

Parlons 2011 *retraite*

La lettre aux retraités
du régime général
de la Sécurité sociale

Édition
Aquitaine

L'Assurance retraite en chiffres*

17,88 millions
de cotisants

12,55 millions
de retraités

340 900
bénéficiaires
d'une aide de l'action sociale

91 milliards d'euros
versés au titre des prestations
vieillesse et veuvage

**1 caisse nationale
et 21 caisses régionales**

* Chiffres au 31 décembre 2009.

En Aquitaine*

620 994 retraités

34 643 nouveaux
retraités

* Chiffres au 31 décembre 2009.



L'Assurance retraite vous accompagne

L'Assurance retraite, premier régime de France, s'apprête à mettre en œuvre les évolutions juridiques de la réforme. Les mesures prises par les pouvoirs publics n'ont pas d'incidence sur le niveau des retraites ou les pensions de réversion actuelles.

On connaît les missions principales de l'Assurance retraite – suivre la carrière de chaque assuré, préparer le passage à la retraite, assurer le suivi des paiements –, mais on ignore parfois le soutien qu'elle apporte aux retraités fragilisés. L'Assurance retraite mène en effet une politique d'action sociale diversifiée. Les actions de prévention et les aides individuelles facilitent le maintien à domicile des retraités et préservent de la perte d'autonomie. Grâce à des prêts sans intérêts, l'Assurance retraite soutient également des initiatives locales permettant d'offrir aux retraités modestes des résidences adaptées. L'objectif est de proposer une alternative quand le maintien dans le logement n'est plus possible. Enfin, elle finance la construction, la modernisation ou l'équipement de lieux d'accueil ou de lieux de vie collectifs pour personnes âgées peu dépendantes.

Le courrier joint à cette lettre est important, car vous y trouverez le montant imposable de la retraite qui vous a été versée en 2010 par le régime général de la Sécurité sociale. Conservez-le bien, il vous permettra de vérifier le montant figurant sur la déclaration de revenus préremplie qui vous sera adressée au printemps ■

Vos questions nos réponses

Pourquoi ma retraite n'est-elle pas payée en fin de mois ?

Le système français de retraite repose sur la répartition. Les cotisations « retraite » versées par les actifs et par les employeurs d'aujourd'hui financent les retraites actuelles. Les salariés s'ouvrent ainsi des droits pour leur future retraite. Les Urssaf reçoivent un important montant de cotisations le 5 de chaque mois. Un délai est ensuite nécessaire pour le versement de la somme à l'Assurance retraite puis aux banques des 12,5 millions de retraités. Votre retraite est ainsi versée le 9 de chaque mois ou le premier jour ouvré suivant, si le 9 est un samedi, un dimanche ou un jour férié. Si vous êtes retraité de la Crav d'Alsace-Moselle, les dates de paiement sont différentes (paiement d'avance en fin de mois).

La revalorisation des retraites intervient une fois par an au 1^{er} avril. Vous ne recevez pas de courrier indiquant le nouveau montant de votre retraite, il est uniquement visible sur votre relevé bancaire sous la dénomination « Pension revalorisée » ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations, consultez le calendrier des paiements en dernière page de cette lettre, appelez le 39 60 ou connectez-vous sur notre site www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Retraités ».



© Phovoir

Comment prendre soin de ma santé ?

Prendre soin de soi, c'est d'abord prendre soin de son corps. Une bonne alimentation et la pratique régulière d'une activité physique sont nécessaires au maintien d'un bon état de santé tout au long de la vie. Quand survient l'âge de la retraite, le mode de vie change. Comment profiter de ce moment pour bouger et manger mieux tant pour vous faire plaisir que pour préserver votre santé ?

Contrairement à ce que l'on pense, les besoins ne diminuent pas avec l'âge, au contraire. Les produits laitiers sont ainsi à consommer trois ou quatre fois par jour et l'eau à volonté. De même, trente minutes de marche rapide, de jardinage, de vélo ou d'activités ménagères quotidiennes vous permettent de rester en forme. Le Programme national nutrition santé a développé des outils pour vous aider à choisir une alimentation adaptée et un mode de vie actif ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations sur le Programme national nutrition santé, consultez le site www.mangerbouger.fr, rubrique « 50 ans et plus ».



© Phovoir

Quelle aide obtenir après une hospitalisation ?

Afin de faciliter votre retour chez vous, une aide à court terme – l'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) – peut vous être apportée sous certaines conditions. Lors de l'hospitalisation, le service hospitalier ou le retraité peut en faire la demande puis transmettre le dossier au service social de sa caisse de retraite.

Un plan d'actions, indiquant notamment les conditions de l'intervention à domicile, est alors établi. Par exemple, vous pourrez bénéficier de petits aménagements de votre logement, d'une aide au ménage et à la préparation des repas ou encore d'une aide aux transports.

Cette aide, d'une durée maximale de trois mois, est plafonnée à 1 800 euros. Au terme des trois mois, une nouvelle évaluation est réalisée par votre caisse de retraite afin de déterminer si une autre prestation est nécessaire ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations, consultez notre site www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Retraités » ou adressez-vous à votre caisse régionale de retraite, car le dispositif peut varier d'une caisse à l'autre.

Comment éviter les chutes ?

Avec l'âge, les conséquences des chutes s'aggravent, car les os sont plus fragiles. Mieux vaut donc être vigilant. Fils électriques, plantes vertes, tapis, jouets pour animaux sont autant d'obstacles sur lesquels vous pouvez trébucher. Quelques gestes simples peuvent vous éviter ce risque. Il est ainsi conseillé de dégager les lieux de passage, de fixer les tapis au sol, d'agrafer les fils au mur ou d'utiliser des range-fils.

Pour éviter les chutes, mieux vaut savoir où l'on met les pieds ! Il est donc important d'avoir un logement bien éclairé, sans zone d'ombre. Réorganiser vos placards pour avoir les objets utilisés fréquemment à portée de main vous évitera d'avoir à monter sur une chaise ou un escabeau. Pour réaliser les travaux d'entretien et d'amélioration de votre domicile, vous pouvez bénéficier d'aides de votre caisse régionale de retraite ■



© Phovoir

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations, connectez-vous sur : www.inpes.sante.fr, rubrique « catalogue » ou adressez-vous à votre caisse régionale de retraite.

Cnil : droit d'accès et de rectification

Afin de faciliter vos démarches et de mieux gérer vos droits, les organismes qui vous servent des prestations sociales communiquent au Répertoire national commun de la protection sociale des informations vous concernant.

Ces informations sont relatives à la nature des prestations qui vous sont versées et à l'adresse que vous avez déclarée à chacun de ces organismes.

Vous disposez d'un droit d'accès à ces informations auprès de la Cnav et d'un droit de rectification auprès des organismes qui vous versent les prestations.

RÉGION Aquitaine

La Carsat Aquitaine, les caisses de MSA et le RSI Aquitaine se sont associés pour vous proposer une gamme complète d'activités et d'exercices pour passer une retraite en bonne santé sur le plan physique et psychologique.



© Carsat Aquitaine

Des ateliers pour rester en forme, tout un programme !

En mettant en commun leur expertise et leurs ressources, les caisses des trois régimes proposent une démarche de prévention santé visant à préserver l'autonomie des seniors.

Le déploiement de ce programme sur le terrain confié aux Asept (Association pour la santé, l'éducation et la prévention sur les territoires), vous permet de bénéficier des actions mises en œuvre sur l'ensemble du territoire aquitain.

Au programme

- **Les ateliers de prévention des chutes.** Ils reposent sur des exercices de gymnastique douce et de conseils pour aider à fortifier les muscles et éviter les chutes.
- **L'aide aux aidants.** L'atelier se déroule en petits groupes composés de personnes aidant

un proche malade, handicapé ou âgé. Il est l'occasion de discuter, d'échanger et de partager des préoccupations communes.

- **Les ateliers du Bien vieillir** permettent d'acquérir de nouveaux réflexes utiles au quotidien pour une meilleure hygiène de vie. Ils sont articulés autour de sept thématiques : *Bien dans son corps, bien dans sa tête ; Pas de retraite pour la fourchette ; De bonnes dents pour très longtemps ; Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre ; Faites de vieux os ; Dormir quand on n'a plus 20 ans ; Le médicament, un produit pas comme les autres.*
- **Les ateliers nutrition santé seniors** sont les rendez-vous culinaires de ce programme. Par le biais de séances pratiques de cuisine, les participants apprennent à ralentir les effets du vieillissement grâce à une alimentation saine et équilibrée.

- **Le Pac Eurêka** se décline en 15 séances et vise à entretenir et développer la mémoire grâce à une méthode d'activation cérébrale qui redonne l'envie d'apprendre.

- **Des conférences débats** ayant pour thématique « Seniors, soyez acteurs de votre santé » sont animées par un médecin. Elles permettent d'aborder les éléments clés pour bien vieillir : alimentation, sommeil, activité physique, utilisation de médicaments, etc.

Tous ces ateliers sont conçus de manière ludique et sont encadrés par des professionnels de santé et de l'animation ■

INSCRIPTIONS

Asept Gironde: 05 56 01 97 01
 Asept Dordogne: 05 53 02 67 00
 Asept Sud-Aquitaine
 (Landes, Pyrénées-Atlantiques):
 05 58 06 55 98
 Asept Lot-et-Garonne:
 05 53 67 77 56
 Toutes les informations sur:
www.carsat-aquitaine.fr



© PhotoVif

Une somme perçue en trop est une somme qui doit être rendue !

En tant qu'assuré du régime général, vous percevez des prestations sous certaines conditions. Tout changement de situation (ressources, situation familiale, changement de résidence, etc.) est susceptible de modifier le montant de ces prestations. Aussi, pour ne pas être pénalisé et devoir rembourser une somme perçue à tort, il est important de signaler au plus tôt à la Carsat Aquitaine tout changement pouvant entraîner une révision du montant de vos prestations ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations et joindre la Carsat Aquitaine, composez le 39 60.

La Cram n'est plus, vive la Carsat !

Le 1^{er} juillet 2010, votre Cram est devenue la Carsat Aquitaine, la caisse d'assurance retraite et de la santé au travail.

Un changement de nom qui n'a occasionné aucune modification dans le versement de votre retraite ou des aides que vous receviez de la caisse, et pourtant...



Cette évolution est la conséquence de la loi « Hôpital, patients, santé et territoires », votée en 2009, qui confère aux agences régionales de santé (ARS) certaines compétences d'ordre sanitaire et médico-social, auparavant gérées par les Cram.

Concrètement, cela n'a pas eu la moindre incidence dans le paiement de votre retraite ou des aides versées par la caisse régionale. Cette nouvelle appellation a même été l'occasion

pour la Carsat Aquitaine de réaffirmer ses engagements en matière de préparation et de paiement des retraites, d'aide et d'accompagnement social des assurés en difficulté et de prévention des risques professionnels auprès des entreprises.

La Carsat Aquitaine facilite vos démarches grâce à une offre de services de proximité et personnalisés : accueil dans les 15 agences retraite et les 64 points d'accueil de la région, un numéro de téléphone unique, le 39 60 et de nombreux services en ligne sur :

www.lassuranceretraite.fr ■

Retraite et contributions sociales

Les prélèvements sociaux, CSG et CRDS, sur les retraites sont effectués en fonction du revenu et du nombre de parts figurant sur l'avis d'impôt.

La Carsat Aquitaine collecte chaque année ces informations auprès des services fiscaux. Toutefois, en cas d'inexactitude, vous pouvez nous adresser la photocopie de votre dernier avis d'impôt sans omettre votre numéro d'assuré à :

Carsat Aquitaine
Secteur retraite
80 avenue de la Jallère
33 053 Bordeaux Cedex

Bon à savoir

Le taux de prélèvement de la CSG varie en fonction du « montant de l'impôt sur le revenu net avant correction » :

- s'il est inférieur à 61 euros, le taux de prélèvement est de 3,8 % ;
- s'il est supérieur ou égal à 61 euros, le taux de prélèvement est de 6,6 % ■

Les 28 et 29 octobre 2011: salon Préparer et bien vivre sa retraite



© Carsat Aquitaine

Vendredi 28 et samedi 29 octobre 2011, la 3^e édition du salon **Préparer et bien vivre sa retraite** se déroulera au Hangar 14 à Bordeaux – le rendez-vous incontournable pour tout comprendre sur la retraite!

Organisé par la Carsat Aquitaine, en partenariat avec la MSA Gironde, le RSI Aquitaine et le Cicas de la Gironde, ce salon vous permettra d'obtenir toutes les réponses aux questions que vous vous posez en matière de retraite.

Ouvert à tous et entièrement gratuit, ce salon est l'occasion de mieux comprendre le fonctionnement de votre retraite et de profiter sur place, et quel que soit votre âge, d'ateliers pratiques sur la santé, d'animations ludiques et pédagogiques et de conférences sur la retraite. Ne manquez pas ce rendez-vous et rejoignez-nous au Hangar 14, les 28 et 29 octobre sur le stand de la Carsat Aquitaine. Suivez l'actualité du salon sur : www.preparerbienvivre saretraite.fr ■

Calendrier 2011

PAIEMENTS de votre retraite

Mensualités 2011	Versement
Janvier	Mercredi 9 février
Février	Mercredi 9 mars
Mars	Lundi 11 avril
Avril	Lundi 9 mai
Mai	Jeudi 9 juin
Juin	Lundi 11 juillet
Juillet	Mardi 9 août
Août	Vendredi 9 septembre
Septembre	Lundi 10 octobre
Octobre	Mercredi 9 novembre
Novembre	Vendredi 9 décembre

DÉMÉNAGEMENT

Pensez à nous envoyer vos nouvelles coordonnées soit en nous écrivant à l'adresse figurant en tête de ce courrier, soit par internet sur :

www.service-public.fr
N'oubliez pas de préciser votre numéro de sécurité sociale et votre numéro de retraite.

COORDONNÉES BANCAIRES

Si vous changez de banque ou de coordonnées bancaires, il est nécessaire de transmettre à votre caisse de retraite un relevé d'identité bancaire récent et original sur lequel figurent le numéro Iban et le code BIC de votre compte.

Le délai effectif de virement sur votre compte dépend de votre établissement financier.

Publication annuelle éditée par la Caisse nationale d'assurance vieillesse, 110 avenue de Flandre, 75951 Paris Cedex 19, en collaboration avec les caisses régionales.

Direction de la publication : Pierre Mayeur / Rédactrice en chef : Alix Robineau / Adjointes : Carine Cordier, Virginie Goffin.

Réalisation graphique : La Souris.

Impression : SIB / dépôt légal : janvier 2011 / ISSN : 1964-8375

Plus d'informations

PAR INTERNET

www.lassuranceretraite.fr

L'Assurance retraite a rénové son site internet. Plus clair et plus pédagogique, le nouveau site délivre des informations liées à la retraite et propose des services en ligne gratuits au sein d'espaces personnalisés.

Ainsi, vous trouverez dans l'espace « Retraités » : le calendrier des paiements de votre retraite, le montant à déclarer aux impôts, des informations sur le cumul emploi-retraite, l'action sociale, des conseils en cas de décès du conjoint, etc. Grâce à la rubrique « Votre question », vous pourrez consulter les questions les plus fréquemment posées et formuler une question personnalisée par messagerie.

www.carsat-aquitaine.fr

Vous pourrez, entre autres, accéder aux services facilitant la vie à la retraite dans votre région.

PAR TÉLÉPHONE

39 60 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Le numéro des caisses régionales de retraite de l'Assurance retraite.

● **Pour appeler d'une box ou d'un mobile**, composez le **09 71 10 39 60**.

● Du lundi au vendredi, de 8 h 00 à 17 h 00, nos conseillers sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

● Vous pouvez également accéder, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, au suivi de votre dossier ou de vos trois derniers paiements, au montant à déclarer aux impôts, etc. et vous informer sur l'actualité de la retraite.

● Munissez-vous de votre numéro de retraite indiqué sur le courrier joint à *Parlons retraite* ainsi que du code confidentiel qui vous a été attribué au moment de votre demande de retraite. Si ce code ne vous a pas été communiqué, on vous demandera vos mois et année de naissance.

● **Si vous appelez de l'étranger**, composez le **00 33 9 71 10 39 60**.

Écrivez-nous

Carsat Aquitaine

Secteur retraite

80 avenue de la Jallère

33053 Bordeaux Cedex