

# Parlons retraite

2012

La lettre aux retraités  
du régime général  
de la Sécurité sociale

Édition  
Languedoc-  
Roussillon

## 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



© Yann 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 Languedoc- Roussillon

3 milliards d'euros  
de prestations versées à  
470 000 retraités\*

\* Chiffres au 31 décembre 2011

# 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.

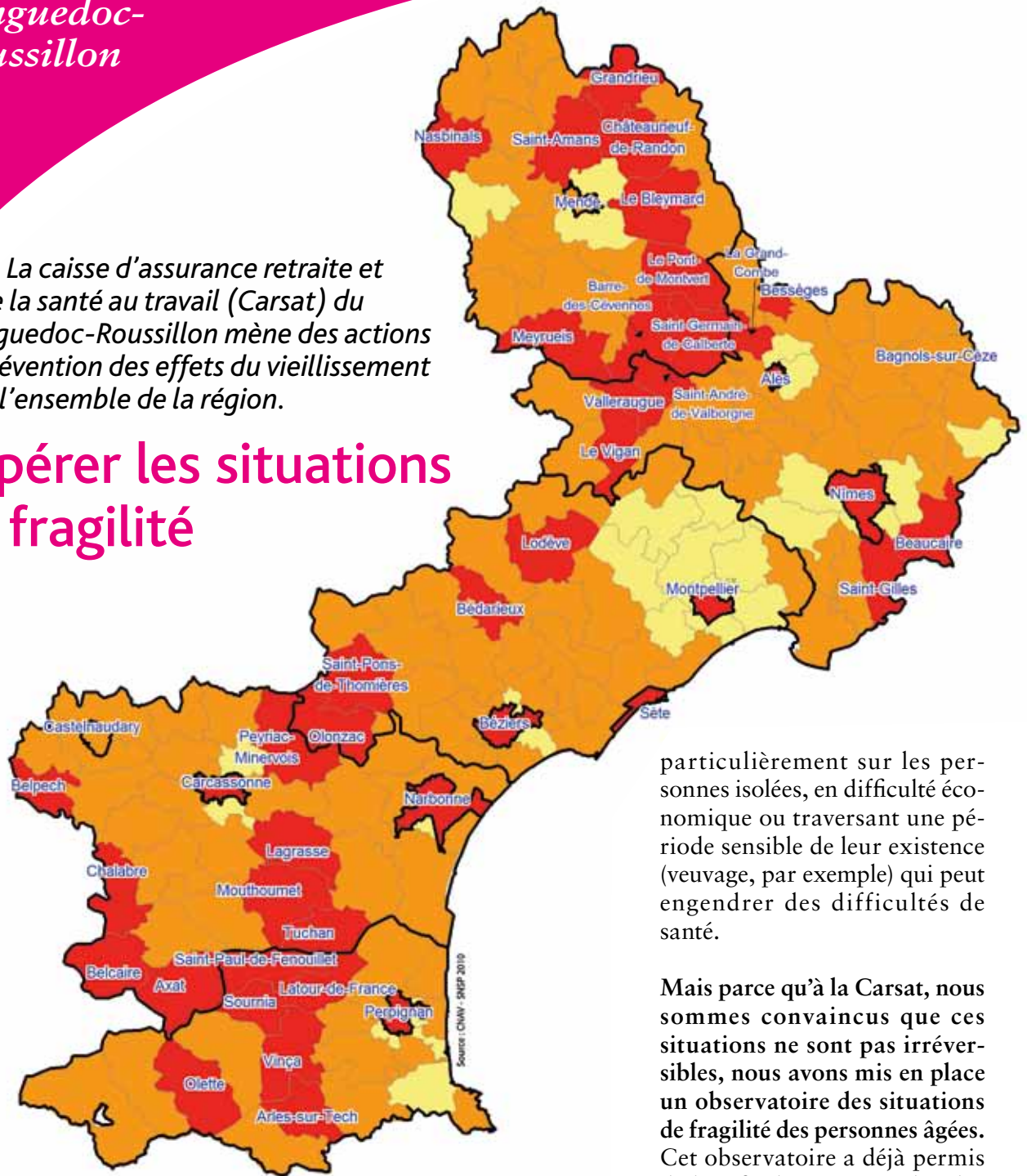


Consultez notre site [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), espace « Retraités », rubrique « Le paiement de votre retraite » ou adressez-vous à votre caisse régionale.

## Région Languedoc- Roussillon

*La caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) du Languedoc-Roussillon mène des actions de prévention des effets du vieillissement dans l'ensemble de la région.*

## Repérer les situations de fragilité



particulièrement sur les personnes isolées, en difficulté économique ou traversant une période sensible de leur existence (veuvage, par exemple) qui peut engendrer des difficultés de santé.

Mais parce qu'à la Carsat, nous sommes convaincus que ces situations ne sont pas irréversibles, nous avons mis en place un observatoire des situations de fragilité des personnes âgées. Cet observatoire a déjà permis d'identifier les territoires les plus sensibles (représentés en rouge sur la carte ci-jointe). Nous travaillons donc, jour après jour, pour que nos actions et celles de nos partenaires, notamment à travers un appel à projets, soient proposées aux retraités résidant dans ces zones prioritaires ■

Nous nous sommes fixés 3 priorités qui nous animent dans notre travail quotidien. D'abord, nous souhaitons intervenir le **plus précocement possible** pour le maintien de l'autonomie et donc privilégions les actions en direction des jeunes

seniors. Ensuite, nous menons une politique de proximité : la Carsat intervient au plus près de ses assurés. Et enfin, nous souhaitons proposer nos actions **en priorité aux retraités qui en ont le plus besoin**. En effet, notre attention se porte tout



© Yann Le Borgne

## Les ateliers « Prévention des chutes »

L'Espace seniors de la Carsat Languedoc-Roussillon, qui a pour mission principale l'accompagnement des personnes les plus fragilisées, est un lieu d'accueil, d'information, d'orientation et de conseil à destination des retraités. Dans ce cadre, il intervient sur l'une des priorités nationales : la prévention des chutes. En effet, un tiers des personnes de plus de 65 ans chute chaque année (72 % de ces chutes ont lieu à domicile et 50 % sont liées à l'inactivité physique).

Ainsi, afin de sensibiliser son public à ce risque, l'Espace seniors organise :

- chaque mois, des conférences autour d'un petit-déjeuner. À cette occasion, une thématique de prévention santé est abordée par un professionnel ;
- des ateliers alliant l'activité physique adaptée et l'éducation à la santé ;
- des ateliers de conseils en aménagement du domicile.

Ces activités sont coordonnées en partenariat avec d'autres opérateurs locaux ou régionaux (associations, caisses de retraite, mutuelles...) dans le domaine de la santé ■

## Bien vieillir chez soi dans un cadre de vie de qualité

Une enquête réalisée par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc) à la demande de l'Assurance retraite auprès des bénéficiaires de l'action sociale, fait apparaître que 44 % des personnes retraitées interrogées pensent rencontrer des difficultés dans leur logement en vieillissant. La majorité préfère aménager plutôt que de déménager.

Dans ce contexte, l'Assurance retraite propose une prestation logement et cadre de vie pour aider les retraités autonomes rencontrant des difficultés particulières. Ce dispositif est destiné à les accompagner dans leurs

démarches d'aménagement du logement par :

- une évaluation du besoin réalisée au domicile par un professionnel du social ;
- des conseils en matière de prévention, de sécurité, d'adaptation et d'économie d'énergie ;
- des possibilités de prises en charge financières.

Pour un accès facilité à ces aides et une meilleure coordination des financements, un partenariat a été conclu dans le cadre du programme national « Habiter mieux » ■



© Yann Le Borgne



Pour en savoir plus, téléphonez au 04 99 61 49 59.



© Yann Le Borgne

## Bien compléter vos déclarations, c'est important !

Vous percevez une retraite de réversion, l'allocation veuvage, l'allocation supplémentaire d'invalidité, l'allocation de solidarité aux personnes âgées, la majoration pour conjoint à charge ?

Ces prestations sont soumises à conditions de ressources et vous vous êtes engagé à nous faire connaître votre situation familiale, le détail de vos ressources ainsi que

celles de votre conjoint(e), concubin(e) ou partenaire Pacs.

Nous vous adresserons régulièrement un questionnaire de ressources qu'il faudra nous retourner au plus vite pour éviter toute suspension de vos droits.

Pour éviter le remboursement de sommes perçues à tort, il vous appartient de nous signaler spontanément toutes modifications familiales ou financières de votre ménage dès que vous en avez connaissance, et nous faire parvenir les copies des notifications de toutes les retraites qui vous sont attribuées à vous et votre conjoint, concubin, ou partenaire ■

## CALENDRIER 2012

| PAIEMENTS DE VOTRE RETRAITE |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Mensualités 2012            | Versements        |
| Janvier                     | Jeu. 9 février    |
| Février                     | Ven. 9 mars       |
| Mars                        | Mardi 10 avril    |
| Avril                       | Mer. 9 mai        |
| Mai                         | Ven. 8 juin       |
| Juin                        | Lun. 9 juillet    |
| Juillet                     | Jeu. 9 août       |
| Août                        | Lun. 10 septembre |
| Septembre                   | Mardi 9 octobre   |
| Octobre                     | Ven. 9 novembre   |
| Novembre                    | Lun. 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](http://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](http://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-lr.fr](http://www.carsat-lr.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**.

### PAR COURRIER

**Carsat Languedoc-Roussillon**  
**29 cours Gambetta**  
**CS 49001**  
**34068 Montpellier Cedex 2**