

Je suis en retraite

► Je reçois le paiement de ma retraite

Elle me sera versée, le **9** de chaque mois (ou le 10 ou le 11, si le 9 se situe un samedi, un dimanche ou un jour férié).

Exemple :

- pour un départ le 1^{er} août 2011, je serai payé(e) le vendredi 9 septembre,
- pour un départ le 1^{er} septembre 2011, je serai payé(e) le lundi 10 octobre (le 9 se situant un dimanche).

► Je reçois la notification de ma retraite

- Je la garde précieusement. Elle justifie de ma qualité de retraité(e) du régime général.
- J'adresse une photocopie de ma notification à la Cnam pour le remboursement de mes soins et de ceux de mes ayants droit (conjoint(e), enfant(s) à charge).
- Je préviens la Carsat de tout changement de situation familiale, d'état civil, d'adresse, de mode de paiement, de reprise d'activité, de modification de ressources.
- Je peux cumuler, sous certaines conditions, ma retraite et un revenu d'activité professionnelle.
 - ➔ en savoir + : **39 60** ou le **09 71 10 39 60** (depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile)
- Je peux, sous certaines conditions, obtenir l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ou l'Allocation supplémentaire d'invalidité (Asi).
 - ➔ en savoir + : **39 60** ou le **09 71 10 39 60** (depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile)

Comment contacter la Carsat

- pour des informations générales sur ma retraite
- pour obtenir mon relevé de carrière (*gratuit et à tout âge*)
- pour simuler le montant de ma future pension
- pour connaître le point d'accueil retraite le plus proche de mon domicile
- pour consulter le suivi de mon dossier

Je consulte : www.lassuranceretraite.fr
et j'interroge : www.carsat-pl.fr

J'appelle : **39 60** (coût d'un appel local)
du lundi au vendredi
de 8h à 17h sans interruption
Pour appeler depuis l'étranger,
d'une box ou d'un mobile,
composer le **09 71 10 39 60**.

- pour connaître la date et le montant de mes 3 derniers paiements
- pour connaître le montant annuel à déclarer aux Impôts

Je consulte : www.lassuranceretraite.fr
et j'interroge : www.carsat-pl.fr

- pour tout savoir sur la vie à la retraite :

je consulte
www.infoplus.seniors.fr

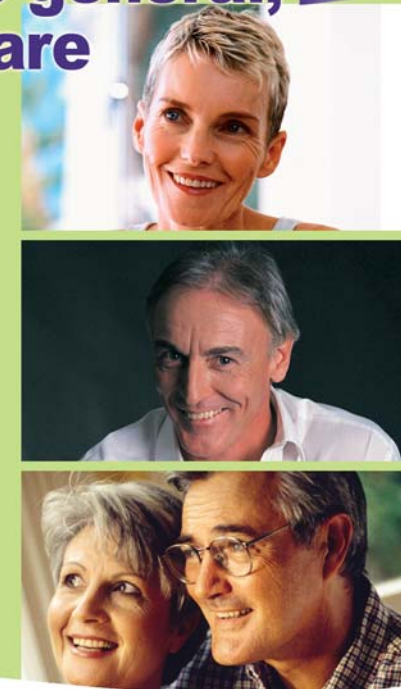
Carsat Pays de la Loire
2 place de Bretagne
44932 Nantes cedex 9
Télécopie 02 51 72 81 00

Ma retraite du régime général, je la prépare

✓ à 54 ans

✓ à 55 ans

✓ 4 mois
avant la date
de départ choisie



Mode d'emploi

1

2

3

Les étapes pour préparer ma retraite

À 54 ans

Je fais réaliser ma régularisation de carrière

- J'ai reçu mon relevé de situation individuelle (voir encadré ci-dessous).
Nota : je le demande à la Carsat⁽¹⁾ s'il ne m'est pas parvenu.
- Je vérifie qu'il est bien le reflet de mon parcours professionnel.
- Je réponds au "questionnaire périodes lacunaires" joint au relevé.
- Je l'adresse à la Carsat⁽¹⁾ avec les justificatifs demandés si nécessaire.
- La Carsat⁽¹⁾ procèdera alors à la régularisation de ma carrière et m'adressera une estimation de ma future retraite.
Nota : je peux aussi, à tout moment, estimer en ligne sur www.carsat-pl.fr le montant de ma future retraite (régimes de base et complémentaires) grâce à M@rel⁽²⁾.

Le droit à l'information sur les retraites

Créé par la loi du 21 août 2003, ce droit permet aux assurés de recevoir, sans demande préalable, des documents personnalisés, récapitulant l'ensemble de leurs droits, de leurs organismes de retraite obligatoire (de base et complémentaires).

Ce dispositif se met en place progressivement. Selon leur âge, les assurés reçoivent :

- un relevé de situation individuelle s'ils ont 35,40,45 et 50 ans,
- une estimation indicative globale à 55 ans, puis tous les 5 ans jusqu'à leur départ en retraite.

Pour en savoir plus : www.info-retraite.fr

Important : une régularisation de carrière ou une estimation ne vaut pas demande de retraite.

⁽¹⁾ Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail : nouvelle identité des Cram depuis le 1^{er} juillet 2010.

⁽²⁾ MA REtraite En Ligne, simulateur de retraite, concerne les salariés (hors certains régimes spéciaux) travaillant ou ayant travaillé en France.

À 55 ans

J'obtiens une estimation de ma future retraite

- Je reçois une estimation indicative globale du montant de ma future retraite, **régimes de base et complémentaires compris** (voir encadré ci-dessous).
- Je prends connaissance des différentes options pour mon départ à la retraite.
Nota : la date de départ à la retraite est toujours fixée le 1^{er} jour d'un mois et ne peut pas se situer avant :
 - la date de dépôt ou de réception de la demande de retraite,
 - l'âge requis pour avoir droit à la retraite.

4 mois

avant la date de départ choisie, je demande ma retraite

- **Aucune retraite n'est attribuée automatiquement.** Je dois compléter l'imprimé de "demande de retraite personnelle" que je me procure sur le site www.lassuranceretraite.fr, en écrivant à la Carsat, en appelant le **39 60** ou le **09 71 10 39 60** (depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile).
Nota : je peux, sous certaines conditions, compléter et transmettre ma demande sur le site www.lassuranceretraite.fr.
- Je transmets ma demande :
 - si ma régularisation de carrière est terminée, à l'adresse figurant sur l'enveloppe jointe à ma demande de retraite
 - dans le cas contraire, je prends rendez-vous avec un conseiller retraite au **39 60** ou le **09 71 10 39 60** (depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile).
- Nota :** j'ai aussi exercé une activité relevant du régime agricole (Msa) et/ou Rsi (commerçants et artisans), je n'ai qu'une seule demande à remplir et à déposer auprès de la Caisse de ma dernière activité.
- J'effectue aussi une demande auprès de mes régimes de retraite complémentaire.

Cicas

- **0 820 200 189** (0,09 €/mn) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h sans interruption
- www.agirc-arrco.fr

Important

Je ne quitte pas mon emploi avant d'avoir fait le point sur tous mes droits à la retraite (de base et complémentaire).