

Le guide du nouveau retraité

**Le paiement
de ma retraite**

La fiscalité

**Mes services
en ligne**



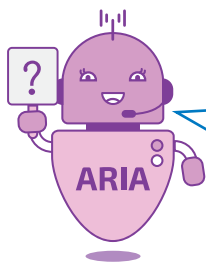
Le guide du nouveau retraité

La garantie d'un service de qualité, c'est votre attente, c'est notre engagement. Bienvenue parmi les retraités du régime général de la Sécurité sociale !

Vous trouverez dans ce guide des informations sur le paiement de votre retraite, vos droits, la fiscalité, etc. Conservez-le, il pourra vous être utile tout au long de votre retraite.

Pour obtenir un complément d'information et utiliser nos services en ligne, nous vous invitons à consulter l'espace Retraités du site www.lassuranceretraite.fr. Après avoir créé votre espace personnel, vous pourrez notamment accéder à toutes les informations sur vos paiements ou obtenir une attestation.

Le passage à la retraite entraîne une modification du rythme de vie et la recherche de nouveaux repères. Retrouvez dans ce guide et sur notre site internet (rubrique "**Pour bien vieillir : aides et conseils**") des conseils de professionnels pour gérer cette transition et de précieuses informations en matière de logement, de santé, d'activité physique, etc.



MON ESPACE PERSONNEL

Je suis Aria, votre assistant virtuel retraite !

Connectez-vous à votre espace personnel retraité sur www.lassuranceretraite.fr, je vous guiderai pour utiliser vos services en ligne !

Ma notification de retraite /page 4

Le paiement de ma retraite /page 5

Retraite et fiscalité /page 7

Ma déclaration de revenus /page 8

Mes obligations /page 9

Vivre ma retraite à l'étranger / page 10

Améliorer mes revenus /page 11

**Que faire en cas
de décès de mon conjoint ?** /page 13

Bien-vieillir : nos conseils /page 14

Informations utiles /page 17

Mon espace personnel /page 19

Ma notification de retraite

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

VOTRE NOTIFICATION DE RETRAITE VOUS INDIQUE :

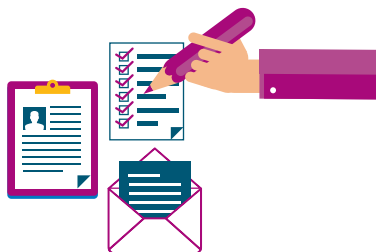
- les éléments retenus pour le calcul de votre retraite ;
- le point de départ de votre retraite ;
- le montant mensuel de votre retraite ;
- les voies de recours, en cas de désaccord.

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 ;
- de votre situation familiale.

BON À SAVOIR

Nous transmettons votre notification à votre caisse primaire d'assurance maladie (Cpam). Cependant, en l'absence de remboursement de vos dépenses de soins, adressez une photocopie de ce document à votre Cpam. Celle-ci examinera vos droits.



Le paiement de ma retraite

La retraite du régime général vous est payée chaque mois. Elle peut être revalorisée périodiquement.

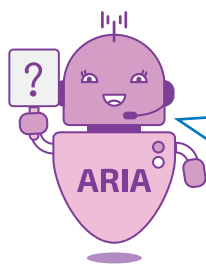
Un paiement mensuel

Votre retraite vous est payée chaque mois à la fin de la période pour laquelle elle est due. Nous versons votre retraite à votre banque le 9 de chaque mois.

Si le 9 est un samedi, un dimanche ou un jour férié, nous la versons le 1^{er} jour ouvré précédent ou suivant. Le délai de virement sur votre compte dépend ensuite de votre banque.

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

Une 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.



MON ESPACE PERSONNEL

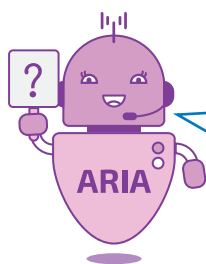
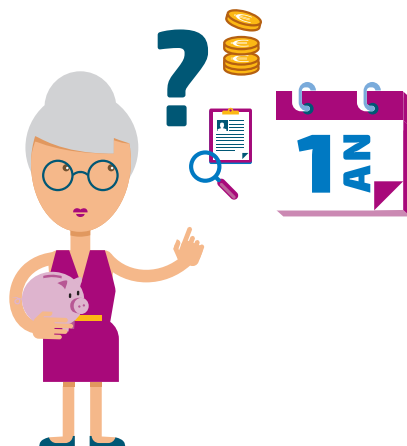
Pour en savoir plus sur vos paiements, connectez-vous à votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr. Vous accéderez à des services vous permettant de consulter vos 3 derniers paiements et d'imprimer une attestation de paiement¹.

¹ À compter du 1^{er} janvier 2019, vous pouvez visualiser ou imprimer une attestation de prélèvement à la source, un justificatif de paiement ou un relevé de vos mensualités (détaillé ou non).

Une revalorisation annuelle

Votre retraite du régime général est habituellement revalorisée une fois par an. À partir de 2019, cette revalorisation s'effectue au 1^{er} janvier de chaque année. Le taux de revalorisation dépend de l'inflation.

Toutefois, cette revalorisation n'est pas systématique : certaines années, le montant de votre retraite, tout comme celui de votre allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ou de votre majoration tierce personne, peut rester le même.



MON ESPACE PERSONNEL

Pour modifier vos coordonnées bancaires en ligne, rendez-vous sur www.lassuranceretraite.fr et connectez-vous à votre espace personnel. Puis cliquez sur "**Mon profil**" et "**Gérer mes coordonnées bancaires**".

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 % 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, 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

À partir du 1^{er} janvier 2019, 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.

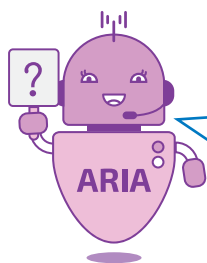
Pour toute information, renseignez-vous auprès de l'administration fiscale sur :

www.prelevementalasource.gouv.fr.

Ma 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.



MON ESPACE PERSONNEL

Vous souhaitez consulter ce montant ?

Connectez-vous à votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr, puis cliquez sur "**Consulter le montant déclaré à l'administration fiscale**" pour visualiser votre montant imposable de retraite.

Mes obligations

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 en vous connectant à votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr 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**

Modifiez vos coordonnées bancaires en vous connectant à votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr

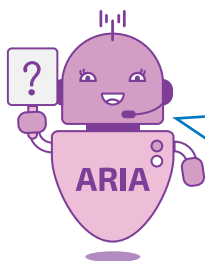
ou adressez votre nouveau relevé d'identité bancaire (RIB), si possible 3 semaines avant la date de paiement de votre retraite ;
Petit conseil : avant de clôturer votre compte, assurez-vous que votre retraite a bien été versée sur votre nouveau compte !

- **de ressources ou de reprise d'activité**

Déclarez ces changements par courrier à votre caisse régionale.

IMPORTANT

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**.



MON ESPACE PERSONNEL

Vous déménagez ?

Sur www.lassuranceretraite.fr, notre service en ligne "**Signaler un changement de coordonnées postales**" vous permet de nous informer en quelques clics de votre nouvelle adresse.

Vivre ma retraite à l'étranger

L'Assurance retraite verse des retraites dans près 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

Nous vous demanderons chaque année un justificatif d'existence afin de pouvoir continuer à payer votre retraite. Quelle que soit votre nationalité, vous devez faire compléter ce document par une autorité locale compétente (ex : mairie, commissariat, etc.) de votre pays de résidence et le renvoyer par courrier à votre caisse régionale. Il est important de nous le renvoyer dans les délais pour éviter que le paiement de votre retraite ne soit suspendu. Si toutefois vous vous trouviez dans cette situation, renvoyez au plus vite votre justificatif d'existence pour que votre retraite vous soit à nouveau versée.

À noter : si vous êtes domicilié fiscalement à l'étranger, les prélèvements sur vos retraites personnelle et de réversion ne sont pas les mêmes qu'en France.

IMPORTANT

Si vous percevez l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) ou l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), sachez que ces prestations sont soumises à condition de résidence en France.

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 mes revenus

Plusieurs dispositifs existent pour vous permettre de compléter votre retraite.

L'ALLOCATION SUPPLÉMENTAIRE D'INVALIDITÉ

Vous souffrez d'une invalidité* ? Avant 62 ans, si vous bénéficiez d'une retraite anticipée ou d'une retraite de réversion, 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. Vous pouvez cumuler cette allocation avec des revenus d'activité dans la limite de 30 % du smic mensuel pour une personne seule (50 % pour un couple).

LE CUMUL EMPLOI RETRAITE

Il est possible de reprendre une activité 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 nouveau revenu d'activité :

- à partir de 62 ans, 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 (entre 65 et 67 ans selon votre année de naissance).

Vous devez avoir obtenu toutes les retraites personnelles de base et complémentaires dont vous remplissez les conditions d'attribution.

Cette nouvelle activité peut être effectuée chez votre dernier employeur ou chez un nouvel employeur.

* Vous devez être atteint d'une invalidité générale réduisant votre capacité de travail ou de gain d'au moins 2/3.

Le cumul plafonné

Si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier d'un cumul emploi retraite intégral, vous pouvez tout de même retravailler :

- immédiatement chez un nouvel employeur ;
- six mois après le point de départ de votre retraite si vous reprenez chez votre dernier employeur.

Si vous reprenez votre activité avant ce délai, le paiement de votre retraite est suspendu.

Vous pouvez cumuler une nouvelle activité et votre retraite, dans une certaine limite. La somme mensuelle de votre nouveau revenu et de vos retraites (de base et complémentaires) ne doit pas dépasser la moyenne de vos 3 derniers salaires d'activité (ou 1,6 fois le smic si ce montant est plus avantageux).

En cas de dépassement, le montant de votre retraite est réduit (en fonction du montant du dépassement). Dès que votre revenu d'activité baisse ou si vous cessez de travailler, prévenez votre caisse régionale afin que le montant de votre retraite puisse être réajusté à votre nouvelle situation.

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.

Que faire en cas de décès de mon conjoint ?

Prévenir sa caisse régionale

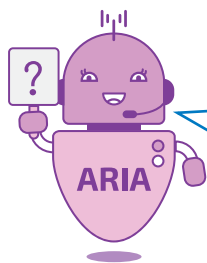
Si votre conjoint était retraité du régime général, vous devez prévenir sa caisse régionale (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) le plus rapidement possible. Vous devez joindre à votre courrier un acte de décès et indiquer son numéro de sécurité sociale.

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

Si vous étiez marié, 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.

Son montant est égal à 54 % 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 à votre caisse régionale.



MON ESPACE PERSONNEL

Pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une retraite de réversion, utilisez notre simulateur en ligne, disponible sur www.lassuranceretraite.fr, espace Retraités, rubrique Mes démarches/En cas de décès.

Bien-vieillir : nos conseils

Dans le cadre de notre politique d'action sociale et de prévention, nous développons des actions visant à mieux vous informer sur le bien-vieillir et vous accompagnons, vous et vos proches, à tous les âges de la retraite.

Des conseils personnalisés pour rester en forme

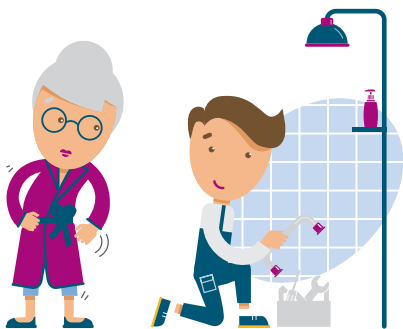
L'Assurance retraite a mis en place dans chaque région des ateliers d'informations et de conseils pour rester en bonne forme et préserver votre autonomie. Ils se déroulent en petits groupes de 10 à 15 personnes pour favoriser la convivialité et permettre à chaque participant de bénéficier de conseils adaptés à sa situation.

Animés par des professionnels de santé et des spécialistes, ces ateliers représentent une occasion de partager votre expérience et de faire de nouvelles rencontres afin d'enrichir votre réseau social.

Les thèmes abordés sont multiples et varient selon les régions : nutrition, sommeil, santé, activité physique, équilibre, aménagement du logement, etc. Il existe également des ateliers « Bienvenue à la retraite », qui vous donnent les moyens et les clés pour mieux vivre cette transition (adopter les bons comportements pour rester en bonne santé, favoriser votre réflexion personnelle afin de faire émerger de nouveaux projets de vie, etc.).

Pour en savoir plus et participer à l'un de nos ateliers, rendez-vous sur le site www.pourbienvieillir.fr ou contactez la caisse régionale de votre lieu de résidence.

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



Si vous rencontrez des difficultés, l'Assurance retraite peut vous proposer des services pour vous permettre de continuer à vivre à domicile dans les meilleures conditions conseils personnalisés, aide à la vie quotidienne, aux loisirs, transports, etc. Ces aides sont soumises à condition de ressources et sont toujours précédées d'une évaluation à domicile.

Si votre logement ou celui d'un de vos proches n'est plus adapté, sachez que votre caisse régionale peut vous accompagner dans vos démarches et vous soutenir financièrement pour des travaux d'adaptation ou d'aménagement de votre logement.

BON À SAVOIR

- Vous faites face à une situation difficile et subite (veuvage, entrée du conjoint en établissement, déménagement, etc.) ? Le dispositif d'aide aux situations de rupture (ASiR) peut vous apporter un soutien spécifique.
- Vous avez été hospitalisé ? L'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) est une aide temporaire pour faciliter votre retour à domicile et favoriser votre rétablissement dans les meilleures conditions.

Pour en savoir plus sur les aides proposées par votre caisse régionale, consultez notre site [www.lassuranceretraite.fr/espace Retraités](http://www.lassuranceretraite.fr/espace_Retraités).

Entre vieillir et bien vieillir, il suffit d'un clic !

Avec l'arrêt de l'activité professionnelle, le temps libre augmente considérablement. C'est l'occasion de s'interroger sur ce que l'on aimerait faire et de trouver de nouveaux centres d'intérêt.

Se consacrer à ses passions, découvrir de nouvelles activités, prendre soin de soi, rester actif et curieux sont autant de moyens de bien vivre sa retraite.



Découvrez le site www.pourbienvieillir.fr pour vous aider à bien vivre votre âge et à préserver votre santé.

Au programme :

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

Vous y trouverez également les coordonnées de nos partenaires tels que les associations, les centres socioculturels ou les centres communaux d'action sociale, qui organisent des actions près de chez vous.

L'Assurance retraite, en partenariat avec la MSA, la Sécurité sociale pour les indépendants et Santé publique France, vous accompagne dans cette nouvelle étape de votre vie.

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 www.net-particulier.fr ! Pédagogique, ce site vous accompagne dans votre recherche d'un salarié à domicile ou d'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 la mise en relation des particuliers employeurs et des salariés. À partir du portail, les internautes accèdent à toutes les offres d'emploi et aux profils des salariés du secteur de l'emploi à domicile.

Pour en savoir plus, consultez le site www.net-particulier.fr.

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 de l'Association Française des Aidants rassemble toutes les informations, outils, et conseils pour vous accompagner et vous permet de partager votre expérience avec d'autres aidants.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.aidants.fr.

Complémentaire santé : des aides spécifiques

Si vous avez des ressources modestes, l'Assurance Maladie vous aide à accéder à une protection complémentaire santé.

Selon votre niveau de ressources, vous pouvez avoir droit soit :

- à la **couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C)** qui vous permet de bénéficier d'une protection complémentaire santé gratuite ;

- à **l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS)**, qui vous donne droit à une réduction annuelle sur votre contrat de couverture complémentaire santé.

La CMU-C et l'ACS vous permettent également d'obtenir des réductions sur vos factures d'énergie (gaz et électricité).

Pour en savoir plus, connectez-vous sur www.ameli.fr.

Le portail des droits sociaux

www.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, CMU-C, etc.).

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

POUR MA RETRAITE, JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

Mode d'emploi

- 1 Connectez-vous sur notre site www.lassuranceretraite.fr.
- 2 Cliquez sur « Créer mon espace personnel ».
- 3 Renseignez votre numéro de sécurité sociale et une adresse e-mail.
- 4 Complétez les renseignements demandés.
- 5 Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés !



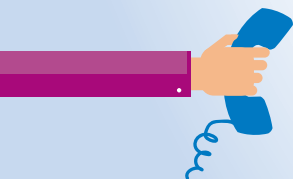


www.lassuranceretraite.fr

Informations et services en ligne pour préparer et gérer votre retraite.



www.youtube.com/lassuranceretraite



3960

**Service 0,06 € / min
+ prix appel**

De l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le **09 71 10 39 60**.