

## ÉDITION AQUITAINE

**651 760**

retraités vivent en Aquitaine

**32 554**

nouveaux retraités

(Chiffres au 31 décembre 2011)



© Fotolia/Yuri Arcurs

### L'ASSURANCE RETRAITE, UN RÉSEAU À VOTRE SERVICE

**1 Caisse nationale, la Cnav\***  
également en charge de  
la région Île-de-France

**15 Carsat\*** en métropole

**4 CGSS\*** dans  
les départements d'outre-mer

**1 CSS\*** à Mayotte

\* Cnav : Caisse nationale  
d'Assurance vieillesse ;  
Carsat : caisses d'Assurance  
retraite et de la santé au travail ;  
CGSS : caisses générales de sécurité sociale ;  
CSS : caisse de sécurité sociale.

### 1<sup>ER</sup> PRIX DE LA RELATION CLIENT

Pour la 5<sup>e</sup> fois, l'Assurance  
retraite a obtenu le 1<sup>er</sup> prix Podium\*  
de la relation client dans le secteur  
Services publics.

\* Selon l'étude BearingPoint/TNS  
Sofres réalisée du 30/03 au 09/04/12,  
échantillon de 4 000 personnes.



## Être entouré, une clé du « bien vieillir »

Échanger, partager ses repas, participer à une activité au sein d'un groupe : des moments agréables qui contribuent au bien-être, notamment lorsqu'on est à la retraite. Car, on le sait, le fait d'être entouré constitue une clé essentielle du « bien vieillir ». L'Assurance retraite (Cnav, Carsat...) se mobilise donc sur différents projets qui favorisent le maintien du lien social : soutien au bénévolat avec l'association France Bénévolat ; aide au départ en vacances avec l'ANCV ; ateliers collectifs d'informations (nutrition, équilibre, mémoire...) ; développement de logements où chaque retraité conserve un « chez soi » tout en ayant accès à des espaces collectifs... ■

*Le courrier joint à cette lettre est important. Il précise le montant imposable de la retraite que nous vous avons versée en 2012 au titre de votre retraite de base (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.*



Retrouvez le calendrier des paiements de votre retraite en page 6

## Consultez régulièrement l'espace Retraités !

Vous souhaitez obtenir les dernières informations concernant votre retraite, bénéficier de nombreux services en ligne ou de précieux conseils pour bien vivre cette période ? Le site de l'Assurance retraite est à votre disposition pour répondre au mieux à toutes vos questions.

### Nutrition, mémoire, logement : des infos, des vidéos et des quiz !

Pour vous accompagner tout au long de votre vie à la retraite, nous vous proposons dans la rubrique « Bien vivre sa retraite » des conseils et astuces sur de nombreuses thématiques : comment rester en forme, surveiller sa santé, être aidé en cas de besoin ? Comment adapter son logement ? Etc.

Au menu, de nombreux quiz (bien dormir, bien bouger, etc.), les astuces d'un ergothérapeute pour adapter son logement... ainsi qu'un questionnaire en ligne qui vous permet d'évaluer vos atouts pour « bien vieillir », avec à la clé un bilan individualisé.

### Des informations utiles sur votre retraite

Sur l'espace Retraités, vous retrouvez :

- le calendrier des paiements de votre retraite ;
- les droits et démarches en cas de résidence à l'étranger, ou si vous souhaitez reprendre une activité professionnelle ;
- les démarches à suivre en cas de décès du conjoint.

Cette lettre vous est envoyée par la caisse qui vous verse votre retraite.

Si vous avez déménagé depuis votre dernière activité et que vous voulez des renseignements sur les ateliers ou aides proposés près de chez vous, rapprochez-vous de la caisse régionale (Cnav ou Carsat) de votre lieu de résidence.



© Fotolia / Blend Images

### Tout est sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), espace Retraités

- Inscrivez-vous dans la rubrique « Mon espace personnel » pour accéder aux services en ligne gratuits
- Consultez notre nouvelle rubrique : « Bien vivre sa retraite » pour obtenir des conseils (santé, nutrition, logement, etc.), ou tapez directement : [www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite](http://www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite)

### Des informations personnalisées après inscription

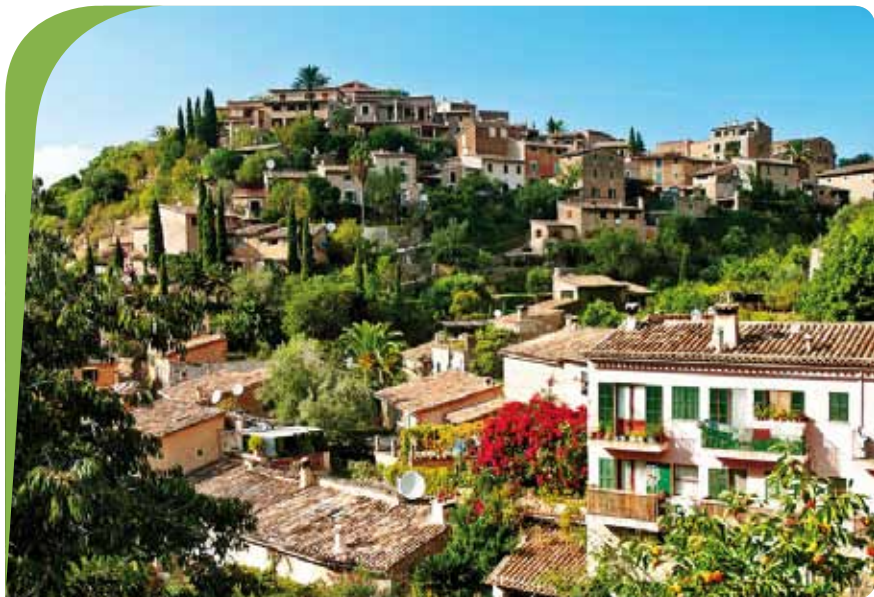
Créez votre espace personnel sur le site. Cela vous permettra notamment de :

- consulter le montant à déclarer à l'administration fiscale ;
- consulter vos derniers paiements ;
- demander l'envoi d'une attestation de paiement (une fois connecté au service « Consulter vos 3 derniers paiements », cliquez sur l'icône « Votre attestation de paiement par courrier »).

Notre site vous permet également de contacter un conseiller par messagerie électronique.

### Moins de papier dans les boîtes aux lettres : nous y contribuons !

Si vous le souhaitez, vous pouvez choisir de recevoir votre montant à déclarer à l'administration fiscale par courrier électronique : il suffit de nous l'indiquer à partir de votre espace personnel. Vous pourrez continuer à lire notre lettre *Parlons retraite* en consultant notre site, espace Retraités.



## Vivre sa retraite à l'étranger

Vous envisagez de vivre votre retraite à l'étranger ? Retrouvez ici les démarches à accomplir afin de garantir le versement régulier de votre retraite.

**P**remier réflexe : signalez à votre caisse de retraite régionale votre nouveau pays de résidence ainsi que vos éventuelles nouvelles coordonnées bancaires. Vous devez également nous faire part de toute modification concernant votre situation familiale, votre état civil ou vos ressources.

Nous vous demanderons, à échéance régulière (en général une fois par an), un justificatif d'existence. Faites compléter et authentifier ce document par les autorités locales compétentes et renvoyez-le dans les délais à votre caisse de retraite. À défaut de réception de ce justificatif, le paiement de votre retraite peut être suspendu.

Sachez qu'en cas de départ à l'étranger, le paiement de l'Aspa (Allocation de solidarité aux personnes âgées) ou de l'ASI (Allocation supplémentaire d'invalidité) est supprimé. Ainsi, signalez à votre caisse régionale votre départ afin d'éviter

d'avoir à rembourser des sommes importantes. Si vous revenez vivre en France, vous pourrez déposer une nouvelle demande d'Aspa.

Si vous êtes domicilié fiscalement hors de France, une cotisation d'Assurance maladie (3,2 %) sera prélevée sur votre retraite. Si vous n'êtes pas ou insuffisamment couvert au titre de l'Assurance maladie dans votre pays de résidence, vous pourrez souscrire une assurance volontaire, notamment auprès de la Caisse des Français de l'étranger.

### En savoir plus

Consultez le site [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique « Retraités/Paiement de la retraite/ En cas de résidence à l'étranger » ou adressez-vous à votre caisse régionale.

## S'épanouir grâce au bénévolat

Près d'1 bénévole sur 2 est retraité...  
Envie de tenter l'expérience ?

**O**utre l'humanitaire et le social, vous pouvez devenir bénévole dans l'éducation, la santé, la culture, le sport, etc. Besoin de conseils ? Contactez un conseiller France Bénévolat qui vous orientera en fonction de vos centres d'intérêt, de vos compétences et de votre disponibilité. Sachez qu'aux yeux des associations, les retraités représentent un précieux réservoir de compétences, d'énergie et de temps disponible. Et pour vous, c'est peut-être une nouvelle occasion de transmettre, d'échanger et de vous faire plaisir. **Contact : [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)**





© Carsat Aquitaine

## Être un retraité actif !

En développant des partenariats en faveur du lien social, la CARSAT Aquitaine soutient plusieurs initiatives régionales dans le cadre de son action sociale pour des retraités fragilisés ou isolés.

Ainsi, si vous souhaitez être utile aux autres, vos compétences peuvent être reconnues et mises au service d'une cause. Le réseau de France Bénévolat propose un large choix d'associations qui vous permettront, selon vos goûts ou vos centres d'intérêts, de vous investir dans l'éducation, la santé, l'humanitaire, la culture, le social, le sport, etc.

Toutes les annonces sur [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)

### **Vous avez besoin de repos ou de rompre avec le quotidien ?**

L'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) vous permet de bénéficier d'un tarif préférentiel sur des séjours de détente dans

le cadre de son programme d'action sociale « Seniors en vacances ». Consultez le site :

<http://seniorsenvacances.ancv.com/>

ou n° Azur 3240 dites « Seniors en Vacances ».

### **Pour sortir de chez vous, vous n'avez pas de solution ?**

L'action sociale des caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco propose pour les plus de 80 ans la formule « Sortir plus ».

Ce service permet de faciliter les sorties (promenade, courses, consultations, loisirs, etc.) en étant accompagné par une personne en voiture ou non. Le paiement, moyennant une aide financière de la caisse, s'effectue par chèque emploi service universel (CESU).

Consultez [www.agircarrco-actionsociale.fr](http://www.agircarrco-actionsociale.fr) ou contactez votre caisse de retraite complémentaire.

### **Vous souhaitez rester en forme ?**

La CARSAT Aquitaine et l'ASEPT (Association Santé et Prévention sur les territoires) vous proposent des ateliers autour de la santé et de la prévention. Comment bien vieillir, garder l'équilibre ou travailler sa mémoire, tels sont les sujets abordés à la faveur de conférences, de réunions ou d'ateliers. L'année 2013 sera l'occasion de mettre l'accent sur la nutrition (rythme des repas, aliments, besoins nutritionnels, etc.).

### **Pour en savoir plus, contactez les ASEPT de votre département :**

- Gironde 05 56 01 97 01  
[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)
- Périgord 05 53 02 68 76
- Lot-et-Garonne 05 53 67 77 32
- Sud Aquitaine (Landes, Pyrénées-Atlantiques) 05 58 06 55 98  
[www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)

Retrouvez les ateliers en images sur :  
[www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)

## www.carsat-aquitaine.fr, une adresse qui vaut le dé-clic !

Bienvenue sur le nouveau site de la CARSAT Aquitaine. Vous y trouverez des informations utiles sur nos missions et nos offres de service, ainsi qu'une large gamme de nouvelles fonctionnalités.

**C**réez votre compte CARSAT pour recevoir par mail des informations sur l'actualité de la CARSAT Aquitaine (nouvelles offres, événements, etc.). En quelques secondes, remplissez le formulaire en ligne et cochez les sujets qui vous intéressent. Vous recevrez directement dans votre boîte mail des informations liées aux thématiques choisies. Les actualités de la CARSAT et de ses partenaires alimentent quotidiennement le site. Dans la partie agenda, découvrez les conférences et ateliers prévention de l'ASEPT qui ont lieu près



de chez vous. Des outils pratiques et interactifs vous permettent d'échanger avec nous : sondage, foire aux questions, commentaires, partage sur les réseaux sociaux, etc. Enfin, vous pouvez découvrir en images certaines des actions menées par votre caisse de retraite sur la chaîne YouTube CARSAT : <http://www.youtube.com/carsataquitaine>

## Un salon retraite à Bordeaux en 2013 !

Les vendredi 13 et samedi 14 décembre, le Hangar 14 accueillera la 4<sup>e</sup> édition du salon Préparer et Bien vivre sa Retraite.

**O**rganisé par la CARSAT Aquitaine, en partenariat avec la MSA Gironde, le RSI Aquitaine et Agirc-Arrco représenté par le Cicas de la Gironde, ce salon bisannuel a accueilli plus de 3 500 visiteurs en 2009. 30 exposants et 20 conférences vous attendent. Ils concernent tous les domaines de la vie : vos droits retraite, votre temps libre, votre capital santé mais aussi les technologies, l'habitat, les associations, etc. Venez vous informer, poser vos questions, rencontrer les spécialistes et experts de la retraite, tout en vous distrayant et en profitant des animations et des ateliers !



Salon ouvert à tous. Entrée gratuite. Hangar 14 à Bordeaux de 9 h à 19 h  
Suivez l'actualité sur : [www.prepareretbienvivre saretraite.fr](http://www.prepareretbienvivre saretraite.fr)

## Changement de situation : prévenez la CARSAT

**T**out changement de situation (ressources, situation familiale, changement de résidence, etc.) est susceptible de modifier vos prestations versées par la CARSAT et peut entraîner une révision du montant de vos retraites et ou de vos allocations.

Aussi, pour éviter de devoir rembourser une somme perçue à tort, il vous appartient de nous signaler au plus tôt tout changement en nous adressant par courrier les justificatifs de ce changement.

# Les médicaments génériques : on a tous à y gagner

Les médicaments génériques sont aussi efficaces, aussi sûrs et coûtent en moyenne 30 % moins cher. En les acceptant, vous participez à l'effort collectif de maîtrise des dépenses de santé et contribuez ainsi à préserver notre système social.

Face au recul du taux de délivrance des médicaments génériques en France, l'Assurance maladie intensifie son action pour leur promotion. Pour rappel, les génériques ne sont pas des sous-médicaments. Ils disposent d'un cadre réglementaire particulièrement strict qui sécurise non seulement la qualité du médicament (origine, matières premières, fabrication, etc.) mais aussi la similarité du générique et son efficacité.

## Tiers payant contre générique

Pour promouvoir l'utilisation des génériques, le dispositif « tiers payant contre générique » a été mis en place. Si vous refusez que le pharmacien substitue un médicament générique au médicament de marque indiqué sur votre ordonnance, vous devrez alors faire l'avance des frais et vous faire rembourser par votre Caisse d'Assurance maladie.



© DR

## → Actualité

### Prélèvement sur la retraite

En 2013, une nouvelle contribution sera prélevée sur les retraites en vue de financer la dépendance: la contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie (Casa). Cette cotisation, qui s'élève à 0,3 %, concerne les retraités assujettis à la CSG au taux fort de 6,6 %, et s'appliquera aux sommes versées à compter du 1<sup>er</sup> mai 2013. Vous n'êtes pas concerné par la Casa si vous percevez l'allocation de veuvage, les anciennes allocations du minimum vieillesse, l'Aspa ou l'Asi, ou bien si vous n'êtes pas assujetti à la CSG au taux fort.

## Déménagement

Pensez à nous envoyer vos nouvelles coordonnées (en précisant votre numéro de sécurité sociale et votre numéro de retraite), soit en nous écrivant à l'adresse figurant ci-contre, soit par internet sur : [www.mon.service-public.fr](http://www.mon.service-public.fr)

## Coordonnées bancaires

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

Publication annuelle éditée par la Caisse nationale d'assurance vieillesse, 110 av. de Flandre, 75951 Paris Cedex 19, en collaboration avec les caisses régionales / Direction de la publication: Pierre Mayeur / Rédactrices en chef: Anne Renault, Mélina Boudant, Pascale Melse / Maquette: Maogani / Impression: SIB / Dépôt légal: janvier 2013 / ISSN: 2119-4483.

## TOUS NOS CONTACTS



[lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)



[www.facebook.com/lassuranceretraite](http://www.facebook.com/lassuranceretraite)



Application pour mobile : « Retraite Sécu »

## [www.carsat-aquitaine.fr](http://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 l'Assurance retraite.

- Pour appeler d'une box ou d'un mobile, composez le **09 71 10 39 60** ;
- Du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h00 ;
- 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



Courriel via [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)

### CALENDRIER PAIEMENTS 2013

Mensualités	Versements
JANVIER	Vendredi 8 février
FÉVRIER	Vendredi 8 mars
MARS	Mardi 9 avril
AVRIL	Vendredi 10 mai
MAI	Lundi 10 juin
JUIN	Mardi 9 juillet
JUILLET	Vendredi 9 août
AOÛT	Lundi 9 septembre
SEPTEMBRE	Mercredi 9 octobre
OCTOBRE	Vendredi 8 novembre
NOVEMBRE	Lundi 9 décembre

La date du versement de décembre sera fixée ultérieurement.

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