



Préparer sa Retraite

Démarches Administratives & Ressources



Ce document a été édité avec le soutien du Conseil Départemental du Val de Marne



Chapitre 1 page 3

- **Qui sont les caisses de retraite ?**



Chapitre 2 page 4

- **Les étapes pour préparer sa retraite**



Chapitre 3 page 5

- **A quel âge peut-on prendre sa retraite ?**



Chapitre 4 page 7

- **Votre dossier de départ en retraite**



Chapitre 5 page 8

- **Les ressources**



Chapitre 6 page 11

- **Les pièces justificatives**



Chapitre 7 page 15

- **Les mots difficiles**





Lorsque vous lirez le symbole, vous pourrez retrouver l'explication du mot difficile page 15.



Chapitre 1 : Qui sont les caisses de retraite ?

Pour votre future retraite, vous avez donné chaque mois une somme d'argent quand vous avez travaillé. Vous avez alors donné cette somme d'argent à :

- Une caisse de retraite **principale** 
- Et une caisse de retraite **complémentaire** 

Avant votre départ en retraite, vous aurez plusieurs choses à faire pour recevoir vos droits à la retraite :


- Droit de partir en retraite,
- Droit de recevoir une somme d'argent tous les mois,

 **Attention, la retraite n'est pas automatique !**
Il y a plusieurs démarches à faire avant de partir en retraite.

Pour partir en retraite, 4 choses importantes seront regardées par les caisses de retraite :

- Votre âge,
- Le nombre d'année que vous avez travaillé,
- Le montant de vos salaires,
- Votre situation personnelle.

Où s'adresser ?

- 1 Vous pouvez trouver beaucoup de renseignements sur le site de la CNAV principale <https://www.lassurance retraite.fr/portail-info/accueil>
- 2 Il vous faudra prendre aussi rendez-vous à la caisse de retraite de votre dernier ESAT :
 - A la **CNAV** si vous êtes à la Sécurité Sociale (Tél. 39.60) 
 - Ou à une autre caisse de retraite si vous cotisez à une retraite spéciale.
- 3 Et au **CICAS** de votre département pour votre caisse de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO et IRCANTEC (Tél. 0 820.200.189)





Chapitre 2 : Les étapes pour préparer sa retraite

Dès l'âge de 35 ans Et ensuite tous les 5 ans

Vous recevez un **Relevé Individuel de Situation (RIS)** 🔍. Ce document ne vous donne pas d'indication sur le montant de votre retraite. Il présente tous les endroits où vous avez travaillé. Signalez à votre caisse de retraite s'il comporte des oublis ou des erreurs. Vous recevez un nouveau relevé tous les 5 ans.

Dès l'âge de 53 ans

Nous vous conseillons de bien regarder votre Relevé de Carrière pour donner à votre caisse de retraite toutes les informations qui manqueraient (périodes de travail qui ne sont pas inscrites sur votre relevé de carrière mais que vous avez faites).

Dès l'âge de 55 ans

Vous recevez une première évaluation du montant de votre retraite, appelée **Estimation Indicative Globale ou EIG** 🔍

Cette première évaluation ne prend pas en compte votre situation familiale ni la suite de votre carrière professionnelle.



Dès l'âge de 55 ans



Il est conseillé de prendre rendez-vous avec un conseiller de votre caisse de retraite, pour étudier vos différents droits. Vous pourrez alors calculer votre date possible de départ à la retraite.

Pour chaque année de travail, vous pouvez voir le nombre de **trimestres validés** 🔍 auprès de votre caisse de retraite principale et le nombre de points obtenus auprès de votre caisse de retraite complémentaire.



Chapitre 3 : A quel âge peut-on demander à

prendre sa retraite ?

La date de votre départ en retraite est calculée à partir de :

- **Votre âge,**
- **Le nombre d'année ou vous avez travaillé,**
- **Les salaires que vous avez reçus quand vous avez travaillé.**

Nous vous conseillons de prendre un rendez-vous avec un conseiller de **votre caisse de retraite principale** dès 55 ans pour savoir à quel âge vous avez le droit de prendre votre retraite. Vous pourrez également demander quel sera le montant de votre retraite si vous restez travailler plus longtemps.

Pour avoir **la retraite à taux plein** et la **retraite complémentaire** il faut avoir travaillé suffisamment longtemps.

La durée obligatoire est différente suivant votre année de naissance.

Demande anticipée

Dans certains cas, il est possible de demander un départ en retraite avant l'âge obligatoire.

Il y a quatre possibilités pour partir plus tôt que l'âge prévu :

- **Partir plus tôt que l'âge prévu parce que vous avez une reconnaissance de travailleur handicapé**

Cela s'appelle le départ anticipé au titre de la reconnaissance travailleur handicapé.

Il donne droit à une retraite **à taux plein**. Votre retraite est ensuite calculée avec le nombre de **trimestres cotisés**.

Pour y avoir droit il faut :

- **Une incapacité permanente reconnue supérieure ou égale à 50 %,**
- **Avoir la reconnaissance de travailleur handicapé.**

Il faut aussi avoir travaillé suffisamment longtemps avec une **RQTH**  sans coupure depuis un nombre suffisant d'années.

Nous vous conseillons de faire le point sur vos droits lors de l'entretien avec le conseiller retraite de la CNAV.



Il est très important de conserver toutes vos attestations de reconnaissance de travailleur handicapé. Elles seront nécessaires pour pouvoir bénéficier d'un départ anticipé au titre de la reconnaissance travailleur handicapé.

- Partir plus tôt que l'âge prévu
parce que vous avez eu un accident du travail ou une maladie professionnelle

Cela s'appelle le départ anticipé au titre de la pénibilité. Il donne droit à une retraite à taux plein à 60 ans.

- Partir à l'âge prévu sans avoir travaillé suffisamment de trimestres
La pension d'invalidité est remplacée par une pension de retraite

Cela s'appelle « le départ à l'âge légal substitué à une pension d'invalidité. » Il permet d'avoir droit au taux plein à l'âge obligatoire quel que soit le nombre de trimestres validés.

- Partir à l'âge prévu même si vous n'avez pas travaillé suffisamment de trimestres
En ayant une reconnaissance publique

Cela s'appelle « le départ à l'âge légal au titre de l'inaptitude au travail »

Les personnes bénéficiant de l'AAH sont automatiquement reconnues « inadaptées au travail ».



Cette demande est particulièrement adaptée si vous êtes en situation de grande fatigabilité liée à votre activité professionnelle. Le conseiller retraite vous présentera les avantages et les inconvénients de cette demande.



Chapitre 4 : Votre dossier de départ en retraite


Un an environ avant la date choisie pour votre départ en retraite

Vous prenez rendez-vous avec un conseiller de votre caisse de retraite principale ,

Et avec un conseiller de votre caisse de retraite complémentaire CICAS



Pour préparer le rendez-vous, les conseillers vous expédient  :

- Un relevé de demande de retraite,
- Un relevé de votre carrière appelé **RIS**  et un questionnaire pour les périodes manquantes,
- La liste des documents à fournir pour le rendez-vous.



Il faut bien préparer ce rendez-vous et apporter tous les documents demandés.

- Vous signerez votre dossier complété,
- Vous recevrez une estimation de votre retraite,
- Ensuite, si besoin, vous pourrez effectuer une demande d'ASPA qui est l'Allocation de Solidarité Personnes Agées.



Si vous avez une curatelle ou une tutelle, il faut que votre mandataire vous accompagne à ce rendez-vous.

Vous recevrez un courrier qui explique votre départ



- Avec la date de votre départ et le montant de la retraite,
- Un guide du retraité qui présente ce que vous pouvez peut-être avoir droit en plus de votre retraite.



Chapitre 5 : Les ressources

Si vous avez travaillé en entreprise, dans une administration, dans une entreprise adaptée, dans un ESAT ou si vous avez reçu une allocation chômage,

Vous recevrez une pension de retraite :

- Tous les mois par **une caisse de retraite principale** 
- Tous les mois par une **caisse de retraite complémentaire** 

Cette pension peut être trop juste pour vos dépenses de tous les jours.

Selon votre situation, vous pouvez alors peut-être recevoir en plus de cette pension, une ou plusieurs aides financières.

L'AAH (Allocation Adulte Handicapé) après 60 ans

En principe l'AAH n'est plus versée à partir de l'âge minimum légal de départ à la retraite.

- Si votre incapacité est d'au moins 80 %, vous pouvez continuer percevoir une AAH différentielle si le montant de l'avantage vieillesse que vous percevez est inférieur à celui de l'AAH
- Si votre taux d'incapacité est compris entre 50 et 79 %, le versement de l'AAH se termine ; vous entrez alors dans le régime de retraite pour inaptitude.

L'ASPA (Allocation de Solidarité Personnes âgées)

L'ASPA a remplacé le « minimum vieillesse ». Elle permet d'avoir un minimum de revenu. Elle est possible si vous n'avez pas suffisamment cotisé aux caisses de retraite, ou que votre pension de retraite est petite. Cette allocation est liée à l'ensemble de votre patrimoine.

Pour y avoir droit, il faut :

- Être âgé de 65 ans ou moins si vous avez le droit de partir avant.
- Habiter en France.
- Être retraité d'une caisse de retraite principale.
- Avoir une pension de retraite inférieure à un certain montant.
- Ne pas disposer d'un patrimoine important.



L'ASPA est une allocation qui varie. Elle est égale à la différence entre votre pension de retraite et le minimum fixé.

Attention, cette allocation n'est pas automatique : il faut en faire la demande.

L'ASI (Allocation de Solidarité Invalidité)

Elle est attribuée en plus d'une pension d'invalidité sur les mêmes conditions que l'ASPA.

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)

L'APA est destinée aux personnes qui se trouvent en manque ou perte d'autonomie liées à un handicap.

Pour y avoir droit, il faut :

- Avoir au moins 60 ans.
- Habiter en France.
- Avoir une perte d'autonomie qui demande une aide pour les actes de la vie quotidienne.

Le montant de l'APA dépend de l'aide dont vous avez besoin. Vous pouvez vivre chez vous ou dans un établissement.

La demande d'APA se fait auprès du Conseil Départemental. La PCH et l'APA ne sont pas cumulables.

L'APL (Aide Personnalisée au Logement)

L'aide personnalisée au logement (APL) est une aide financière pour réduire votre loyer (si vous êtes locataire) ou vos remboursements d'emprunt (si vous êtes propriétaire).

Elle n'est pas la même pour tous. Elle dépend du prix de votre loyer, si vous vivez seul, à plusieurs, en couple ou en famille et aussi de vos revenus, si vous disposez d'une carte d'invalidité.

Dans certaines conditions, il est possible de demander l'allocation logement sociale, ou l'allocation logement familiale.

Ces demandes se font auprès de votre Caisse d'Allocation Familiale (CAF).

L'ACS (Aide pour une complémentaire Santé)

Elle permet une aide (sous certaines conditions de ressources) pour payer votre mutuelle. La demande se fait auprès de votre caisse d'assurance maladie.

La majoration pour la vie autonome

Elle peut être obtenue si et seulement si vous percevez une AAH et que vous remplissez les conditions suivantes :

- Avoir un taux d'incapacité au moins égal à 80 %,
- Avoir un logement indépendant,
- Recevoir une aide au logement,
- Ne pas toucher de salaire.

Autres Aides

Vous pouvez contacter les services d'action sociale de votre caisse de retraite.

Il existe différents types d'aide :

- Selon les caisses
- Selon votre pension de retraite
- Selon votre situation familiale
- Selon votre situation de logement

Ces aides peuvent être accordées dans certains cas pour vous aider à pouvoir rester vivre chez vous, pour l'accessibilité de votre logement, pour aider les aidants familiaux...

Vous pourrez à partir de 60 ans prendre contact avec le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de votre ville pour avoir des renseignements sur toutes les aides possibles ainsi que l'accès à des services (de santé par exemple)



Chapitre 6 : Les pièces justificatives

Documents à fournir pour votre dossier de retraite



Carte d'Identité ou Passeport



Carte Vitale



Carte d'Invalidité

RELEVÉ DE POINTS
Pour la période du 05/11/1989 au 31/12/2014

Mme DURAND Marie
24 rue blanche 75015 Paris

RELEVÉ DE POINTS					
Année	Début	Fin	Service ou nature de la période	Années	Points
1989	05/11	31/12	ENTREPRISE MADAGASCAR	12,75	11
1997		31/12	ENTREPRISE MADAGASCAR	36,36	168
1998	01/01	31/12	ENTREPRISE MADAGASCAR	13,1	100
1999	01/01	31/12	ENTREPRISE MADAGASCAR	31,75	149
2000	01/01	31/12	ENTREPRISE MADAGASCAR	31,75	149
2001	01/01	31/12	ENTREPRISE MADAGASCAR	11,12	11
Périodes d'absence					
1999	01/01	31/12	ENFANT	12,75	29
2000	01/01	31/12	ENFANT	12,75	52

Relevé de carrière et formulaire
Si périodes manquantes à justifier (bulletins de salaire)

Libellé

Libellé	Base
Salaire horaire	8,77
Heures supp à 10%	10,75
Indemnité comp. congés payés	927,27
Brut	
Cot. Mal. et Veuvage	1 144,86
Cot. All. Fam. Taux plein	1 144,86
Cot. Vieillesse	1 144,86

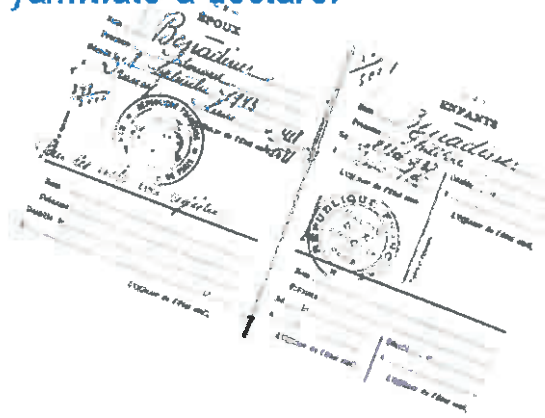


Chapitre 6 : Les pièces justificatives

(Suite)



Livret de Famille
Si situation familiale à déclarer



Relevé d'Identité Bancaire (RIB)



Copie du Jugement de tutelle
(Si mesure de protection)





Chapitre 6 : Les pièces justificatives

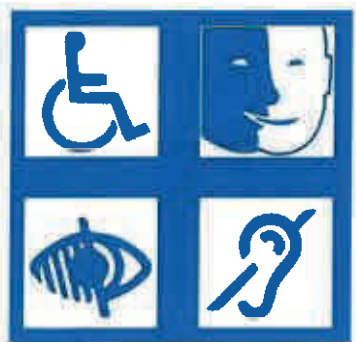
(Suite)



Avis d'imposition ou de non imposition



Certificat de cessation d'activité



Attestation de la MDPH ou MDA

Précisant la date d'origine de la reconnaissance RQTH

Attestation validant la période en cours





Chapitre 7 : Les mots difficiles

Sur ce site internet ou dans les plaquettes d'information, et lors de vos rendez-vous avec les conseillers des caisses de retraite, des mots « techniques » peuvent être utilisés.

Nous vous proposons, ici, un petit dictionnaire pour mieux les comprendre.

■ Caisse de retraite principale - CNAV

C'est la caisse de retraite qui va regarder en premier à quel âge vous avez droit de partir à la retraite.

Cette caisse va recevoir vos cotisations pendant toutes vos années de travail et c'est elle qui vous versera le montant de votre retraite quand vous ne travaillerez plus.

■ Caisse de retraite complémentaire

Correspond à des caisses de retraite pour lesquelles vous avez aussi versé une somme d'argent. Pour avoir des informations, il faut vous adresser au CICAS de votre département.

■ Relevé Individuel de Situation (RIS)

Il ne donne pas le montant de votre retraite. Il montre les années que vous avez travaillées. Vous devez dire s'il y a des oublis ou des erreurs. Vous recevrez un RIS tous les 5 ans. Le premier vous est envoyé l'année de vos 35 ans.

■ Estimation Indicative Globale (EIG)

Elle vous permet d'avoir une idée de votre future pension de retraite. Attention, elle ne prend pas en compte votre situation de handicap ou votre situation familiale. Elle est envoyée ensuite tous les 5 ans jusqu'à la demande de votre départ en retraite.

■ RQTH

Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé.

- **Trimestres cotisés**

Pour pouvoir partir en retraite, il faut avoir travaillé suffisamment longtemps. Cela se calcule en trimestre. Trimestre signifie « trois mois ».

- **Trimestres assimilés**

Ce sont les trimestres où vous avez pu être en maladie ou au chômage...

- **Trimestres validés**

Ce sont tous les trimestres réunis :

les trimestres cotisés + les trimestres assimilés + les trimestres accordés par rapport à votre situation individuelle et familiale (si vous avez fait votre service national, selon le nombre d'enfants que vous avez eu, ...).

- **SAM**

C'est le Salaire Annuel Moyen. Il est calculé avec les 25 années où vous avez reçu le salaire le plus important.

- **Taux plein**

Le «taux plein» ne signifie pas que vous allez recevoir le même montant que votre salaire ou rémunération. C'est le montant maximum possible de votre retraite.

Le calcul tient compte de votre salaire annuel moyen, de la durée validée et de la durée nécessaire en fonction de votre année de naissance.

La reconnaissance de votre situation de handicap peut permettre aussi de partir plus tôt en ayant droit au taux plein.

- **RIS**

Relevé Individuel de Situation. Le RIS ne donne pas le montant de votre retraite. Il montre les années que vous avez travaillées. Vous devez dire s'il y a des oublis ou des erreurs. Vous recevez un RIS tous les 5 ans. Le premier vous est envoyé l'année de vos 35 ans.

■ Age légal

L'âge légal de départ à la retraite est l'âge minimum pour partir en retraite. Des départs avant cet âge sont quelquefois possibles à certaines conditions :

- retraites anticipées pour carrière longue
ou
- « assuré handicapé »
ou
- retraite pour pénibilité.

■ EIG : Estimation Indicative Globale

Vous la recevez à 55 ans.

Elle vous permet d'avoir une idée du montant de votre future pension de retraite.

Attention, elle ne prend pas en compte votre situation de handicap ou votre situation familiale.

Elle est envoyée ensuite tous les 5 ans jusqu'à la demande de votre départ en retraite.

■ EIR : Entretien d'Information Retraite auprès d'un conseiller

C'est un rendez-vous pour avoir des informations. Il est possible de le demander à partir de 45 ans pour les retraites principales et les retraites complémentaires.

■ MDPH ou MDA

Maison Départementale des Personnes Handicapées ou Maison Départementale pour l'Autonomie. Ces services pourront vous donner la copie de vos reconnaissances de handicap (RQTH) qui sont nécessaires pour obtenir une retraite anticipée.

