

Parlons 2011 *retraite*

La lettre aux retraités
du régime général
de la Sécurité sociale

Édition
Normandie

L'Assurance retraite en chiffres*

17,88 millions
de cotisants

12,55 millions
de retraités

340 900
bénéficiaires
d'une aide de l'action sociale

91 milliards d'euros
versés au titre des prestations
vieillesse et veuvage

**1 caisse nationale
et 21 caisses régionales**

* Chiffres au 31 décembre 2009.

En Normandie

23 agences

**30 points d'accueil
retraite**

6 unités de service social

**120 lieux d'accueil
du service social**



©Phovoir

L'Assurance retraite vous accompagne

L'Assurance retraite, premier régime de France, s'apprête à mettre en œuvre les évolutions juridiques de la réforme. Les mesures prises par les pouvoirs publics n'ont pas d'incidence sur le niveau des retraites ou les pensions de réversion actuelles.

On connaît les missions principales de l'Assurance retraite – suivre la carrière de chaque assuré, préparer le passage à la retraite, assurer le suivi des paiements –, mais on ignore parfois le soutien qu'elle apporte aux retraités fragilisés. L'Assurance retraite mène en effet une politique d'action sociale diversifiée. Les actions de prévention et les aides individuelles facilitent le maintien à domicile des retraités et préservent de la perte d'autonomie. Grâce à des prêts sans intérêts, l'Assurance retraite soutient également des initiatives locales permettant d'offrir aux retraités modestes des résidences adaptées. L'objectif est de proposer une alternative quand le maintien dans le logement n'est plus possible. Enfin, elle finance la construction, la modernisation ou l'équipement de lieux d'accueil ou de lieux de vie collectifs pour personnes âgées peu dépendantes.

Le courrier joint à cette lettre est important, car vous y trouverez le montant imposable de la retraite qui vous a été versée en 2010 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 ■

Vos questions nos réponses

Pourquoi ma retraite n'est-elle pas payée en fin de mois ?

Le système français de retraite repose sur la répartition. Les cotisations « retraite » versées par les actifs et par les employeurs d'aujourd'hui financent les retraites actuelles. Les salariés s'ouvrent ainsi des droits pour leur future retraite. Les Urssaf reçoivent un important montant de cotisations le 5 de chaque mois. Un délai est ensuite nécessaire pour le versement de la somme à l'Assurance retraite puis aux banques des 12,5 millions de retraités. Votre retraite est ainsi versée le 9 de chaque mois ou le premier jour ouvré suivant, si le 9 est un samedi, un dimanche ou un jour férié. Si vous êtes retraité de la Crav d'Alsace-Moselle, les dates de paiement sont différentes (paiement d'avance en fin de mois).

La revalorisation des retraites intervient une fois par an au 1^{er} avril. Vous ne recevez pas de courrier indiquant le nouveau montant de votre retraite, il est uniquement visible sur votre relevé bancaire sous la dénomination « Pension revalorisée » ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations, consultez le calendrier des paiements en dernière page de cette lettre, appelez le 39 60 ou connectez-vous sur notre site www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Retraités ».



© Phovoir

Comment prendre soin de ma santé ?

Prendre soin de soi, c'est d'abord prendre soin de son corps. Une bonne alimentation et la pratique régulière d'une activité physique sont nécessaires au maintien d'un bon état de santé tout au long de la vie. Quand survient l'âge de la retraite, le mode de vie change. Comment profiter de ce moment pour bouger et manger mieux tant pour vous faire plaisir que pour préserver votre santé ?

Contrairement à ce que l'on pense, les besoins ne diminuent pas avec l'âge, au contraire. Les produits laitiers sont ainsi à consommer trois ou quatre fois par jour et l'eau à volonté. De même, trente minutes de marche rapide, de jardinage, de vélo ou d'activités ménagères quotidiennes vous permettent de rester en forme. Le Programme national nutrition santé a développé des outils pour vous aider à choisir une alimentation adaptée et un mode de vie actif ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations sur le Programme national nutrition santé, consultez le site www.mangerbouger.fr, rubrique « 50 ans et plus ».



© Phovoir

Quelle aide obtenir après une hospitalisation ?

Afin de faciliter votre retour chez vous, une aide à court terme – l'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) – peut vous être apportée sous certaines conditions. Lors de l'hospitalisation, le service hospitalier ou le retraité peut en faire la demande puis transmettre le dossier au service social de sa caisse de retraite.

Un plan d'actions, indiquant notamment les conditions de l'intervention à domicile, est alors établi. Par exemple, vous pourrez bénéficier de petits aménagements de votre logement, d'une aide au ménage et à la préparation des repas ou encore d'une aide aux transports.

Cette aide, d'une durée maximale de trois mois, est plafonnée à 1 800 euros. Au terme des trois mois, une nouvelle évaluation est réalisée par votre caisse de retraite afin de déterminer si une autre prestation est nécessaire ■

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations, consultez notre site www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Retraités » ou adressez-vous à votre caisse régionale de retraite, car le dispositif peut varier d'une caisse à l'autre.

Comment éviter les chutes ?

Avec l'âge, les conséquences des chutes s'aggravent, car les os sont plus fragiles. Mieux vaut donc être vigilant. Fils électriques, plantes vertes, tapis, jouets pour animaux sont autant d'obstacles sur lesquels vous pouvez trébucher. Quelques gestes simples peuvent vous éviter ce risque. Il est ainsi conseillé de dégager les lieux de passage, de fixer les tapis au sol, d'agrafer les fils au mur ou d'utiliser des range-fils.

Pour éviter les chutes, mieux vaut savoir où l'on met les pieds ! Il est donc important d'avoir un logement bien éclairé, sans zone d'ombre. Réorganiser vos placards pour avoir les objets utilisés fréquemment à portée de main vous évitera d'avoir à monter sur une chaise ou un escabeau. Pour réaliser les travaux d'entretien et d'amélioration de votre domicile, vous pouvez bénéficier d'aides de votre caisse régionale de retraite ■



© Phovoir

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations, connectez-vous sur : www.inpes.sante.fr, rubrique « catalogue » ou adressez-vous à votre caisse régionale de retraite.

Cnil : droit d'accès et de rectification

Afin de faciliter vos démarches et de mieux gérer vos droits, les organismes qui vous servent des prestations sociales communiquent au Répertoire national commun de la protection sociale des informations vous concernant.

Ces informations sont relatives à la nature des prestations qui vous sont versées et à l'adresse que vous avez déclarée à chacun de ces organismes.

Vous disposez d'un droit d'accès à ces informations auprès de la Cnav et d'un droit de rectification auprès des organismes qui vous versent les prestations.

RÉGION Normandie

Au 1^{er} juillet 2010,
la Cram a changé de
nom pour devenir la caisse
d'assurance retraite et de la
santé au travail (Carsat)
Normandie.

© Sébastien Lamy, Carsat Normandie



Adieu la Cram, bonjour la Carsat Normandie !

Introduite par la loi « Hôpital, patients, santé et territoires » du 21 juillet 2009, cette évolution réaffirme les trois missions de service public de la Carsat.

La Carsat Normandie demeure le référent régional pour le paiement et la préparation de la retraite des salariés du régime général (l'Assurance retraite), pour l'accompagnement des assurés malades, accidentés ou handicapés (l'Assurance maladie) ainsi que pour la prévention et la tarification des entreprises (l'Assurance maladie – Risques professionnels) ■

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Normandie

Modification de ressources, changement de situation : j'informe la Carsat

Votre caisse régionale est responsable envers chaque assuré de la bonne gestion des fonds publics et de l'attribution des prestations conformément aux règles applicables.

En contrepartie, il existe des obligations pour les usagers. Ils doivent communiquer à la caisse tout changement de situation les concernant. Il s'agit de signaler rapidement toute modification de ressources personnelles et/ou du foyer, ou tout changement de situation familiale pour permettre la révision de la prestation sociale.

En cas de déclaration tardive ou de non-déclaration, la révision du montant du droit peut donner lieu à une demande de remboursement d'un trop-perçu de prestation.

Garantir le versement solidaire de prestations sociales, c'est donc aussi respecter certaines obligations et prendre conscience de ses responsabilités déclaratives.

Voici les prestations retraite servies par le régime général et soumises à condition de ressources :

- l'allocation supplémentaire du Fonds de solidarité vieillesse ;
- l'allocation de solidarité aux personnes âgées (qui remplace depuis le 1^{er} janvier 2007 l'allocation supplémentaire du Fonds de solidarité vieillesse) ;
- la retraite de réversion qui n'est plus révisable dans deux situations : soit trois mois après la date d'effet de l'ensemble des droits personnels de base et complémentaires, soit au 60^e anniversaire de l'intéressé lorsque celui-ci ne peut prétendre à aucun droit personnel ■



Et si le bénévolat, c'était pour moi ?

La Carsat Normandie s'associe à France Bénévolat pour permettre aux retraités de bien vivre à la retraite. En effet, c'est prouvé, l'engagement dans les activités bénévoles est un excellent levier pour faire des rencontres, faire valoir ses compétences et ne pas s'isoler, etc. Et ce, même si on est soi-même en situation de fragilité. Le bénévolat est une façon de participer à la vie citoyenne selon ses envies, son expérience et sa disponibilité, etc.

Vous voulez dès maintenant sauter le pas et vous renseigner sur l'activité qui pourrait vous plaire ? Consultez :

www.francebenevolat.com
et laissez-vous guider! ■

La Carsat aide les aidants

Tous les jours, Denise aide sa maman, âgée et malade dans tous les gestes du quotidien. Elle raconte le bonheur de..., mais aussi les difficultés, la peur, la solitude, la fatigue, elle parle culpabilité, désarroi, travail, reconnaissance...

Lorsque les actes de la vie quotidienne deviennent compliqués, ce n'est pas simplement le malade qui souffre, c'est aussi l'entourage. Certains proches s'impliquent dans les soins, s'occupent de la toilette, des repas, de la veille de nuit, effectuent les démarches administratives, etc. Ces aidants familiaux assurent parfois une présence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

S'autoriser à souffler un peu

Leur engagement auprès d'une personne dépendante peut provoquer une grande fatigue et même un épuisement, psychologique et physique.

C'est pourquoi le service social de la Carsat organise régulièrement des moments de rencontre et d'échange pour les aider à penser à eux tout en prenant soin de leur proche. « Ce qui est marquant chez les aidants c'est le besoin de livrer leur souffrance, de trouver une écoute car ils sont très

peu écoutés par leur famille. Eux qui se sentent si isolés, se trouvent réunis autour d'un sujet qui les rapproche : la dépendance d'un être cher. Entre pairs, ils échangent, se confient, se conseillent » explique une assistante sociale.

Pour répondre aux questions des aidants sur la maladie de leur proche, sur les institutions qui sont à leur service, sur les moyens de prendre du recul, le service social de la Carsat s'entoure de spécialistes : gériatres, associations, juristes, etc.

À l'issue des réunions, les aidants expriment souvent un soulagement. Ils disent avoir trouvé un souffle, des pistes pour faire face et restent parfois en lien avec d'autres aidants ■

EN SAVOIR PLUS

Contactez-nous!

- **36 46**
(prix d'un appel local depuis un poste fixe);
- www.carsat-normandie.fr, rubrique « les assurés et leur santé ».

Tout au long de la retraite

La Carsat Normandie accompagne ses assurés tout au long de leur retraite. Le passage de la vie active à la retraite est une étape fondamentale dans la vie d'un individu. La vie à la retraite repose sur cinq piliers : les aspects financiers, la prévention santé, la vie sociale, la vie affective et l'habitat.

Côté santé, la prévention reste le meilleur des atouts. Il convient par exemple d'adapter son alimentation à son âge, d'apprendre à gérer son sommeil, de pratiquer une activité physique régulière, d'entretenir sa mémoire ou de s'entraîner à garder l'équilibre.



©PhotoAlto

Les animatrices du pôle retraite active de la Carsat Normandie travaillent dans ce sens. Spécialistes sur ses sujets, elles se déplacent sur toute la Normandie et organisent des conférences, des animations mêlant théorie, conseils, exercices pratiques et stages sur les thèmes de santé publique ■

EN SAVOIR PLUS

www.carsat-normandie.fr

Calendrier 2011

PAIEMENTS de votre retraite

Mensualités 2011	Versement
Janvier	Mercredi 9 février
Février	Mercredi 9 mars
Mars	Lundi 11 avril
Avril	Lundi 9 mai
Mai	Jeudi 9 juin
Juin	Lundi 11 juillet
Juillet	Mardi 9 août
Août	Vendredi 9 septembre
Septembre	Lundi 10 octobre
Octobre	Mercredi 9 novembre
Novembre	Vendredi 9 décembre

DÉMÉNAGEMENT

Pensez à nous envoyer vos nouvelles coordonnées soit en nous écrivant à l'adresse figurant en tête de ce courrier, 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 de retraite un relevé d'identité 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

L'Assurance retraite a rénové son site internet. Plus clair et plus pédagogique, le nouveau site délivre des informations liées à la retraite et propose des services en ligne gratuits au sein d'espaces personnalisés.

Ainsi, vous trouverez dans l'espace « Retraités » : le calendrier des paiements de votre retraite, le montant à déclarer aux impôts, des informations sur le cumul emploi-retraite, 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-normandie.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 retraite 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, au montant à déclarer aux impôts, etc. et vous informer sur l'actualité de la retraite.

● 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**.

● Action sociale : **36 46**
(prix d'un appel local).

Écrivez-nous

Carsat Normandie
Avenue du Grand-Cours
76028 Rouen Cedex 1

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

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 / Rédactrice en chef : Alix Robineau / Adjointes : Carine Cordier, Virginie Goffin.

Réalisation graphique : La Souris.

Impression : SIB / dépôt légal : janvier 2011 / ISSN : 1964-8375