

Parlons retraite


2014

La lettre aux retraités
du régime général
de la Sécurité sociale



Du nouveau
sur notre site national

www.lassuranceretraite.fr



© Fotolia

Découvrez notre nouveau site

Désormais, la page d'accueil générale vous offre un accès direct à votre espace personnel (services en ligne gratuits et fiables), ainsi qu'à la rubrique prévention "Bien vivre sa retraite". Pour accéder à l'espace "Retraités", cliquez sur "Assurés", puis sélectionnez "Retraités" en haut à droite de la page.

Besoin d'une attestation de paiement ?

Sur le site, inscrivez-vous dans la partie "*Mon espace personnel*" / "*Je crée mon compte*".

À la réception de votre code confidentiel, connectez-vous et demandez votre attestation dans la rubrique "*Mes paiements*". Courant 2014, nous ferons évoluer le service pour que vous puissiez de chez vous imprimer votre attestation, sans attendre de la recevoir par courrier.

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
5 caisses dans les départements d'outre-mer

* Cnav : Caisse nationale d'Assurance vieillesse ;

** Carsat : caisses d'Assurance retraite et de la santé au travail.

Mes dates de paiement

N'hésitez pas à conserver le calendrier ci-dessous ou consultez www.lassuranceretraite.fr (espace "Retraités" / "Paiement de la retraite" / "Dates des paiements").



CALENDRIER PAIEMENTS 2014

Votre retraite de base

MENSUALITÉS	VERSEMENTS
JANVIER	10 février
FÉVRIER	10 mars
MARS	9 avril
AVRIL	9 mai
MAI	10 juin
JUIN	9 juillet
JUILLET	8 août
AOÛT	9 septembre
SEPTEMBRE	9 octobre
OCTOBRE	10 novembre
NOVEMBRE	9 décembre

La date de versement de décembre sera fixée ultérieurement.

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

Réforme des retraites : ce qui change

La réforme prévoit notamment deux mesures qui concernent directement les retraités.

D'une part, la date de revalorisation annuelle des retraites de base est reportée du 1^{er} avril au 1^{er} octobre, et ceci dès cette année. Un maintien de la revalorisation au 1^{er} avril est néanmoins prévu pour les allocations constitutives du "minimum vieillesse", notamment l'allocation supplémentaire d'invalidité (Asi) et l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa). Cette dernière allocation serait également revalorisée en octobre 2014.

D'autre part, la réforme prévoit de "fiscaliser" la majoration de 10 % dont bénéficient les retraités ayant eu (ou élevé) au moins 3 enfants. Cette mesure s'appliquera dès l'impôt sur le revenu versé en 2014, donc au titre des retraites perçues en 2013. Le "montant à déclarer" indiqué dans le courrier joint à cette lettre tient compte de cette évolution.



Le courrier joint à cette lettre précise le montant imposable de la retraite que nous vous avons versée en 2013, au titre de votre retraite de base (régime général de la Sécurité sociale). Si vous êtes concerné par la majoration pour 3 enfants (lire notre article sur la réforme), votre "montant à déclarer" est donc désormais plus élevé. Vous recevrez votre déclaration de revenus pré-remplie au printemps.

Revalorisation ? Fiscalisation ?



Une question sur la réforme ?
Consultez

www.lassuranceretraite.fr

Notre site vous permet de retrouver à tout moment :

- des contenus spécialisés sur la réforme
- des interviews vidéo de nos experts retraite
- les questions les plus fréquentes posées par nos assurés



TOUS NOS CONTACTS

Sur internet :

- www.lassuranceretraite.fr
- www.facebook.com/lassuranceretraite
- Application pour mobile : "Retraite Sécu"
- www.carsat-aquitaine.fr

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

Par téléphone : 39 60

prix d'un appel local depuis un poste fixe

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

Nous écrire :

Carsat Aquitaine
80 avenue de la Jallère - 33053 Bordeaux Cedex

Sur www.lassuranceretraite.fr :

rubrique : "Retraités"/"Je souhaite poser une question"

Complémentaire santé

Vos ressources sont faibles ? Vous n'avez pas de complémentaire santé ou vous rencontrez des difficultés pour payer votre cotisation ? Renseignez-vous sur l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Pour savoir si vous pouvez bénéficier du dispositif, faites une simulation sur www.ameli.fr (rubrique "Assurés"/"Soins et remboursements").

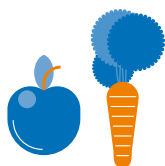
Mes repères en matière d'alimentation

Une bonne alimentation contribue à préserver la santé, le moral et la mémoire. Voici quelques repères utiles au quotidien.



30 min

Et si vous avez besoin d'un repère en matière d'activité physique, retenez "au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour" à effectuer sous différentes formes : sport (parlez-en à votre médecin), promenade, jardinage, ménage...



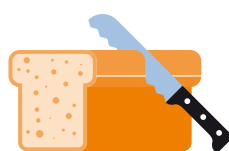
Les fruits et légumes

au moins 5 par jour



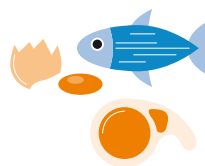
Les produits laitiers

3 par jour



Les féculents

à chaque repas et selon l'appétit



Viande, poisson, œuf

1 à 2 fois par jour



Matières grasses

à limiter



Produits sucrés

à limiter



Sel

à limiter



Eau

à volonté pendant et entre les repas

(source : programme national nutrition santé)

Des conseils de professionnels sur le "bien vieillir"

Pour trouver des réponses et des solutions adaptées à vos besoins, retrouvez tous les conseils de professionnels spécialistes du "bien vieillir" sur notre site internet.

Besoin de conseils en aménagement du logement ? Envie de faire le point sur vos atouts et vos faiblesses dans le domaine du "bien vieillir" ? Conçu par vos régimes de retraite en lien avec des professionnels de la santé, notre site met à votre disposition des informations fiables et adaptées (vidéos, quiz...) pour vous aider à bien vivre votre retraite : conseils nutrition, activité physique, vie sociale, adaptation du logement, ateliers prévention près de chez vous...



Consultez notre rubrique "Bien vivre sa retraite" (accès direct depuis la page d'accueil ou "Espace Retraités"/"Bien vivre sa retraite").



© Phovoir

Quand le “bien vieillir” monte sur scène et fait son spectacle !

En 2014, découvrez en Aquitaine “Vieillir, c’est Vivre !”, une pièce de théâtre burlesque et musicale abondant de manière originale le bien vieillir et l’avancée en âge.

C’est le registre humoristique qu’a choisi la créatrice de ce spectacle Raphaëlle Saudinos de la compagnie Cinquième Saison Productions. Elle a souhaité montrer comment, à tout âge, nous pouvons tirer le meilleur parti de nos aptitudes. Ainsi, à travers une heure de spectacle, vous pourrez découvrir de façon originale, drôle et sur fond musical, les ateliers de prévention que la Carsat Aquitaine et ses partenaires (MSA, RSI Aquitaine, Mutualité Française Aquitaine, CNRACL) vous proposent tout au long de l’année, sur toute la région.

Un coup de balai aux idées reçues sur la vieillesse.

“Vieillir, c’est Vivre !” est l’histoire de deux conférenciers spécialistes du bien vieillir, Ernestine de la Rosamonde et Aldebert Duschmol. La première, de par sa longue expérience, connaît parfaitement son métier. Elle masque cependant son stress et sa propre crainte du temps qui passe par l’abus de substances peu recom-

mandables. Le second est, quant à lui, un débutant dans le métier débordant de dynamisme et d’idées reçues, qui a la ferme intention de s’imposer. Leur rencontre explosive va donner un tour improbable à leur conférence. Rhum et tango aidant, ils apprendront qu’à tout âge, la vie réserve de belles surprises...

“Vieillir, c’est Vivre !” est une pièce drôle, pétillante et joyeuse donnant un coup de balai aux idées reçues sur la vieillesse.

Le spectacle sera suivi d’un temps d’échange animé par Jean-Jacques Amyot, psychosociologue et directeur de l’OAREIL (Office aquitain de recherche, d’étude, d’information et de liaison sur les problèmes des personnes âgées). Vous pourrez poser toutes vos questions et repartir avec des contacts et des informations concrètes pour participer à des conférences et ateliers de prévention.

Enfin, un cocktail convivial vous sera offert durant lequel vous pourrez prolonger les échanges avec les professionnels présents sur place.



Ne manquez pas les prochaines représentations :

- Vendredi 24 janvier 2014 à Bayonne (64)
- Jeudi 6 février 2014 à Tonneins (47)
- Jeudi 10 avril 2014 à Saint-Pierre-du-Mont (40)
- Mardi 20 mai 2014 à Pau (64)
- Jeudi 9 octobre 2014 à Trélassac (24)



La pièce est gratuite et sur réservation¹.

Pour en savoir plus et recevoir un billet pour la représentation proche de chez vous, rendez-vous dans la rubrique agenda du site www.carsat-aquitaine.fr

¹ dans la limite des places disponibles.

Créez votre compte Carsat et recevez nos actus !



Soyez toujours au courant des actualités que la Carsat Aquitaine et ses partenaires vous proposent en région en créant votre compte Carsat personnalisé. Vous serez informé directement sur nos nouvelles offres, nos événements, nos ateliers "Bien vieillir" proches de chez vous, nos rendez-vous radio, etc.

Déjà plus de 7 000 abonnés au compte Carsat suivent notre actu.

Alors, pourquoi pas vous ?



Et accédez sur www.carsat-aquitaine.fr à tous nos services en ligne prévus pour vous faciliter la vie, depuis la page d'accueil.

La retraite complémentaire devient mensuelle

En 2014, les retraites complémentaires Agirc et Arrco seront versées chaque mois et non plus chaque trimestre. 11,6 millions de retraités sont concernés par cette mesure, que ce soit pour leur retraite directe ou pour une pension de réversion.

Le paiement des retraites complémentaires sera donc échelonné en 12 versements mensuels au début de chaque mois et d'avance.

Ma santé, j'en prends soin !

Vous avez besoin d'informations et de conseils sur la prise en charge de vos soins ?

En tant qu'assureur solidaire en santé, l'Assurance maladie vous écoute, vous aide et vous oriente dans vos démarches de santé.

Pour cela, un(e) assistant(e) du Service Social vous reçoit, vous écoute, en toute confidentialité et recherche avec vous les solutions les plus adaptées.

Cette personne vous informe sur vos droits et les aides pour vos dépenses de santé. Elle peut, par exemple, vous aider pour choisir et financer une complémentaire santé.

Elle vous conseille dans vos démarches, vous oriente pour vous permettre de faire un bilan de santé, etc.

Le Service social de l'Assurance maladie reçoit lors de rendez-vous personnalisés ou dans des réunions d'informations.



Pour en savoir plus et savoir si vous remplissez les conditions, contactez le service social le plus proche de chez vous en appelant le 36 46.

Sophia : mieux vivre au quotidien avec un diabète

Conçu par l'Assurance maladie, Sophia est un service innovant d'accompagnement pour les personnes atteintes de maladies chroniques.



Ils reçoivent aussi régulièrement des supports d'information pour mieux connaître la maladie, partager le vécu d'autres patients et l'expérience des professionnels de santé.



Pour en savoir plus : www.ameli-sophia.fr

À retenir

- Si vous avez déménagé, 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 en page 2, soit par internet sur : www.mon-service-public.fr
- 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.
- Pour tout renseignement sur les ateliers prévention (nutrition, équilibre...) ou aides, adressez-vous à la caisse régionale de votre lieu de résidence.

Pourquoi parler bénévolat au moment de la retraite ?

Le bénévolat est une activité qui permet de mettre votre expérience professionnelle au service d'une association ou encore de découvrir de nouveaux sujets.

Ainsi, pour que votre bénévolat soit à la fois utile à l'association et porteur de sens et de plaisir pour vous, prenez le temps de choisir la mission bénévole qui vous conviendra.

France Bénévolat donne accès à plus de 6000 associations et ONG et le Comité Régional Olympique Sportif d'Aquitaine donne accès à 10 000 associations sportives.



Contactez-les pour vous orienter dans votre réflexion : www.francebenevolat.org www.croasaquitaine.org

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 : P. Mayeur / Rédacteurs en chef : M. Boudant, F. Steinmetz, P. Melse, A. Renault / Maquette : Alphacoms Publishing / Impression : SIB / Dépôt légal : janvier 2014 / ISSN : 2119-4483