaque mois. Elle peut être revalorisée périodiquement.

Un paiement mensuel

Votre retraite est versée chaque mois à la fin de la période pour laquelle elle est due.

Le virement vers votre banque est effectué **le 9 de chaque mois.** Si le 9 tombe un samedi, un dimanche ou un jour férié, le virement est reporté au premier jour ouvré suivant.

Par exemple, votre mensualité de janvier est payée à compter du 9 février.

Spécificité si vous dépendez de la Carsat Alsace-Moselle : votre retraite est versée par anticipation.

Elle vous est donc payée au début de chaque mois dû, ou dans certains cas, à la fin du mois précédent.

Par exemple, votre mensualité de février est payée début février.

TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

Le versement de votre retraite

Le versement intervient au plus tard le 9 du mois suivant, hors délai bancaire.

La retraite complémentaire des indépendants (RCI)

En plus de la retraite principale, l'Assurance retraite vous verse également une retraite complémentaire. Les cotisations versées, calculées sur vos revenus, vous permettent d'obtenir des points de retraite complémentaire. La valeur de ces points varie selon leur nature (nature de l'activité exercée) et leur date d'acquisition. Lors de la demande de retraite, le nombre de points est multiplié par la valeur du point. La pension complémentaire est versée intégralement si la retraite de base est obtenue à taux plein (50 %), mais elle est réduite si la retraite de base est à taux minoré, selon des coefficients spécifiques au régime complémentaire.

Pour consulter vos 3 derniers paiements, connectez-vous à votre espace personnel sur **lassuranceretraite.fr**

Une revalorisation annuelle

Votre retraite de base est revalorisée habituellement une fois par an au 1er janvier de chaque année.

La majoration pour tierce personne et l'allocation supplémentaire d'invalidité sont quant à elles revalorisées au 1er avril.

Cette revalorisation dépend de l'inflation. Elle n'est pas systématique.

Afin d'éviter toute rupture de ressources, vous devez nous informer au plus tôt de votre changement de coordonnées bancaires. Envoyez par courrier votre nouveau RIB à votre caisse régionale.

Retrouvez l'adresse sur votre notification de retraite ou sur **lassuranceretraite.fr** rubrique Contacts.

RETRAITE ET FISCALITÉ

Vos retraites personnelle et de réversion font l'objet de prélèvements obligatoires.

QUELS SONT LES PRÉLÈVEMENTS SOCIAUX OBLIGATOIRES EFFECTUÉS SUR LA RETRAITE ?

En fonction de votre lieu de résidence, de votre situation familiale et de vos revenus, votre retraite peut être prélevée de :

- la contribution sociale généralisée (CSG) ;
- la contribution pour le remboursement de la dette sociale (CRDS) ;
- la contribution de solidarité pour l'autonomie (Casa) ;
- la cotisation d'assurance maladie.

VOUS ÊTES DOMICILIÉ FISCALEMENT EN FRANCE

Si vous dépendez d'un régime obligatoire français d'assurance maladie et que votre revenu fiscal de référence dépasse un certain seuil, nous prélevons sur votre retraite :

- la CSG (selon votre revenu fiscal de référence, le taux appliqué est de 8,3 %, 6,6 % ou 3,8 %) ;
- la CRDS au taux de 0,5 % ;
- la Casa au taux de 0,3 %.

VOUS ÊTES DOMICILIÉ FISCALEMENT HORS DE FRANCE

Nous prélevons uniquement 3,2 % sur votre retraite pour les salariés et 7,1 % pour les travailleurs indépendants, au titre de l'assurance maladie, si :

- vous êtes pris en charge par un régime français d'assurance maladie à titre obligatoire ;
- vous êtes de nationalité étrangère et vous réunissez au moins 15 années d'assurance vieillesse en France.

LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE

Si vous êtes imposable, votre retraite est soumise au prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

Pour connaître votre taux de CSG, rdv sur la page « les prélèvements sociaux » de **lassuranceretraite.fr**

LA DÉCLARATION DE REVENUS

Votre retraite est soumise à l'impôt sur le revenu. À ce titre, vous devez effectuer tous les ans une déclaration de revenus auprès de l'administration fiscale.

Chaque année, nous communiquons à l'administration fiscale le montant de votre retraite soumis à l'impôt, afin de lui permettre d'établir votre déclaration fiscale préremplie.

Si vous êtes imposable, votre retraite est soumise au prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

L'administration fiscale nous communique directement le taux de prélèvement à appliquer lors du paiement de votre retraite. Ce taux vous est communiqué à l'issue de votre déclaration d'impôts en ligne. Il figure aussi sur votre avis d'impôt.

Pour toute information, renseignez-vous auprès de l'administration fiscale sur **impots.gouv.fr.**

Consultez le montant imposable de votre retraite en cliquant sur « consulter le montant déclaré à l'administration fiscale » sur **lassurancetraite.fr ».**

CHANGEMENT DANS VOTRE VIE PERSONNELLE

Tout changement de situation (déménagement, mariage, etc.) peut avoir des incidences sur le paiement de votre retraite. Vous devez nous le signaler dès que possible.

Pour éviter de retarder le paiement de votre retraite ou d'avoir à rembourser des sommes importantes, prévenez votre caisse régionale en cas de changement :

- **d'adresse.** Signalez-nous votre nouvelle adresse sur votre espace personnel ou par courrier ;
- **de situation familiale ou d'état civil.** Adressez-nous par courrier une pièce justificative : certificat de mariage, copie du livret de famille mis à jour, acte de décès, jugement de divorce, etc. ;
- **de coordonnées bancaires.** Adressez par courrier votre nouveau RIB à votre caisse régionale. ;
  Petit conseil : avant de clôturer votre compte, assurez-vous que votre retraite a bien été versée sur votre nouveau compte !
- **de ressources ou de reprise d'activité.** Déclarez ces changements par courrier à votre caisse régionale.
  Nous vous rappelons que pour veiller au bon règlement des prestations, chaque assuré est susceptible d'être contrôlé à tout moment.

CONSEIL

Pour tout échange par courrier avec votre caisse régionale, n'oubliez pas d'indiquer votre nom de famille, nom d'usage (s'il y a lieu), prénom, date de naissance, numéro de sécurité sociale, adresse et numéro de téléphone.

Dans le cadre de la loi pour un État au service d'une société de confiance, vous bénéficiez du droit à l'erreur. Si vous êtes de bonne foi et que c'est votre première erreur, vous ne serez pas sanctionné.

En revanche, si vous commettez une fraude ou de fausses déclarations pour obtenir des avantages auxquels vous n'auriez pas droit, vous risquez une amende et/ou une peine d'emprisonnement comme prévu par la loi.

UN ACCOMPAGNEMENT TOUT AU LONG DE VOTRE RETRAITE

Des conseils pour bien vivre votre retraite

Dans l'espace Je suis retraité de **lassuranceretraite.fr** et sur **pourbienvieillir.fr**, vous retrouverez des :

- conseils d'experts ;
- astuces pour donner vie à vos projets ;
- quiz, articles, vidéos ;
- informations sur nos ateliers pour échanger et améliorer votre bien-être.

L'Assurance retraite et ses partenaires proposent dans chaque région des forums, conférences, sorties et ateliers pour rester en forme et accompagner votre autonomie à domicile le plus longtemps possible. Animés par des professionnels de santé et des experts, ils sont une occasion de partager votre expérience et de faire de nouvelles rencontres.

Ouverts à tous les retraités, les ateliers se déroulent en petits groupes, en présentiel ou en visioconférence, pour favoriser la convivialité et permettre à chaque participant de bénéficier de conseils personnalisés.

Des ateliers sont proposés sur différentes thématiques : nutrition, activités physiques, sommeil, mémoire, équilibre, etc.

POUR BIEN VIEILLIR

Pour en savoir plus et vous inscrire, rendez-vous sur **pourbienvieillir.fr**, rubrique « trouver mon atelier ». et cliquez sur « m'inscrire à une activité »

Connaissez-vous les ateliers Bienvenue à la retraite ?

Ce sont des temps d'échanges privilégiés où vous pourrez : avoir des conseils pratiques pour bien commencer votre retraite, en savoir plus sur **vos droits sociaux,** les démarches administratives et financières, mais aussi sur les thèmes qui vous intéressent (bien-être, santé…). Vous pourrez également découvrir les activités **et bons plans** près de chez vous et rencontrer les autres participants. Pour s'inscrire, rdv sur **pourbienvieillir.fr**
Ces activités sont ouvertes à tous les retraités et prises en charge financièrement par les caisses de retraite.

« Trouver une activité ».

Aménager son logement

Si votre logement ou celui d'un de vos proches ne correspond plus à vos besoins, votre caisse régionale peut vous accompagner dans vos démarches grâce à des informations et des conseils sur :

Bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr (aides techniques et technologiques pour faciliter votre quotidien tels que des barres d'appui ou un chemin lumineux).

Il existe aussi des ateliers ou des conférences animés par des professionnels sur la thématique de l'habitat. Retrouvez l'ensemble des activités proposées sur pourbienvieillir.fr.

BON À SAVOIR

MaPrimeAdapt' est une aide légale de l'Agence nationale de l'habitat (l'Anah) qui permet de financer 50 ou 70 % des travaux d'adaptation de votre logement, dans la limite d'un plafond (monte-escalier électrique, douche de plain-pied, rampe d'accès extérieur, etc.). Pour en bénéficier, vous devez avoir au moins 70 ans (ou 60 ans en cas de situation de perte d'autonomie attestée) ou être en situation de handicap, résider en France, être propriétaire de votre logement (ou locataire dans le parc privé), et avoir des revenus modestes.

Pour plus d'informations, consultez le site france-renov.gouv.fr ou appelez le 0 808 800 700 (service gratuit + prix appel).

Vous, ou l'un de vos proches, rencontrez des difficultés dans la vie quotidienne ?

Pour répondre aux éventuelles difficultés liées à l'avancée en âge, et vous permettre de continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions, l'Assurance retraite peut vous proposer un plan d'aides OSCAR[1]. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé qui peut comprendre des aides à domicile, des solutions pour adapter votre logement, des conseils en prévention, etc.

Vous faites face à une situation difficile et subite (décès d'un proche, entrée du conjoint en établissement, déménagement, etc.) ?

Le dispositif d'aide aux retraités en situation de rupture peut vous apporter un soutien spécifique. Vous avez été hospitalisé dans un établissement de santé ou à votre domicile ? Un accompagnement temporaire pour faciliter votre quotidien et votre récupération peut vous être proposé.

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

1. Offre de services coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite

BON À SAVOIR

L'Agirc-Arrco vous propose aussi des services d'accompagnement et de prévention avec notamment :

- **« Sortir Plus »** pour des sorties accompagnées, à pied ou en voiture, pour vous permettre de vous déplacer (faire vos courses, vous rendre chez un ami, etc.) ;
- **« l'aide à domicile momentanée »** vous fournit une aide pour surmonter une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, absence de l'aidant habituel, etc.).

Plus d'information sur le site de l'Agirc-Arrco, rubrique « Mes services », « Accompagnement et prévention ».

Attention : cette rubrique ne concerne que les salariés et non les travailleurs indépendants.

VIVRE VOTRE RETRAITE À L'ÉTRANGER

L'Assurance retraite verse des retraites dans plus de 180 pays. Pour continuer à percevoir votre retraite française à l'étranger, quelques démarches sont nécessaires.

Avant de partir

Pensez à communiquer à la caisse régionale qui vous verse votre retraite :

- votre nouvelle adresse ;
- tout changement de coordonnées bancaires.

À l'étranger

Vos caisses de retraite vous demanderont chaque année un certificat de vie afin de pouvoir continuer à payer votre retraite. Quelle que soit votre nationalité, vous devez faire compléter ce document par une autorité locale compétente de votre pays de résidence et le renvoyer via le service en ligne « Transmettre mon certificat de vie ». Ou en envoyant un courrier à l'adresse suivante :

Centre de traitement retraite à l'étranger, CS 13999 ESVRES, 37321 Tours cedex 9 – France.
Renvoyez votre certificat dans les délais pour éviter que le paiement de votre retraite soit suspendu.

Vous avez des questions sur le certificat de vie ?
Appeler le +33 9 74 75 76 99.

N.B. Si vous êtes domicilié fiscalement à l'étranger, les prélèvements sur vos retraites ne sont pas les mêmes qu'en France.

ASI/ASPA

Si vous percevez l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) ou l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), sachez que ces prestations sont soumises sous condition de résidence en France d'au moins 9 mois. Si vous déménagez à l'étranger, elles ne vous sont donc plus versées. Des contrôles de résidence peuvent être effectués à tout moment. Signalez votre départ à votre caisse régionale, afin d'éviter d'avoir à rembourser des sommes importantes. Si vous revenez vivre en France, vous pourrez déposer une nouvelle demande d'ASI ou d'Aspa.

AMÉLIORER SES REVENUS

Plusieurs dispositifs existent pour compléter votre retraite.

L'allocation supplémentaire d'invalidité

Vous souffrez d'une invalidité ? Avant 62 ans, si vous bénéficiez d'une retraite anticipée, d'une retraite de réversion ou d'une pension de vieillesse de veuf ou de veuve, vous pouvez peut-être, sous certaines conditions, percevoir l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI).

L'allocation de solidarité aux personnes âgées

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez peut-être bénéficier de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa). Celle-ci est destinée à élever l'ensemble de vos ressources à un montant minimum. Pour en bénéficier, il vous faut remplir plusieurs conditions, notamment d'âge, de ressources et de résidence.

Le cumul emploi retraite

Il est possible de travailler une fois à la retraite. Selon votre situation, deux cas de figure sont possibles.

LE CUMUL INTÉGRAL

Vous pouvez cumuler intégralement votre retraite et un revenu d'activité :

- à partir de l'âge légal si vous totalisez la durée d'assurance nécessaire pour une retraite à taux maximum ;
- à défaut, à partir de l'âge d'obtention du taux maximum automatique (entre 65 et 67 ans).

Vous devez avoir obtenu toutes vos retraites personnelles de base et complémentaires.

Depuis le 1er septembre 2023, le cumul emploi retraite peut permettre d'acquérir de nouveaux droits.[1]

Une seconde retraite sera calculée, mais la retraite initiale ne sera pas modifiée.

1. Concerne les activités reprises depuis le 1er janvier 2023.

Pour les salariés, l'obtention d'une seconde retraite est possible si vous reprenez tout de suite une activité chez un nouvel employeur.

En revanche, si vous reprenez une activité chez votre dernier employeur, pour ouvrir de nouveaux droits, vous devrez impérativement respecter un délai de 6 mois.[2]

TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

Il est possible de cumuler ses revenus professionnels et sa retraite sans condition de cessation d'activité, si ces revenus ne dépassent pas un certain plafond.

LE CUMUL PLAFONNÉ

Si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier d'un cumul intégral, vous pouvez cumuler votre retraite et vos revenus d'activité dans une certaine limite. Le cumul ne doit pas dépasser un plafond. Sinon votre retraite sera réduite du montant de ce dépassement.

Vous pouvez reprendre une activité professionnelle immédiatement chez un nouvel employeur. En revanche, vous devez attendre 6 mois après le point de départ de votre retraite pour reprendre une activité chez votre dernier employeur ou votre retraite sera suspendue.[3]

IMPORTANT

Dans le mois qui suit votre reprise d'activité salariée, vous devez impérativement :

- en informer votre caisse régionale par écrit ;
- fournir tous les justificatifs relatifs à cette reprise d'activité.

2. Si vous ne respectez pas ce délai de 6 mois, votre activité ne vous générera jamais de nouveaux droits.

3. Dans le cadre du cumul emploi retraite plafonné, vous n'ouvrirez pas de nouveaux droits

QUE FAIRE EN CAS DE DÉCÈS DE SON CONJOINT ?

Prévenir votre caisse régionale

Si votre conjoint était retraité et dépendait de l'Assurance retraite, vous devez prévenir sa caisse régionale (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) le plus rapidement possible. Vous devez indiquer son numéro de sécurité sociale et, si le décès est survenu à l'étranger, joindre à votre courrier un acte de décès.

Cette information permet d'arrêter le paiement de sa retraite en temps utile et vous évite d'avoir à rembourser des sommes perçues à tort. Sachez que la retraite du mois du décès est payée en totalité, quelle que soit la date du décès.

Demander une retraite de réversion

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une retraite de réversion. Celle-ci est attribuée au conjoint et aux ex-conjoints d'un assuré décédé qui avait cotisé en tant que salarié du secteur privé ou travailleur indépendant.

Le montant de la retraite de réversion est égal à 54 %[1] de la retraite que percevait ou aurait perçu l'assuré décédé et peut être réduit selon vos ressources. Elle n'est pas versée automatiquement.

Vous devez en faire la demande en vous connectant à votre espace personnel et en utilisant le service « Demander une retraite de réversion » qui vous permet de déposer votre demande en une seule fois auprès de tous les régimes auxquels votre conjoint a cotisé ; ou en contactant votre caisse régionale.

Si vous bénéficiez déjà d'une retraite de réversion, au moment où vous prévoyez de prendre votre retraite personnelle, ne tardez pas à nous transmettre vos ressources afin que nous puissions étudier une dernière fois le montant de votre retraite de réversion qui deviendra alors définitif.

1. Pour la retraite complémentaire des travailleurs indépendants, son montant est de 60 % de la retraite que percevait ou aurait perçu l'assuré décédé.

INFORMATIONS UTILES

Voici quelques informations qui peuvent vous faciliter la vie.

Vous employez un salarié à domicile ou vous êtes employé par un particulier ?

Informez-vous sur le site **net-particulier.fr !**

Pédagogique, ce site vous accompagne si vous recherchez un salarié à domicile ou pour trouver un emploi chez un particulier.

Pour une information plus précise, vous êtes orienté vers les sites référents dans le secteur de l'emploi entre particuliers.

Par ailleurs, Net-particulier facilite aussi la mise en relation des particuliers employeurs et des salariés. Vous pourrez accéder à toutes les offres d'emploi correspondantes.

Vous accompagnez un proche en situation de dépendance ?

Si vous aidez un proche en situation de dépendance, savoir prendre du répit, maintenir une vie sociale et accepter d'être aidé sont des conditions essentielles pour éviter une situation d'épuisement.

Le site aidants.fr rassemble toutes les informations, outils, et conseils pour vous accompagner et vous permet de partager votre expérience avec d'autres aidants.

Vous pouvez également remplir le questionnaire « Aider mes proches fait-il de moi un aidant ? », développé avec le centre de recherche pour l'étude et l'observation (Crédoc) et accessible depuis lassuranceretraitefr. Il vous permet de découvrir de nombreux conseils personnalisés.

Plus d'informations sur
pourbienvieillir.fr ou
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Complémentaire santé : une aide spécifique

La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé. Selon vos ressources :

- la Complémentaire santé solidaire ne vous coûte rien ;
- ou la Complémentaire santé solidaire vous coûte moins de 1€ par jour par personne.

La Complémentaire santé solidaire peut couvrir l'ensemble de votre foyer.

Plus d'informations sur **ameli.fr**

CONSEIL

mesdroitssociaux.gouv.fr est un portail universel qui vous informe sur vos droits et facilite vos démarches administratives. Il vous permet d'accéder de manière centralisée aux prestations dont vous bénéficiez et de simuler vos droits à certaines aides (APL, RSA, la Complémentaire santé solidaire, etc.).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur mesdroitssociaux.gouv.fr.

PARLONS RETRAITE

LETTRE D'INFORMATION
DE L'ASSURANCE RETRAITE.

- Vos paiements, vos droits.
- Les nouveautés pour votre retraite.
- Les événements qui ont lieu près de chez vous.

Pour vous abonner, Rendez-vous sur **lassuranceretraite.fr** et Cliquez sur « Je m'inscris » en bas de la page d'accueil. Vous pouvez également vous inscrire depuis votre espace personnel.

MON ESPACE PERSONNEL

JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

1. Rendez-vous sur notre site **lassuranceretraite.fr**
2. Cliquez sur « **Mon espace personnel** ».
3. Identifiez-vous avec **France Connect.**
4. Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés !

En cas de difficulté pour créer ou vous connecter à votre espace personnel, composez le 09 71 10 20 10.

PRÉSERVER SON CAPITAL FORME AVEC ICOPE

Vivre mieux, rester en forme pour préserver son autonomie : ce sont les objectifs du programme Icope* développé par l'Organisation mondiale de la santé. Ce programme s'adresse à toute personne de 60 ans et plus (ou moins !) désireuse de maintenir sa forme physique, morale et intellectuelle.

Il permet d'évaluer 6 fonctions essentielles (mémoire, nutrition, vision, audition, humeur, mobilité) à partir de tests réalisés en auto-évaluation à l'aide de l'application Icope Monitor.

Comment ça marche ?

Téléchargez l'application Icope Monitor sur votre téléphone ou votre tablette, et faites le point sur vos capacités grâce à un test simple, rapide et gratuit. Cette auto-évaluation est à renouveler tous les 6 mois.

Si une évaluation complémentaire est recommandée, vous serez invité à en parler à votre médecin traitant.

*integrated care for older people, programme de soins intégrés pour les seniors, d'après I cope en anglais, « Je fais face ».

En savoir plus sur **lassuranceretraite.fr**, rubrique Bien vieillir : conseils et aides.

Télécharger l'application sur **l'apple store**

Télécharger l'application sur **Google Play**

UNE QUESTION SUR LA RETRAITE ?

Contactez-nous.

lassuranceretraite.fr

Pour nous écrire, retrouvez l'adresse de votre caisse régionale sur **lassuranceretraite.fr, rubrique Contacts.**

3960 Service gratuit + prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

RETROUVEZ-NOUS SUR

- L'Assurance retraite
- L'Assurance retraite et Cnav
- L'Assurance retraite

DES SITES POUR EN SAVOIR PLUS

L'Assurance retraite : lassuranceretraite.fr
Législation : legislation.lassuranceretraite.fr
Équipements pour les personnes âgées : bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr
Pour bien vieillir : pourbienvieillir.fr
Sécurité sociale : securite-sociale.fr

Design **LUCIOLE** • Septembre 2024 • © Adobe Stock, Istock/Getty Images.