

# Le guide du nouveau retraité

- Le paiement de votre retraite
- Fiscalité
- Vos services en ligne

# Le guide du nouveau retraité

La garantie d'un service de qualité, c'est votre attente, c'est notre engagement. Bienvenue parmi les retraités du régime général de la Sécurité sociale !

Vous trouverez dans ce guide des informations sur le paiement de votre retraite, vos droits, la fiscalité, etc. Conservez-le, il pourra vous être utile tout au long de votre retraite.

Pour obtenir un complément d'information et utiliser nos services en ligne, nous vous invitons à consulter l'espace Retraités du site [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr). Après inscription, vous pourrez notamment accéder à toutes les informations sur vos paiements ou obtenir une attestation.

Le passage à la retraite entraîne une modification du rythme de vie et la recherche de nouveaux repères. Retrouvez dans ce guide et sur notre site internet (rubrique Bien vivre sa retraite) des conseils de professionnels pour gérer cette transition et de précieuses informations en matière de logement, de santé, d'activité physique, etc.

# Sommaire

- [Votre notification de retraite / page 4](#)
- [Le paiement de votre retraite / page 5](#)
- [Retraite et fiscalité / page 6](#)
- [Votre déclaration de revenus / page 7](#)
- [Vos obligations / page 8](#)
- [Vivre sa retraite à l'étranger / page 9](#)
- [Améliorer vos revenus / page 10](#)
- [Que faire au décès de votre conjoint ? / page 12](#)
- [Bien-vieillir : nos conseils / page 13](#)
- [Vie pratique / page 16](#)
- [Des services en ligne à votre disposition / page 18](#)
- [Vous avez une question ? / page 19](#)

# Votre notification de retraite

La notification de retraite est un document officiel qui atteste de votre qualité de retraité du régime général. Conservez soigneusement l'original.

Votre notification de retraite vous indique :

- les éléments retenus pour le calcul de votre retraite ;
- le point de départ de votre retraite ;
- le montant mensuel de votre retraite ;
- les voies de recours.

Rappelons que le montant de votre retraite dépend :

- de votre âge au moment de votre départ à la retraite ;
- de la durée de votre activité ;
- du montant de vos salaires soumis à cotisations vieillesse ;
- de votre situation familiale.



**BON  
à SAVOIR**

**Nous transmettons votre notification à votre caisse primaire d'assurance maladie (Cpam). Cependant, en l'absence de remboursement de vos dépenses de soins, adressez une photocopie de ce document à votre Cpam. Celle-ci examinera vos droits.**

# Le paiement de votre retraite

La retraite du régime général vous est payée chaque mois.

## Un paiement mensuel

À compter du 9 de chaque mois, nous versons votre retraite à votre établissement financier. Le délai de virement sur votre compte dépend ensuite de votre banque.

La retraite du régime général est payée à terme échu. Par exemple, votre mensualité de janvier est payée à compter du 9 février. En revanche, si vous êtes retraité de la Carsat Alsace-Moselle, votre retraite est versée à terme à échoir, c'est-à-dire que votre mensualité de février vous est payée fin janvier.

## Une revalorisation annuelle

Votre retraite du régime général est habituellement revalorisée une fois par an, sur la mensualité d'octobre. Le taux de revalorisation dépend de l'inflation.

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) et la majoration pour tierce personne sont revalorisées en avril, c'est-à-dire sur la mensualité payée en mai (fin mars pour les retraités d'Alsace-Moselle).

Sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique Retraités, retrouvez le calendrier de vos prochains paiements. Par ailleurs, il vous suffit d'ouvrir votre espace personnel pour :

- consulter vos 3 derniers paiements ;
- imprimer votre attestation de paiement.

## IMPORTANT !

Si vous changez de coordonnées bancaires, vous devez envoyer à votre caisse régionale votre nouveau relevé d'identité bancaire, sur lequel figurent le numéro Iban et le code BIC (ou Swift) de votre compte.

# Retraite et fiscalité

Les retraites personnelle et de réversion font l'objet de prélèvements sociaux obligatoires.

## Quels sont les prélèvements effectués sur la retraite ?

En fonction de votre lieu de résidence, de votre situation familiale et de vos revenus, votre retraite du régime général peut être prélevée de :

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

## Vous êtes domicilié fiscalement en France

Si vous êtes à la charge d'un régime obligatoire français d'assurance maladie et que votre revenu fiscal de référence dépasse un certain seuil, nous prélevons sur votre retraite :

- **la CSG** (selon votre revenu fiscal de référence, le taux appliqué est de 6,6 % ou 3,8 %) ;
- **la CRDS** au taux de 0,5 % ;
- **la Casa** au taux de 0,3 %.

## Vous êtes domicilié fiscalement hors de France

Nous prélevons seulement sur votre retraite 3,2 % au titre de l'assurance maladie si vous êtes pris en charge par l'assurance maladie française.

Cette cotisation est également prélevée si vous êtes de nationalité étrangère, si vous ne relevez pas à titre obligatoire d'un régime d'assurance maladie et que vous réunissez au moins 15 années d'assurance vieillesse en France.

# Votre déclaration de revenus

Votre retraite est soumise à l'impôt sur le revenu. À ce titre, vous devez effectuer tous les ans une déclaration de revenus auprès de l'administration fiscale.



Chaque année, nous communiquons à la Direction générale des finances publiques le montant de votre retraite soumis à l'impôt, afin de lui permettre d'établir votre **déclaration fiscale préremplie**.

Vous souhaitez consulter ce montant ? Connectez-vous à votre espace personnel sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), puis cliquez sur « Je souhaite consulter le montant déclaré à l'administration fiscale » pour visualiser votre montant imposable de retraite.

## Mot clé

Les montants annuels de vos retraites figurent sur cette **déclaration fiscale préremplie**. Vous n'avez qu'à la compléter, avant de la renvoyer signée ou de la télédéclarer.

# Vos obligations

Tout changement de situation (déménagement, mariage, etc.) peut avoir des incidences sur le paiement de votre retraite. Vous devez nous le signaler dès que possible.

Pour éviter de retarder le paiement de votre retraite ou d'avoir à rembourser des sommes importantes, prévenez votre caisse régionale en cas de changement :

● de **adresse**. Signalez-nous votre nouvelle adresse sur [www.mon.service-public.fr](http://www.mon.service-public.fr) ou par courrier à votre caisse régionale ;

● de **mode de paiement, de coordonnées bancaires** ou **d'établissement financier**. Adressez à votre caisse régionale l'original de votre relevé d'identité bancaire ou de caisse d'épargne, si possible 3 semaines avant la date de paiement de votre retraite.

Petit conseil : avant de clôturer votre compte, assurez-vous que votre retraite a bien été versée sur votre nouveau compte !

● de **situation familiale** ou **d'état civil**. Adressez-nous une pièce justificative : certificat de mariage, copie du livret de famille mis à jour, acte de décès ou jugement de divorce ;

● de **ressources** ou de **reprise d'activité**. Déclarez ces changements par courrier à votre caisse régionale.

## IMPORTANT !

Pour tout échange par courrier avec votre caisse régionale, n'oubliez pas d'indiquer votre **nom de famille, nom d'usage (s'il y a lieu), prénom, date de naissance, numéro de sécurité sociale, adresse et numéro de téléphone.**

# Vivre sa retraite à l'étranger

L'Assurance retraite verse chaque mois des retraites dans près de 180 pays. Pour continuer à percevoir votre retraite française à l'étranger, quelques démarches sont nécessaires.

## Avant de partir

Pensez à communiquer à la caisse régionale qui vous verse votre retraite :

- votre nouvelle adresse ;
- tout changement de coordonnées bancaires.

## À l'étranger

Nous vous demanderons à échéance régulière un **justificatif d'existence** afin de pouvoir payer votre retraite. Quelle que soit votre nationalité, vous devez faire compléter ce document par une autorité compétente (ex : mairie, commissariat, etc.) de votre pays de résidence et le renvoyer par courrier à votre caisse. Il est important de le renvoyer dans les délais pour éviter que le paiement de votre retraite ne soit suspendu. Si toutefois vous vous trouviez dans cette situation, votre retraite serait à nouveau versée dès réception de votre justificatif d'existence.



### BON à SAVOIR

Si vous êtes domicilié fiscalement à l'étranger, les prélèvements sur vos retraites personnelle et de réversion ne sont pas les mêmes qu'en France. Renseignez-vous page 6.

## IMPORTANT !

Si vous percevez l'Aspa, sachez que cette prestation est soumise à condition de résidence en France. Elle ne vous est plus versée si vous vous établissez hors de France.

Des contrôles de résidence peuvent être effectués à tout moment. Signalez votre départ à votre caisse régionale, afin d'éviter d'avoir à rembourser des sommes importantes.

Si vous revenez vivre en France, vous pourrez déposer une nouvelle demande d'Aspa.

# Améliorer vos revenus

Plusieurs dispositifs existent pour vous permettre de compléter votre retraite.

## L'allocation de solidarité aux personnes âgées

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez peut-être bénéficier de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa). Celle-ci est destinée à élever l'ensemble de vos ressources à un montant minimum. Pour en bénéficier, il vous faut remplir certaines conditions, notamment d'âge, de ressources et de résidence.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, vous pouvez cumuler cette allocation avec des revenus d'activité dans la limite de 30 % du Smic mensuel pour une personne seule (50 % pour un couple).

## Le cumul emploi retraite

Il est possible de reprendre une activité une fois à la retraite. Selon votre situation, deux cas de figure sont possibles.

## Le cumul intégral

Vous pouvez cumuler intégralement votre retraite et un nouveau revenu d'activité :

- à partir de l'âge légal de départ à la retraite si vous totalisez la durée d'assurance nécessaire pour une retraite à taux plein ;
- à défaut, à partir de l'âge d'obtention du taux plein (entre 65 et 67 ans selon votre année de naissance).

Vous devez avoir obtenu toutes les retraites personnelles de base et complémentaires dont vous remplissez les conditions d'attribution.



Cette nouvelle activité peut être effectuée chez votre dernier employeur ou chez un nouvel employeur.

### Le cumul plafonné

Si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier d'un cumul emploi retraite intégral, vous pouvez tout de même retravailler :

- immédiatement chez un nouvel employeur ;
- six mois après le point de départ de votre retraite si vous retravaillez chez votre dernier employeur. Si vous reprenez votre activité avant ce délai, le paiement de votre retraite est suspendu.

Vous pouvez cumuler une nouvelle activité et votre retraite, dans une certaine limite. La somme mensuelle de votre nouveau revenu et de vos retraites (de base et complémentaires) ne doit pas dépasser la moyenne de vos 3 derniers salaires d'activité (ou 1,6 fois le Smic si ce montant est plus avantageux).

En cas de dépassement, le montant de votre retraite est suspendu<sup>1</sup>. Dès que votre revenu d'activité baisse ou si vous cessez de travailler, vous devez contacter votre caisse régionale afin de rétablir le paiement de votre retraite.



**BON  
à SAVOIR**

**Si votre 1<sup>re</sup> retraite de base débute à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2015, les activités exercées pendant votre retraite ne vous créent pas de nouveau droit à la retraite. Et ce même si cette activité relève d'un régime auquel vous n'avez jamais été affilié.**

<sup>1</sup> Si votre 1<sup>re</sup> retraite de base débute à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2015, le versement de votre retraite n'est pas suspendu, mais son montant est réduit en conséquence. Nous sommes encore dans l'attente du décret d'application de cette mesure.

## IMPORTANT !

Dans le mois qui suit votre reprise d'activité salariée, vous devez impérativement :

- en informer votre caisse régionale par écrit ;
- fournir tous les justificatifs relatifs à cette reprise d'activité.

# Que faire en cas de décès de votre conjoint ?

Nous vous guidons et vous informons au cours de cette période difficile.

## Prévenir sa caisse régionale

Si votre conjoint était retraité du régime général, vous devez prévenir sa caisse régionale (Cnav, Carsat, CGSS...) le plus rapidement possible. Vous devez joindre à votre courrier un acte de décès et indiquer son numéro de sécurité sociale. Cette information permet d'arrêter le paiement de sa retraite en temps utile et vous évite d'avoir à rembourser des sommes perçues à tort.

La retraite du mois du décès est payée en totalité, quelle que soit la date du décès.

## Demander une retraite de réversion

Si vous étiez marié vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une retraite de réversion. Elle n'est pas attribuée automatiquement. Vous devez en faire la demande à votre caisse régionale.

Sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), nous vous guidons dans les démarches à accomplir et vous informons sur les prestations dont vous pouvez bénéficier, rubrique « je souhaite être accompagné dans mes démarches suite au décès de mon conjoint ».

Vous pouvez également nous contacter au 39 60<sup>1</sup>.

## Mot clé

La **retraite de réversion** est attribuée, sous certaines conditions, au conjoint et ex-conjoints d'un assuré décédé qui avait des droits à retraite. Son montant est égal à 54 % du montant de la retraite que percevait ou aurait perçu l'assuré décédé. Une majoration de la retraite de réversion peut être accordée, sous certaines conditions, aux bénéficiaires qui ont atteint l'âge d'obtention du taux plein et demandé toutes leurs retraites.

<sup>1</sup> 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. Pour appeler de l'étranger, composez le 00 33 9 71 10 39 60.

# Bien-vieillir : nos conseils

Dans le cadre de notre politique d'action sociale et de prévention, nous développons des actions visant à mieux vous informer sur le « bien-vieillir » et vous accompagnons, vous et vos proches, à tous les âges de la retraite.

## Du temps pour de nouvelles activités

Avec l'arrêt de l'activité professionnelle, le temps libre augmente considérablement. C'est l'occasion de s'interroger sur ce que l'on aimerait faire et de découvrir de nouveaux centres d'intérêt. Se consacrer à ses passions, découvrir de nouvelles activités, prendre soin de soi, rester actif et curieux sont autant de moyens qui permettent de bien vivre sa retraite.

Besoin d'idées ? Envie de conseils ? Notre site [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr) (rubrique Bien vivre sa retraite) fourmille d'informations pour vous et vos proches. Vous y trouverez par exemple les coordonnées de nos partenaires tels que les associations, les centres socioculturels ou les centres communaux d'action sociale qui organisent des actions près de chez vous.

### Le saviez-vous ?

Grâce au programme « Seniors en vacances », les personnes non imposables peuvent bénéficier, sous condition de ressources, de séjours à tarifs préférentiels sur l'ensemble du territoire. À la mer, à la montagne ou à la campagne, le catalogue « Seniors en vacances » contient près de 150 séjours aux quatre coins de la France. Plus d'informations sur <http://seniorsenvacances.ancv.com>.



## Des conseils personnalisés pour rester en forme

Nous avons mis en place dans chaque région des ateliers d'informations et de conseils pour rester en bonne forme physique et psychologique. Ces ateliers se déroulent en petits groupes de dix à quinze personnes pour favoriser la convivialité et permettre à chaque participant de bénéficier de conseils adaptés à sa situation.



Les thèmes abordés sont multiples et varient selon les régions : nutrition, sommeil, santé, activité physique, équilibre, aménagement du logement, etc.



Animés par des professionnels de santé et des spécialistes de chaque sujet traité, ces ateliers répondent aux questions que vous pouvez vous poser sur votre mode de vie et vous délivrent des conseils sur les bonnes habitudes à adopter pour préserver votre santé.

Pour participer à l'un de nos ateliers, contactez **la caisse régionale de votre lieu de résidence**.



## Vous, ou l'un de vos proches, rencontrez des difficultés dans la vie quotidienne ?

À l'écoute de nos retraités, en cas de difficultés, nous vous proposons un ensemble de services pour vous permettre de continuer à vivre à domicile dans les meilleures conditions. Plusieurs réponses peuvent vous être apportées : conseils personnalisés, aide à la vie quotidienne, aux loisirs, transports, etc. Ces aides sont soumises à condition de ressources et sont toujours précédées d'une évaluation au domicile.



Et si votre logement ou celui d'un de vos proches n'est plus adapté, sachez que votre caisse régionale peut vous accompagner dans vos démarches et vous soutenir financièrement pour des travaux d'adaptation ou d'aménagement de votre logement. Le montant de l'aide sera déterminé en fonction du montant des travaux et de vos ressources, dans la limite du plafond défini par votre caisse régionale.

# Pour aller plus loin

## Testez vos connaissances



Le pain et les féculents font-ils grossir ? Comment stimuler son appétit ? Quelle est la température idéale dans une chambre pour bien dormir ? Doit-on consulter son médecin avant de reprendre une activité physique ? Découvrez d'ores et déjà nos conseils prévention et testez vos connaissances en répondant à l'un de nos nombreux quiz sur notre site.



## Découvrez les astuces de notre ergothérapeute

Découvrez en images les conseils d'un ergothérapeute pour adapter votre logement, de manière simple et peu onéreuse ! Toutes nos vidéos sont sur notre site internet, rubrique Bien vivre sa retraite.



Sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique **Bien vivre sa retraite**, retrouvez aussi :

- des informations sur la santé, la nutrition, le logement, la vie de couple, etc. ;
- des vidéos pédagogiques : conseils pour aménager son logement, présentation des ateliers de prévention, etc. ;
- un questionnaire en ligne réalisé avec des professionnels de santé, qui vous permet d'obtenir un bilan individualisé sur vos atouts et faiblesses en matière de bien-vieillir.



# Vie pratique

Vous employez un salarié à domicile ou vous êtes employé par un particulier ?

Voici quelques informations qui peuvent vous faciliter la vie.

## Informez-vous sur le site [netparticulier.fr](http://netparticulier.fr)

Ce site vous accompagne à chaque étape de votre recherche d'un salarié à domicile ou d'un emploi chez un particulier. Pédagogique, il vous apporte des conseils, illustrés d'exemples concrets sur la garde d'enfants, les services de la vie quotidienne, l'assistance à une personne fragile ou âgée. Pour une information plus « pointue », vous êtes orienté vers les sites référents dans le secteur de l'emploi entre particuliers.

Plus d'information sur [www.net-particulier.fr](http://www.net-particulier.fr)

## Simplifiez-vous la vie avec le Cesu !

Comment rémunérer ou déclarer votre salarié ? Si vous employez un salarié à domicile ou dans votre résidence secondaire, le Chèque emploi service universel (Cesu) simplifie vos démarches.

Vous adhérez au Cesu sur [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr) ou, le cas échéant, en demandant un formulaire à votre banque ou à votre Urssaf de proximité.

Sur [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr), vous pouvez :

- simuler le montant des cotisations ;
- établir votre déclaration préremplie des données de votre salarié ;
- recevoir immédiatement par mail la confirmation que votre déclaration a bien été enregistrée ;
- accéder à vos précédentes déclarations ou à votre attestation fiscale ;
- consulter les attestations d'emploi de vos salariés.

Plus d'information sur [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

## Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé

Si vous avez des ressources modestes, l'Assurance maladie vous aide à accéder à une protection complémentaire.

Selon votre niveau de ressources, vous pouvez avoir droit soit :

- à la **couverture maladie universelle complémentaire** (CMUC) qui vous permet de bénéficier d'une protection complémentaire santé gratuite ;

- à l'aide à l'**acquisition d'une complémentaire santé** (ACS), qui vous donne droit à une réduction annuelle sur votre contrat de couverture complémentaire santé. De plus, vous bénéficiez de tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires et de la dispense d'avance de frais sur la partie prise en charge par l'Assurance maladie.

La CMUC et l'ACS vous permettent également d'obtenir des réductions sur vos factures d'énergie (gaz et électricité).

Pour plus d'informations et estimer vos droits à ces aides, renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie ou connectez-vous sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



# Des services en ligne à votre disposition

Besoin d'une attestation de paiement ou de retrouver votre montant déclaré à l'administration fiscale ? Il vous suffit de créer votre espace personnel sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr). Nos services sont gratuits et vous simplifient la vie.

## S'inscrire et obtenir un mot de passe

Voici les étapes à suivre si vous n'êtes pas encore inscrit :

- depuis la page d'accueil du site [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), cliquez sur le bouton « **Je crée mon espace personnel** » ;
- **renseignez** les informations demandées (état civil, adresse postale et électronique) ;
- **sélectionnez** une question secrète qui vous permettra de vous connecter même si vous oubliez votre mot de passe.

À l'issue de votre inscription, vous recevez un mot de passe provisoire par courrier électronique. Vous êtes invité, en cliquant sur le lien « Activation du mot de passe provisoire », à saisir un mot de passe personnalisé. Il doit être constitué de 8 caractères minimum (lettres et chiffres).

Pensez à le conserver, il vous sera nécessaire pour vos prochaines connexions !

## Se connecter et utiliser nos services

Pour accéder à nos services en ligne, connectez-vous à votre espace personnel :

- saisissez votre numéro de sécurité sociale ;
- tapez votre nouveau mot de passe ;
- cliquez sur « Je valide » !

## Des services pour bien vivre sa retraite

Dans votre espace personnel, vous pouvez notamment :

- visualiser vos 3 derniers paiements et obtenir une attestation de paiement ;
- consulter le montant déclaré à l'administration fiscale ;
- consulter les questions les plus fréquentes et poser vos questions en ligne ;
- bénéficier de nos conseils pour bien vivre votre retraite.

# Vous avez une question ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

## Par internet

Consultez notre base questions/réponses sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique Retraités :

- cliquez sur la rubrique « **Je souhaite poser une question** » puis « **Questions fréquentes** » ;
- **sélectionnez** le thème de votre question.

Si la réponse proposée ne correspond pas à votre attente, sélectionnez « **Poser une question** ». Vous pourrez alors poser une question à nos conseillers.

## Par téléphone

Contactez un conseiller en composant le **39 60** (prix d'un appel local depuis un poste fixe), du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h. Pour appeler de l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.

Le **39 60** vous permet également d'accéder 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, au suivi de votre dossier, à vos informations paiements ou au montant déclaré aux impôts.



**BON  
à SAVOIR**

Afin d'éviter les périodes de forte d'affluence, nous vous invitons à nous contacter de préférence du mercredi au vendredi, de 8 h à 9 h 30 et de 11 h 30 à 14 h 30.



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

espace Retraités

**Services en ligne**

Pour demander votre attestation de paiement, signaler un changement d'adresse ou poser une question.

**Rubrique prévention Bien vivre sa retraite**

Pour des informations et des conseils : nutrition, santé, logement, etc.



**Application Retraite Sécu**

sur App Store et Google Play

Pour nous contacter : 39 60, prix d'un appel local depuis un poste fixe. De l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.

