



# Le livret du salarié





## Sommaire

	La retraite, en bref .....	3
●	Points clés.....	4
● ●	Points de repères .....	8
● ● ●	Points de vue .....	22
● ● ● ●	Points de contact.....	24

# La retraite, en bref

## Le principe

En France, comme tous les salariés du secteur privé, vous cotisez obligatoirement avec votre employeur :

- **pour votre retraite de base** : à la Sécurité sociale ;
- **pour votre retraite complémentaire** : à l'Arrco, et, en plus, à l'Agirc si vous êtes cadre.

## Qu'est-ce que l'Arrco et l'Agirc ?

Les régimes de retraite complémentaire Arrco et Agirc sont des **organismes paritaires**, c'est-à-dire gérés conjointement par les organisations syndicales de salariés et d'employeurs.

## À quoi servent les cotisations ?

Les cotisations prélevées sur les salaires financent les pensions des retraités d'aujourd'hui. C'est le **principe de la répartition**, le seul à garantir la solidarité entre les générations et les professions. Les cotisations permettent aussi de constituer vos droits à la retraite sous forme de points.

## Comment se constitue votre retraite ?

Retraite  
de base



Retraite  
complémentaire



**Retraite**

- La retraite de base de la Sécurité sociale est comptée en trimestres.
- Les retraites complémentaires de l'Arrco et de l'Agirc sont comptées en points.

**Arrco** : Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés.

**Agirc** : Association générale des institutions de retraite des cadres.



## Points clés

### **Suis-je concerné par la retraite complémentaire ?**

Oui, si vous êtes salarié du secteur privé.

Les salariés non-cadres et cadres cotisent auprès d'une caisse de retraite complémentaire relevant du régime Arrco. Les salariés cadres cotisent en plus auprès d'une caisse relevant du régime Agirc.

C'est votre employeur qui vous déclare auprès de sa caisse de retraite Arrco et, le cas échéant, auprès de sa caisse Agirc. Vous n'avez pas de démarche particulière à effectuer.

### **Pourquoi cotise-t-on à la retraite complémentaire ?**

Durant toute votre activité salariée, des cotisations sont prélevées sur votre salaire et versées par votre employeur aux caisses de retraite complémentaire. Ces cotisations permettent de financer la retraite complémentaire des personnes qui sont déjà à la retraite. C'est le principe de la répartition. En contrepartie, vous obtenez le droit d'avoir à votre tour une retraite complémentaire le moment venu.

## Qui s'occupe de ma retraite complémentaire ?

Ce sont les partenaires sociaux, c'est-à-dire les confédérations syndicales des salariés et les organisations d'employeurs. Ils pilotent les régimes de retraite complémentaire et gèrent paritairement<sup>(1)</sup> les caisses de retraite complémentaire, les fédérations Arrco et Agirc et les groupes de protection sociale. Les représentants des organisations syndicales et patronales exercent à titre bénévole leurs fonctions d'administrateurs de ces organismes paritaires. Les caisses de retraite complémentaire et les fédérations Arrco et Agirc sont des organismes à but non lucratif qui remplissent une mission d'intérêt général.

Les décisions des administrateurs des caisses et des fédérations sont mises en œuvre par des professionnels de la retraite. Ces hommes et ces femmes sont vos interlocuteurs et sont à votre service au quotidien. Ils inscrivent vos points de retraite sur votre compte, vous informent sur vos droits et calculent votre retraite. Ils accompagnent aussi votre avancée en âge ou celle de vos parents.

## Comment se constitue ma retraite complémentaire ?

Chaque année, vos cotisations de retraite complémentaire sont transformées en points de retraite. Pour déterminer le nombre de points qui vous est attribué, votre caisse de retraite divise le montant des cotisations<sup>(2)</sup> versées par le prix d'achat d'un point.

Lorsque vous partirez à la retraite, le total des points acquis sera multiplié par la valeur du point en vigueur. Le résultat de cette multiplication correspond au montant annuel brut de votre retraite complémentaire.

(1) Le nombre de représentants des deux collèges employeurs/salariés est égal.

(2) Il s'agit du montant des cotisations calculé à partir du taux d'acquisition ou taux contractuel.

## **Et si je suis au chômage, en congé maternité ou maladie ?**

En cas de chômage indemnisé par Pôle emploi, des points de retraite vous sont attribués.

En cas de maternité, de maladie ou d'invalidité de plus de 60 jours consécutifs indemnisés par la Sécurité sociale, des points pourront également vous être attribués.

## **Quel est mon nombre de points ?**

Pour connaître votre nombre de points, il suffit que vous consultiez votre relevé de carrière (relevé de situation individuelle) sur l'espace personnel du site Internet de votre caisse de retraite ou du site [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr). Ce relevé en ligne retrace la totalité de votre carrière.

Vous pouvez obtenir des renseignements sur vos points Arrco et Agirc en vous renseignant auprès de votre caisse de retraite ou en téléphonant au 0 820 200 189<sup>(1)</sup>.

## **Comment je m'informe sur ma retraite globale ?**

Parce que le besoin d'information sur la retraite diffère en fonction de l'âge atteint, les régimes de retraite obligatoire proposent des dispositifs d'information adaptés à chaque génération.

L'entretien information retraite permet notamment à tout assuré qui a 45 ans et plus de faire le point, gratuitement, sur sa future retraite avec un conseiller.

## **À quel âge obtiendrai-je ma retraite ?**

La réforme des retraites du 9 novembre 2010 a relevé progressivement l'âge légal du départ à la retraite de 60 à 62 ans et l'âge du taux plein sans condition de durée d'assurance de 65 à 67 ans. L'accord du 18 mars 2011 conclu par les partenaires sociaux a appliqué les mêmes bornes d'âge aux retraites complémentaires. La loi de

financement de la Sécurité sociale pour 2012 a accéléré le relèvement de l'âge légal de départ à la retraite.

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2012, les possibilités de départ en retraite anticipée pour les personnes qui ont une carrière longue sont étendues aux salariés qui ont commencé à travailler avant l'âge de 20 ans.

L'accord du 30 octobre 2015 instaure un dispositif de majoration ou de minoration temporaire des retraites complémentaires prenant effet à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019.

Il est possible de bénéficier de la retraite progressive<sup>(2)</sup> à partir de 60 ans depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015.

## Quelles sont les démarches pour demander ma retraite complémentaire ?

Quatre mois avant votre départ en retraite :

- contactez un conseiller retraite au 0 820 200 189<sup>(1)</sup> : il vous conseillera sur les démarches à effectuer et vous proposera si cela est nécessaire un rendez-vous dans le centre d'information retraite Agirc-Arrco (Cicas) le plus proche de chez vous.

## Quoi d'autre ?

Il peut être utile de noter que les pensions de réversion sont attribuées aux conjoints et ex-conjoints (non remariés) ayant au moins deux enfants à charge sans conditions d'âge et de ressources.

Par ailleurs, le service d'action sociale de votre caisse est là pour vous soutenir dans les situations difficiles, en particulier pour les chômeurs de longue durée. Il peut aussi vous aider à préparer votre retraite et à bâtir un nouveau projet de vie.

(1) Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h (Service 0,09 € / min + prix appel).

(2) Ce dispositif permet de percevoir une partie de ses retraites de base et complémentaires tout en travaillant à temps partiel.



# ●● Points de repères

## Le système de retraite des salariés en France

### 1. La retraite par répartition

En France, le système de retraite repose sur le principe de la répartition et de la solidarité entre les générations : les cotisations versées aujourd'hui par les salariés et les entreprises permettent de payer les pensions des retraités actuels, et ouvrent en contrepartie des droits à retraite pour les retraités futurs. Pour que chacun bénéficie de cette solidarité entre générations et entre professions, cotiser est obligatoire. Cette obligation apporte la garantie que les salariés d'aujourd'hui percevront une retraite demain.

### Le mécanisme de la répartition

**les salariés et les entreprises versent  
les cotisations**



**Transfert immédiat**



**Les pensions sont versées aux retraités**

## 2. La retraite de base et la retraite complémentaire

Le système de retraite français obligatoire est un système à deux niveaux. Pour les salariés du secteur privé, son organisation est la suivante.

### La retraite de base

Elle est pilotée par les pouvoirs publics.

Vos interlocuteurs sont :

- pour le régime général de la Sécurité sociale : les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) en Île-de-France, les caisses générales de Sécurité sociale (CGSS) en outre-mer et la caisse de Sécurité sociale de Mayotte (CSSM);
- pour le régime des salariés agricoles : les caisses de la Mutualité sociale agricole (MSA) et les caisses générales de Sécurité sociale (CGSS) en outre-mer, la caisse de Sécurité sociale de Mayotte (CSSM).

### La retraite complémentaire

Elle est pilotée exclusivement par les organisations patronales et syndicales.

Vos interlocuteurs sont :

- pour le régime Arrco : les caisses de retraite complémentaire Arrco ;
- pour le régime Agirc : les caisses de retraite complémentaire Agirc.

### 3. La retraite complémentaire pour tous les salariés

La retraite complémentaire concerne tous les salariés du secteur privé, quels que soient :

- leur secteur d'activité : agriculture, industrie, commerce, services ;
- leur catégorie professionnelle : ouvrier, employé, technicien, agent de maîtrise, cadre ;
- leur profession ;
- la nature de leur contrat de travail : contrat à durée indéterminée (CDI), contrat à durée déterminée (CDD), contrat d'apprentissage, etc. ;
- la durée de travail : travail à temps plein, travail à temps partiel ;
- leur nationalité.

La retraite complémentaire Arrco concerne les non-cadres et les cadres du secteur privé.

La retraite Agirc concerne les cadres du secteur privé.

#### CADRES

Tous les salariés qui exercent des fonctions de cadres cotisent auprès d'une caisse Agirc.

Certaines catégories d'employés, techniciens et agents de maîtrise peuvent cotiser auprès d'une caisse Agirc en application d'une convention collective, d'un accord d'entreprise ou d'une décision de leur entreprise, avec l'accord de l'Agirc.

L'application Affilia consultable sur [www.agirc-arrco.fr/entreprises/affiliation-des-salariés/](http://www.agirc-arrco.fr/entreprises/affiliation-des-salariés/) vous permet de retrouver, dans la convention collective de votre branche d'activité, les coefficients ou les critères hiérarchiques requis pour cotiser au régime Agirc.

## LE RÔLE DES FÉDÉRATIONS, DES CAISSES ET DES GROUPES

**La fédération Arrco et la fédération Agirc** réunissent les caisses de retraite adhérentes. Elles réalisent une compensation financière entre les caisses adhérentes. Elles impulsent et coordonnent les évolutions de la retraite complémentaire afin que toutes les caisses :

- améliorent l'information des salariés sur leur future retraite complémentaire ;
- simplifient les démarches pour les futurs retraités ;
- progressent dans la dématérialisation des échanges avec les entreprises.

Les fédérations fixent des objectifs de gestion aux caisses de retraite et les contrôlent.

**Les caisses de retraite** assurent la gestion au quotidien des régimes de retraite Arrco et Agirc auprès des entreprises, des salariés et des retraités. Elles encaissent les cotisations des entreprises, inscrivent les points de retraite sur les comptes des salariés, calculent et versent les retraites. Elles informent et conseillent les salariés, les entreprises et les retraités et traitent leurs réclamations.

En général, votre caisse de retraite Arrco et votre caisse de retraite Agirc appartiennent au même **groupe paritaire de protection sociale**. À côté de la retraite complémentaire obligatoire, ces groupes proposent aux entreprises et à leurs salariés une protection sociale complémentaire dans les domaines de la santé, de la prévoyance et de l'épargne salariale.

# La constitution de votre retraite complémentaire

## 1. Du salaire aux cotisations

Durant toute votre activité salariée, des cotisations sont prélevées sur votre salaire. Ces cotisations sont calculées par rapport à votre salaire brut. Plusieurs éléments entrent dans le calcul :

- le plafond de la Sécurité sociale ;
- la part du salaire brut soumise à cotisation, appelée assiette des cotisations ;
- le taux de cotisation : c'est le pourcentage appliqué à l'assiette des cotisations.

**Le plafond de la Sécurité sociale** est fixé par les pouvoirs publics : il est de 38 616 € pour l'année 2016, soit 3 218 € pour un mois.

**L'assiette des cotisations** est différente selon que vous êtes un salarié non-cadre ou un salarié cadre :

- si vous êtes un salarié non-cadre, vos cotisations Arrco sont prélevées sur la totalité de votre salaire brut dans la limite de 3 plafonds de la Sécurité sociale ;
- si vous êtes un salarié cadre, vos cotisations Arrco sont prélevées sur la partie de votre salaire brut limitée au plafond de la Sécurité sociale, et vos cotisations Agirc sur la partie de votre salaire brut supérieure au plafond de la Sécurité sociale dans la limite de 8 plafonds.

Enfin, **le taux de cotisation** diffère en fonction du régime et du niveau de salaire. Le montant de vos cotisations est égal à l'assiette des cotisations multipliée par le taux de cotisation :

Assiette  
des cotisations



Taux  
de cotisation



Montant  
des cotisations

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, le taux Arrco est fixé à 7,75 %. Au-dessus du plafond de la sécurité sociale, les taux Arrco et Agirc sont fixés respectivement à 20,25 % et à 20,55 %.

## 2. Des cotisations aux points

Chaque année, vos cotisations de retraite complémentaire sont transformées en points de retraite.

Le calcul est effectué de la manière suivante :

$$\frac{\text{Montant des cotisations correspondant au taux d'acquisition}^{(1)}}{\text{Prix d'achat du point}} = \text{Nombre de points}$$

En 2016, le prix d'achat d'un point Arrco est de 15,6556 € et le prix d'achat d'un point Agirc est de 5,4455 €. Cela veut dire que vous obtenez un point Arrco en contrepartie de 15,6556 € de cotisations. Si vous êtes cadre, vous obtenez un point Agirc en contrepartie de 5,4455 € de cotisations.

## 3. Des points au montant de la retraite

Au moment de prendre votre retraite, le total de vos points est multiplié par la valeur du point en vigueur. Le résultat de cette multiplication correspond au montant annuel brut de votre retraite complémentaire.

$$\text{Nombre de points} \times \text{Valeur du point} = \text{Montant annuel de la retraite complémentaire}$$

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2015, la valeur du point Arrco est de 1,2513 € et la valeur du point Agirc est de 0,4352 €.

À partir de 2016, les valeurs des points sont fixées au 1<sup>er</sup> novembre de chaque année.

(1) Le taux d'acquisition correspond à 80% du taux de cotisation; la différence sert au financement des régimes.

## LA GARANTIE MINIMALE DE POINTS

Les cadres ont la garantie d'obtenir un minimum de 120 points Agirc pour une année de travail à temps plein lorsque leur salaire est inférieur ou légèrement supérieur au plafond de la Sécurité sociale. En 2016, vous êtes concerné si votre salaire mensuel ne dépasse pas 3 549,24 € ou si votre salaire annuel ne dépasse pas 42 590,88 €. La cotisation forfaitaire globale (salarié + employeur) s'élève à 68,07 € par mois, soit 816,84 € pour l'année.

## ÉTUDES SUPÉRIEURES

Vous pouvez racheter auprès de votre caisse Arrco et de votre caisse Agirc 70 points par année d'études supérieures, dans la limite de 3 ans pour chaque régime et à condition d'avoir racheté ces années auprès du régime général ou du régime des salariés agricoles.

## Changer de situation

### 1. Les changements de travail

Si vous changez d'employeur, d'emploi ou de qualification, ce changement est sans conséquence sur les droits que vous avez obtenus. Les droits nouveaux s'ajouteront aux droits inscrits auparavant. Vos droits à la retraite sont également préservés en cas de disparition de l'entreprise qui vous employait.

### 2. Les départs à l'étranger

Si vous êtes détaché par votre entreprise à l'étranger pour une courte période, vous conservez votre protection sociale française. Vous continuez de cotiser pour votre retraite complémentaire et d'obtenir des points de retraite complémentaire.

Si vous êtes salarié expatrié, vous bénéficiez de la protection sociale du pays dans lequel vous travaillez, mais vous pouvez aussi cotiser auprès des régimes français par l'intermédiaire de votre entreprise ou volontairement. Renseignez-vous avant de partir auprès de la Caisse des Français de l'étranger pour la retraite de base ([www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)) et auprès du groupe Humanis ([www.humanis.com](http://www.humanis.com)) ou de votre groupe d'affiliation pour la retraite complémentaire Arrco et Agirc.

### **3. Les périodes de chômage, de congé maternité, de maladie**

Si votre période de chômage est indemnisée, vous obtiendrez des points de retraite calculés à partir du montant du salaire journalier de référence communiqué par Pôle emploi.

Si vous êtes dans une situation d'incapacité de travail, des points peuvent vous être attribués sans contrepartie de cotisations pendant les périodes d'arrêt du travail de plus de 60 jours indemnisées par la Sécurité sociale.

## **S'informer sur sa retraite**

Plusieurs outils ont été mis en place par les caisses de retraite complémentaire pour vous informer sur vos droits et sur votre future retraite.

### **1. Le relevé de carrière en ligne**

Votre relevé carrière (relevé de situation individuelle) est accessible sur l'espace personnel du site de votre caisse de retraite ou du site [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr). Tout salarié ou ex-salarié, quel que soit son âge, peut y accéder.

Ce relevé récapitule les droits que vous avez obtenus dans tous les régimes obligatoires de base et complémentaires auprès desquels vous avez cotisé.

La première page du relevé présente la synthèse de vos droits : elle indique votre nombre de trimestres pour votre

retraite de base et votre nombre de points par régime. Les pages suivantes détaillent ces informations pour chacun de vos organismes de retraite.

La page Agirc et Arrco récapitule l'ensemble des points Arrco que vous avez obtenus depuis votre premier emploi. Elle indique également vos points Agirc si vous avez été cadre. Elle vous permet de vérifier si les informations sur votre carrière sont complètes et exactes. Si vous avez besoin de précisions sur le calcul de vos points ou si vous avez détecté une omission ou une erreur, contactez le groupe de protection sociale mentionné.

## **2. Le relevé de carrière par courrier postal**

**À partir de 35 ans**, vous recevrez par courrier postal un relevé de carrière (relevé de situation individuelle). Ce document vous sera communiqué sans que vous ayez à accomplir des démarches. Vous le recevrez tous les cinq ans jusqu'à vos 50 ans inclus. En 2016, les actifs nés en 1966, 1971, 1976 et 1981 reçoivent leur relevé de carrière. En 2017, ce sera le tour de tous les actifs nés en 1967, 1972, 1977 et 1982.

Ce relevé de carrière comporte les mêmes informations que celles inscrites sur la version en ligne.

## **3. L'estimation indicative globale**

**À partir de 55 ans**, vous recevrez par courrier postal une estimation indicative globale (EIG) du montant de votre future retraite. Ce document vous sera communiqué sans que vous ayez à accomplir des démarches. Vous le recevrez tous les cinq ans jusqu'à votre départ en retraite. En 2016, les actifs nés en 1951, 1956 et 1961 reçoivent leur estimation individuelle globale. En 2017, ce sera le tour de tous les actifs nés en 1952, 1957 et 1962.

L'estimation indicative globale comprend votre relevé de carrière ainsi qu'une estimation du montant total de votre retraite dans les régimes obligatoires de base et complémentaire, à différents âges de départ.

Vous pouvez retrouver votre estimation indicative globale sur l'espace personnel du site de votre caisse de retraite ou du site [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr).

#### **4. Le simulateur**

Un outil de simulation du montant de sa retraite est accessible sur l'espace personnel du site de votre caisse de retraite complémentaire et sur celui du site de **[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)**.

Il vous permet de simuler, en fonction des hypothèses d'évolution de votre carrière, le montant de vos pensions et de mesurer les incidences d'un départ anticipé ou différé.

#### **4. L'entretien information retraite**

Pour savoir à quoi sert un Entretien information retraite, reportez-vous à la rubrique Points de vue p. 22.

##### **JEUNES SALARIÉS**

Les nouveaux assurés de 16 à 33 ans bénéficient d'une information sur le fonctionnement du système de retraite français et sur les règles d'acquisition des droits à la retraite. Vous recevrez cette information en 2016, si vous avez cotisé pour la première fois à un régime de retraite en 2015. En 2017, ce sera le tour des jeunes assurés qui ont cotisé pour la première fois en 2016.

## Obtenir sa retraite

### 1. Les conditions d'âge et de durée d'assurance

Vous devez avoir cessé votre activité salariée ou non salariée pour bénéficier de votre retraite complémentaire.

#### **Vous pouvez bénéficier de votre retraite complémentaire à taux plein :**

- **avant 60/62 ans** (en fonction de votre date de naissance), si vous avez eu une longue carrière et si vous avez commencé à travailler avant l'âge de 20 ans à condition que vous obteniez votre retraite de base de la Sécurité sociale à taux plein ou si vous êtes handicapé ;
- **à partir de 60/62 ans** (en fonction de votre date de naissance), si vous avez la durée d'assurance requise ou si vous êtes dans une situation vous permettant d'obtenir votre retraite de base de la Sécurité sociale à taux plein ;

**À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019**, un dispositif de majoration ou de minoration temporaire s'applique sur la retraite complémentaire des personnes nées à partir du 1<sup>er</sup> janvier 1957. Pour en savoir plus : **[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)**

- **à partir de 65/67 ans** (en fonction de votre date de naissance), quelle que soit votre durée d'assurance.

#### **Vous pouvez bénéficier de votre retraite complémentaire avec minoration définitive :**

- **à partir de 57 ans** sans condition de durée d'assurance.

## 2. Les démarches à effectuer

Vous aurez deux demandes de retraite à effectuer : l'une auprès de votre dernier régime de base, l'autre auprès des régimes complémentaires Arrco et Agirc. Il suffit de commencer vos démarches quatre mois avant votre départ. Pour votre demande de retraite complémentaire : Contactez un conseiller retraite au 0 820 200 189<sup>(1)</sup> : il vous conseillera sur les démarches à effectuer et vous proposera, si nécessaire, un rendez-vous dans le centre d'information retraite Agirc-Arrco (Cicas) le plus proche de chez vous.

### DES DÉMARCHES FACILITÉES

L'Assurance retraite (Cnav et Carsat), l'Agirc et l'Arrco ont mis en place un dispositif d'échange d'informations. Le premier régime qui a été joint par le salarié qui souhaite prendre sa retraite transmet l'information à l'autre régime qui prend contact avec lui.

Un dispositif semblable existe entre la Mutualité sociale agricole (MSA), l'Agirc et l'Arrco.

### PAIEMENT DE LA RETRAITE

Les retraites Arrco et Agirc sont versées d'avance au début de chaque mois.

Si vous prenez votre retraite à l'étranger et si votre compte bancaire n'est pas domicilié en France ou dans un État européen, votre retraite sera versée chaque trimestre sauf si vous demandez à bénéficier d'un versement mensuel.

(1) Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h (Service 0,09 € / min + prix appel).

## En cas de décès

La veuve ou le veuf d'un(e) salarié(e) peut bénéficier d'une pension de réversion Arrco et éventuellement Agirc. Les ex-conjoint(e)s peuvent également en bénéficier. Les pensions de réversion Arrco et Agirc sont attribuées sans condition de ressources. Elles sont définitivement supprimées en cas de remariage.

La pension de réversion Arrco est versée :

- à partir de 55 ans ;

La pension de réversion Agirc est versée :

- à partir de 60 ans, ou dès 55 ans pour les bénéficiaires de la réversion de la Sécurité sociale.

Les conjoint(e)s et ex-conjoint(e)s ayant au moins deux enfants à charge ou qui sont invalides ont droit à la pension de réversion quel que soit leur âge.

Les orphelins de leurs deux parents peuvent bénéficier d'une pension de réversion Arrco et, le cas échéant, Agirc.

## Faire face

L'action sociale des caisses Arrco et Agirc touche toutes les périodes de la vie. Elle est prioritairement orientée vers le soutien au retour à l'emploi des personnes les plus fragiles, le développement du Bien Vieillir, l'aide aux aidants familiaux et l'aide aux personnes âgées en perte d'autonomie.

**Le service d'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire est là pour vous écouter, vous conseiller et vous orienter dans vos démarches.**

N'hésitez pas à le contacter si vous êtes en chômage de longue durée ou si votre situation de handicap rend difficile votre retour à l'emploi ou le maintien de celui-ci.

Il vous aidera à faire le point sur votre projet de vie au moment du passage à la retraite. Il vous conseillera dans

vos démarches de prévention dès l'âge de 50 ans.

Vous pourrez vous appuyer sur le service d'action sociale de votre caisse pour trouver des solutions aux difficultés d'un parent âgé afin de lui permettre de continuer à vivre chez lui, ou pour l'aider à obtenir une place dans un établissement adapté à sa situation. Le service d'action sociale développe des dispositifs (séjours de répit, groupes de paroles...) de soutien aux proches qui s'occupent de personnes âgées dépendantes ou de personnes handicapées.

### **LES CENTRES DE PRÉVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO**

Bien vieillir, c'est s'inscrire dans une démarche de prévention. Les caisses de retraite Arrco et Agirc ont créé 17 centres de prévention Bien Vieillir qui réalisent environ 25 000 parcours médico-psycho-sociaux annuels. L'objectif est d'aider les personnes de plus de 50 ans à adopter un comportement facilitant le Bien Vieillir.

Les centres de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco multiplient les initiatives (conférences ou ateliers sur la nutrition, le sommeil, le stress, l'équilibre...), en partenariat avec les autres régimes de retraite, pour vous accompagner dans votre avancée en âge. Ils sont présents sur l'ensemble du territoire.

Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite complémentaire si vous souhaitez effectuer un parcours de prévention.



## Points de vue

*Mes collègues me disent que 45 ans, c'est le bon âge pour se préoccuper de sa retraite mais je ne sais pas quoi faire.*

### La réponse de la conseillère

Avant tout, il est nécessaire de faire un diagnostic sur votre future retraite.

Tout assuré âgé de 45 ans et plus, ayant acquis des droits dans un des régimes obligatoires, peut bénéficier de l'**entretien information retraite**. Ce service est gratuit. Pour en bénéficier, que vous soyez ou non en activité, contactez un conseiller retraite en composant le numéro 0 820 200 189<sup>(1)</sup> ou le numéro de téléphone de votre groupe de protection sociale<sup>(2)</sup>.

En préparation de votre entretien, le conseiller retraite vous enverra votre relevé de carrière (relevé de situation individuelle) ou vous invitera à le consulter sur Internet. Vérifiez-le. S'il est incomplet ou inexact, demandez à ce qu'il soit rectifié avant l'entretien.

Lors de l'entretien, vous examinerez à nouveau avec le conseiller retraite les différents éléments de relevé de situation individuelle. Le conseiller vous présentera plusieurs simulations de calculs du montant de votre retraite en fonction de différentes hypothèses : date de départ, retraite progressive, cumul emploi-retraite... C'est le moment de lui poser toutes vos questions. Le conseiller retraite est là pour vous apporter des réponses.

À l'issue de l'entretien, vous disposerez de l'état de vos droits, de simulations et d'explications qui vous permettront de faire le point sur votre retraite et d'envisager éventuellement les moyens de l'améliorer.

.

(1) Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h (Service 0,09 € / min + prix appel).

(2) Vous pouvez retrouver les coordonnées de votre caisse de retraite sur l'espace personnel du site [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)



# Points de contact

En cas d'interrogations sur vos droits à la retraite complémentaire, contactez votre caisse Arrco.

Si vous êtes cadre, contactez votre caisse Agirc, elle fera le lien avec votre caisse Arrco.

Des conseillers retraite sont également à votre écoute au

**0 820 200 189**

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h (Service 0,09 € / min + prix appel).

Pour en savoir plus sur la retraite complémentaire, consultez les sites :

**[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)**

Pour connaître la caisse de retraite qui gère votre compte de points, connectez-vous sur l'espace personnel de :

**[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)**

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc et arrco**

16-18, rue Jules César – 75592 Paris Cedex 12  
Tél. : 01 71 72 12 00 – [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)