

La lettre aux retraités
du régime général
de la Sécurité sociale

Édition
Pays de la Loire

L'Assurance retraite en chiffres*

12,88 millions de retraités

17,58 millions de cotisants

346 000 bénéficiaires
d'une aide de l'action sociale

93 milliards d'euros
de prestations versés

1 caisse nationale et
21 caisses régionales

* Chiffres au 31 décembre 2010



© Yam Le Borgne

L'Assurance retraite au service du « bien vieillir »

2012 est l'année du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle. Dans cette perspective, l'Assurance retraite, qui gère déjà le suivi de carrière et le paiement des retraites, a décidé de développer son action sociale. Elle accompagne ainsi les retraités dans leur quotidien au profit de leur bien-être.

Prévenir la dépendance et combattre l'exclusion des personnes âgées sont les missions prioritaires de l'Assurance retraite. C'est dans ce but que les caisses régionales apportent leur expertise en proposant une large gamme de services consacrés au « bien vieillir ». Aide à domicile, conseils de prévention et adaptation du logement permettent de rester chez soi le plus longtemps possible ■

Le courrier joint à cette lettre est important, vous y trouverez le montant imposable de la retraite qui vous a été versée en 2011 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.

En Pays de la Loire*

639 192 retraités
payés pour un montant
de 4,2 milliards d'euros

30 213 assurés sociaux aidés

17,4 millions d'euros de
prestations individuelles d'action
sociale retraite

* Chiffres au 31 décembre 2010

Le saviez-vous ?



© Yann Le Borgne

Des aides techniques pour jouer la sécurité

Qu'est-ce qu'une aide technique ?

Il s'agit de tout matériel ou dispositif utilisé par une personne pour faciliter le déplacement, la communication ou les tâches à accomplir dans la vie quotidienne. Ces aides vous permettent d'être plus autonome. Elles augmentent non seulement votre confort, mais aussi votre sécurité ou celle de votre entourage. Enfin, elles jouent un rôle de prévention, car « s'économiser », c'est important à tout âge.

Comment choisir vos aides techniques ?

Avant toute chose, vous devez évaluer vos besoins réels en tenant compte de plusieurs éléments : capacités, lieu de vie, entourage, loisirs, projets... Il est donc essentiel de vous poser les bonnes questions. Par exemple : votre appartement est-il suffisamment éclairé ? Pour éviter les chutes, votre logement ne doit pas comporter de zones d'ombre. Vos escaliers sont-ils réguliers ? Votre cuisine est-elle dotée de détecteurs de fumée ? Vos tapis sont-ils fixés au sol ? **Établissez la liste des petites améliorations à apporter à votre logement pour en faire un endroit sûr et pratique** ■

L'Assurance retraite à vos côtés

Vous voulez installer des aides techniques et aménager votre logement ?

À l'écoute de ses retraités, l'Assurance retraite a prévu de nouvelles mesures* relatives à l'aménagement du logement et du cadre de vie.

Ces mesures s'inscrivent dans une double démarche : la prévention de la perte d'autonomie et la lutte contre la précarité énergétique (difficulté à disposer de la fourniture d'énergie nécessaire à la satisfaction de besoins élémentaires en raison de l'inadaptation des ressources ou des conditions d'habitat).

Ainsi, pour faire face aux coûts de vos travaux, l'aide à l'habitat peut constituer un soutien financier. Une évaluation de vos besoins est cependant obligatoire pour l'obtenir ■

* Sous condition de ressources.

i Contactez votre caisse régionale avant de commencer vos travaux.

Quelques astuces



Voici quelques exemples d'aides techniques qui faciliteront votre vie de tous les jours.



● **Les kits lumineux** : utiles de jour comme de nuit, ils sont à détecteur de présence, peuvent se brancher sur une prise existante et s'allument automatiquement. On en trouve des modèles très économiques dans le commerce.

● **La rampe d'escalier** : pratique pour les personnes qui se déplacent avec difficulté ou qui ont des troubles de l'équilibre, elle facilite la montée. De forme et de dimension variable, elle doit être placée à une hauteur adaptée à l'utilisateur.



● **Les marchepieds** : ils sont amovibles et adaptables ; ils permettent de compenser des hauteurs importantes, pour entrer et sortir de la baignoire en toute sécurité par exemple.

● **Les tapis antidérapants** : quelles que soient leurs formes ou leurs matières, ils s'installent facilement à l'intérieur et à l'extérieur de votre douche ou de votre baignoire.



● **Les rehausseurs de WC** : ils offrent plus de confort et sont très utiles en cas d'opération de la hanche ou de pertes d'équilibre. Il en existe toute une gamme adaptée à chaque situation.



© Yamr Le Bourgne

La retraite est-elle soumise aux prélèvements sociaux ?

Dans le cadre d'une participation à l'équilibre général de la Sécurité sociale, et selon votre situation, votre retraite est soumise à des prélèvements sociaux obligatoires.

Il existe trois types de prélèvements :

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

Vous êtes concerné par le prélèvement de la CSG et de la CRDS si vous êtes domicilié fiscalement en France et que vous relevez d'un régime obligatoire français d'assurance maladie. Le taux applicable (6,6 % ou 3,8 % pour la CSG* et 0,5 % pour la CRDS) diffère selon le montant de votre cotisation d'impôt. Vous pouvez être exonéré de ces deux prélèvements si votre revenu fiscal de référence est inférieur ou égal à un certain seuil.

La cotisation d'assurance maladie (3,2 %), quant à elle, est prélevée sur votre retraite si vous êtes domicilié fiscalement hors de France et que vous relevez d'un régime français obligatoire d'assurance maladie.

Il est important de nous signaler rapidement tout changement de pays de résidence et/ou de situation fiscale ■

* Si vous êtes concerné par le prélèvement de la CSG et que vous êtes bénéficiaire du régime social d'assurance maladie d'Alsace-Moselle, une cotisation spécifique au taux de 1,5 % est alors prélevée sur le montant de votre retraite.



Consultez notre site www.lassuranceretraite.fr, espace « Retraités », rubrique « Le paiement de votre retraite » ou adressez-vous à votre caisse régionale.

Région

Pays de la Loire

Le cumul emploi-retraite permet aux retraités qui le souhaitent d'augmenter leurs revenus en reprenant une activité salariée.



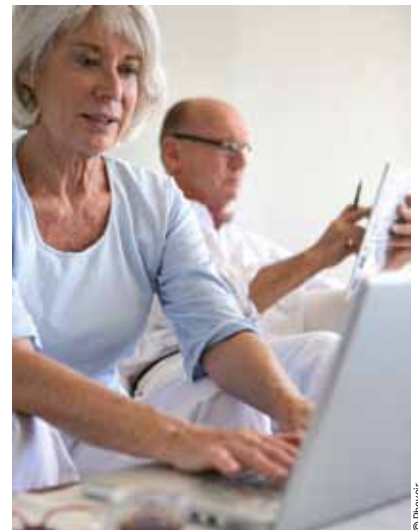
© Fotolia

Travailler pendant sa retraite : c'est possible

Vous pouvez cumuler intégralement votre retraite du régime général avec les revenus d'une activité salariée si vous avez obtenu toutes vos retraites personnelles (de base et complémentaires) dont les droits sont ouverts. Le cumul est possible à partir de l'âge légal de départ à la retraite (ou dès 60 ans, si vous êtes titulaire d'une retraite anticipée attribuée avant le 1^{er} juillet 2011) si vous totalisez le nombre de trimestres nécessaires pour obtenir une retraite au taux plein ou à partir de l'âge qui permet de bénéficier du taux plein* (ou dès 65 ans si vous êtes titulaire d'une retraite anticipée attribuée avant le 1^{er} juillet 2011) sans condition de durée d'assurance. Vous pouvez reprendre une activité salariée dès le premier jour de votre retraite, même chez votre dernier employeur.

* Entre 65 et 67 ans selon votre date de naissance.

Si vous ne remplissez pas ces conditions, le cumul est possible, mais dans une certaine limite. Le total mensuel des montants bruts de vos retraites de salarié (de base et complémentaires) et de vos nouveaux revenus d'activité ne doit pas dépasser la moyenne mensuelle de vos trois derniers salaires (ou 1,6 fois le Smic si ce montant vous est plus favorable). Au-delà de ce plafond, le paiement de votre retraite est suspendu. Il sera rétabli dès que le plafond ne sera plus dépassé : il est donc dans votre intérêt de nous prévenir en cas de changement (baisse de vos revenus, cessation de votre activité). Dans ce cas, une reprise d'activité chez un nouvel employeur est possible sans condition de délais. Par contre, une reprise d'activité chez votre ancien employeur



© P. Prévost

nécessite d'attendre au moins 6 mois après le point de départ de votre retraite.

Vous devez informer votre caisse régionale par écrit dans le mois qui suit votre reprise d'activité ■



- www.lassuranceretraite.fr rubrique « Retraités »
- 39 60 (prix d'un appel local) ou 09 71 10 39 60 depuis l'étranger, une box ou un mobile



© V&er

L'accès aux soins de santé des personnes retraitées

L'aide pour une complémentaire santé est une aide au financement d'une mutuelle pour les foyers dont les ressources n'excèdent pas de plus de 20 % le plafond d'attribution de la CMU complémentaire. Vous pouvez en bénéficier si vous résidez en France, de façon stable et régulière et si vos revenus sont inférieurs à un certain plafond*.

Quel est le montant de l'aide ? Il varie selon le nombre et l'âge des bénéficiaires composant votre foyer. Il peut atteindre 500 euros pour une personne de 60 ans ou plus. L'aide est accordée pour 1 an et vos droits sont réévalués chaque année.

Comment en faire la demande ? Vous pouvez vous procurer un formulaire auprès de votre Cnam, d'un centre communal d'action sociale, d'une association agréée, d'un hôpital... Si votre demande est acceptée, vous recevez une attestation-chèque de votre caisse d'assurance maladie. Vous avez 6 mois pour choisir votre organisme complémentaire.

Une fois en possession de cette attestation-chèque, le service social de la Carsat peut vous apporter soutien et conseil pour vos démarches ■

* Depuis le 1^{er} juillet 2011 : pour une personne, 9792 euros pour les 12 mois civils précédant la demande et 14688 euros pour deux personnes.



Pour contacter le service social, un seul numéro :
le 36 46 (prix d'un appel local).

Être aidé après une hospitalisation

L'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) est une prestation qui peut être attribuée aux retraités nécessitant une prise en charge spécifique après un passage dans un établissement de santé.

Qui peut en bénéficier ? Les retraités du régime général de la Sécurité sociale.

Que faire ? Lors de votre hospitalisation, vous devez prendre contact avec le service social de l'établissement de santé ou tout simplement avec l'infirmière. Vous ferez ensemble une 1^{re} évaluation de vos besoins et envisagerez les aides possibles, tels l'aide ménagère, le portage de repas, l'adaptation du logement

ou bien encore l'hébergement temporaire... Votre demande doit être faxée à l'action sociale retraite de la Carsat avant votre retour à domicile, celle-ci prendra contact avec vous. Ce plan d'actions sera validé après évaluation de vos besoins à domicile.

Le montant de l'aide ? L'ARDH est une aide de courte durée destinée à prendre en charge une partie du coût des services mis en

place lors de votre retour à domicile. Le montant de votre participation financière dépendra de vos ressources et, le cas échéant, de celles de votre conjoint. Il est établi à partir d'un barème national et dans la limite du budget disponible. Le plan d'aide est limité à 3 mois et son montant ne peut pas dépasser 1 800 euros.

Pour les personnes en situation de fragilité, le service social de la Carsat pourra également intervenir après la sortie de l'établissement de santé ■



N'hésitez pas à consulter le site internet de la Carsat :
www.carsat-pl.fr

Vous changez de situation : prévenez la Carsat



© Photo

Pour éviter tout retard dans le paiement de votre retraite ou d'avoir à rembourser des sommes importantes, signalez-nous rapidement :

- un changement d'état civil, de situation avec une copie de votre livret de famille ;
- le décès de votre conjoint(e) ;
- une reprise d'activité après votre départ à la retraite ;
- un changement de contrat de travail en cas de retraite progressive ;
- l'attribution de nouveaux avantages par

d'autres régimes de retraite ;

- une évolution dans vos ressources si vous percevez une retraite de réversion, l'allocation de solidarité aux personnes âgées ou l'allocation supplémentaire d'invalidité.

Important : veillez à renvoyer rapidement tout questionnaire adressé par la Carsat (ressources, situation), sinon vos versements risqueront d'être suspendus ■



Signalez-nous ces changements par courrier avec vos numéros de sécurité sociale ou de retraite, ou en ligne sur www.service-public.fr pour un changement d'adresse.

CALENDRIER 2012

PAIEMENTS DE VOTRE RETRAITE	
Mensualités 2012	Versements
Janvier	Judi 9 février
Février	Vendredi 9 mars
Mars	Mardi 10 avril
Avril	Mercredi 9 mai
Mai	Vendredi 8 juin
Juin	Lundi 9 juillet
Juillet	Judi 9 août
Août	Lundi 10 septembre
Septembre	Mardi 9 octobre
Octobre	Vendredi 9 novembre
Novembre	Lundi 10 décembre

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

DÉMÉNAGEMENT

Pensez à nous envoyer vos nouvelles coordonnées soit en nous écrivant à l'adresse figurant ci-contre, 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 régionale un relevé bancaire récent et original sur lequel figurent le numéro Iban et le code BIC de votre compte.

Plus d'informations

PAR INTERNET

www.lassuranceretraite.fr

Le site de l'Assurance retraite délivre des informations liées à la retraite et propose des services en ligne gratuits au sein d'espaces personnalisés. Consultez l'espace « Retraités » pour retrouver : le calendrier des paiements de votre retraite, le montant à déclarer aux impôts, des informations sur le cumul emploi-retraite ou 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-pl.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 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, ainsi qu'au montant à déclarer aux impôts.

- 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 Pays de la Loire
2, place de Bretagne
44932 Nantes Cedex 9

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 / Rédactrices en chef : Carine Cordier, Virginie Goffin.

Réalisation graphique : La Souris.

Impression : SIB. Dépôt légal : janvier 2012 / ISSN : 2119-4548