



BIEN PRÉPARER LE PASSAGE À LA RETRAITE

GUIDE PRATIQUE



LORSQUE LA VIE DÉCROCHE, **NOUS SOMMES LÀ.**



La retraite, c'est un moment de vie, un moment qui dure 15, 20, 25 ans, souvent davantage. **Un moment important, qui se prépare et s'anticipe.**

Enfant, nous allons à l'école pendant plusieurs années pour préparer notre vie d'adulte. Une fois adulte, même si les contraintes et les préoccupations ne sont plus les mêmes, il est important de continuer à se projeter. C'est le cas du départ à la retraite : anticipons et **préparons-nous pour aborder sereinement cette nouvelle vie !**

Il y a de multiples façons de s'y préparer et **Tutélaire vous accompagne** pour bien

connaître les étapes et démarches essentielles de préparation de votre retraite pour :

- | vous aider à **acquérir de nouveaux repères** pour une nouvelle vie,
- | **vérifier** que **vos garanties** de prévoyance sont utiles et vous prémunir au mieux en cas de dépendance.

Ce guide vous donne les clés pour bien préparer votre retraite : **plus que jamais, Tutélaire vous accompagne et vous soutient dans tous vos moments de vie.**

Bonne lecture !

LES ESSENTIELS DE LA PRÉPARATION À LA RETRAITE



1^{ER} EMPLOI

Dès que vous entrez dans la vie active, vous cotisez à un régime obligatoire et à un régime complémentaire. Il est essentiel de connaître le régime dont vous dépendez (CNAV, MSA, pensions de l'État, etc.) et de vous assurer que vous cotisez.



Conservez tous vos documents (bulletin de paie, contrats de travail, allocations chômage, indemnités maladie...)

Classez-les soigneusement (vous vous félicitez dans 30 ans !)



35 ANS : LE RELEVÉ DE SITUATION INDIVIDUELLE

À partir de l'âge de 35 ans, et tous les 5 ans, vous recevez automatiquement votre **Relevé de Situation Individuelle (RSI)**.

Quel que soit votre âge, vous pouvez en faire la demande, tous les 2 ans, en adressant un courrier à votre caisse de retraite. Le relevé est également **téléchargeable en ligne**, sur votre espace personnel du site de l'Assurance retraite. Vous y trouverez :

- | la liste des régimes auxquels vous cotisez,
- | les revenus pris en compte pour le calcul de vos pensions,
- | les trimestres et les points validés dans les différents régimes,
- | les informations relatives à des événements susceptibles d'avoir une incidence sur le montant ou la date de votre départ en retraite.



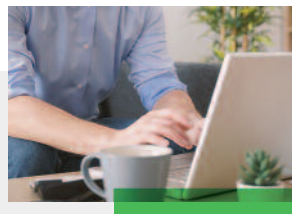
À PARTIR DE 45 ANS : L'ENTRETIEN INFORMATION RETRAITE

Si vous le souhaitez, vous pouvez obtenir **un entretien information retraite** : il vous permet de faire le point sur vos droits, leur évolution et les dispositifs pour améliorer votre retraite (surcote, rachats, retraite progressive, cumul emploi-retraite, etc.)



Pour avoir une idée du montant de votre future pension, effectuez une simulation sur votre compte :

www.info-retraite.fr



L'ENTRETIEN INFORMATION RETRAITE

Utile et gratuit !



- | Rendez-vous sur <https://mesregimes.info-retraite.fr>.
- | Indiquez votre nom et votre numéro de Sécurité sociale.
- | Une fenêtre affiche les caisses auxquelles vous cotisez, leur téléphone et mail de contact.



55 ANS : LE RELEVÉ DE CARRIÈRE

Vous recevez votre **relevé de carrière** avec une Estimation Indicative Globale (EIG), puis tous les 5 ans jusqu'à votre départ à la retraite.

Ce relevé de carrière est accompagné d'une information sur le cumul emploi-retraite, la retraite progressive et la possibilité de cotiser à temps plein quand on est à temps partiel.

L'EIG vous indique l'âge à partir duquel vous pourrez :

- | partir à la retraite au plus tôt,
- | prétendre à une retraite à taux plein compte tenu de votre durée d'assurance requise.

YVES, 56 ANS, CONSTATE PLUSIEURS ANOMALIES DANS SON EIG

“ À réception de mon EIG, j'ai remarqué qu'il me manquait les trimestres du Service national.

| J'ai récupéré les justificatifs auprès du service archives des Armées que j'ai transmis à l'Assurance retraite www.lassuranceretraite.fr.

Mon nombre de trimestres étant insuffisant pour partir à la retraite avant 67 ans, j'ai voulu racheter des trimestres. Cela a été possible au titre de mes études supérieures.

| Après transmission de mes diplômes, j'ai obtenu l'accord de la CNAV. Aujourd'hui, je rachète ces trimestres selon l'échéancier qu'elle m'a établi. ”



N'hésitez pas à vous manifester auprès des organismes concernés si certains éléments de votre vie professionnelle ou personnelle ne sont pas pris en compte.



À PARTIR DE 59 ANS ET AU MOINS 2 ANS AVANT VOTRE DÉPART À LA RETRAITE

Vérifiez bien votre relevé de carrière :

- | assurez-vous de l'exactitude des éventuelles modifications demandées,
- | demandez sa mise à jour si certains éléments n'ont pas été pris en compte (par exemple, le nombre d'enfants).



L'ANNÉE QUI PRÉCÈDE VOTRE DÉPART À LA RETRAITE

Côté administratif

Faire valoir ses droits à la retraite n'est pas automatique : vous devez la demander 4 à 6 mois avant la date de départ sur www.lassuranceretraite.fr / Demander ma retraite.

Si vous êtes salarié(e), renseignez-vous en parallèle auprès du service du personnel de votre organisation pour connaître le préavis à respecter et prévenir votre employeur.



Une fois votre dossier traité, vous recevrez un courrier qui confirmera la date effective de votre départ, le montant de votre retraite et votre nouveau statut de retraité.

Côté pratique

Sans doute y avez-vous déjà réfléchi, mais **c'est le moment de poser les jalons d'une nouvelle vie !**

Où vivrez-vous ? Aurez-vous besoin d'un prêt ? Si oui, anticipez et renseignez-vous sur les conditions, notamment celles de l'assurance emprunteur.

Quid de votre complémentaire santé ? Pouvez-vous la conserver aux mêmes conditions ? Devrez-vous en changer ?



En manque d'idées ?

Et si vous participiez à un stage de préparation à la retraite ?

Renseignez-vous auprès de votre (vos) caisse(s) de retraite, de votre service du personnel si vous êtes salarié(e) ou d'organismes de formation.

NOUVELLE VIE, NOUVEAUX REPÈRES



Enfin, la question sans doute la plus importante :
que ferez-vous de votre nouvelle vie et de ce temps
qui vous manquait ?



PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOTRE SANTÉ

Pour ce faire, mieux vaut prévenir que guérir ! Être et rester en bonne santé passe par des contrôles réguliers. Vous pouvez **profiter des dépistages gratuits** (cancers du sein, de la prostate, colorectal). De même, pourquoi ne pas participer aux journées de prévention des troubles de la vue (vision, DMLA, glaucome), de l'audition, du cancer de la peau, du diabète, du souffle, etc. ?

En cas de doute, c'est l'occasion de prendre rendez-vous chez votre médecin traitant pour effectuer des examens complets.

Par ailleurs, les caisses de retraite proposent **des programmes de prévention dédiés** au « bien vieillir » **pour préserver votre capital santé et prévenir les troubles éventuels**. Les ateliers proposés vont de l'alimentation, à l'entretien de la mémoire, en passant par le sommeil, les activités physiques, l'aménagement du logement ou la prévention des chutes. Plus d'infos sur www.pourbienvieillir.fr et www.wikidependance.fr.



MAINTENIR VOTRE ÉQUILIBRE COGNITIF

Il y a mille et une façons de conserver ses capacités cognitives !

Et si vous continuiez d'apprendre ? Universités du temps libre, de tous les âges ou inter-âges : plus de 400 entités dispensent des cours partout en France dans des domaines aussi variés que la littérature, l'informatique, les langues étrangères, l'histoire, la calligraphie...

Plus simplement, continuez à lire, écouter, jouer ou vous mettre à la musique, jouer aux cartes, peindre, danser ou écrire... **Toutes ces activités stimulent les facultés intellectuelles et permettent de lutter contre le vieillissement du cerveau.**



ORGANISER VOTRE TEMPS, VOS ACTIVITÉS ET CONSERVER UN LIEN SOCIAL

Ce qui vous manquait le plus vous est désormais offert : le temps !

Grâce à vos goûts et vos valeurs, **vous allez trouver le rôle qui vous convient** : vous investir dans une activité bénévole, garder vos petits-enfants, donner des cours (ou en prendre !), faire du sport, bricoler, jardiner, voyager, cuisiner, etc. Voilà un nouvel emploi du temps à inventer !

Il est important de continuer à vous sentir utile et d'éviter la solitude : vous investir dans de nouvelles activités va vous permettre de rencontrer des personnes de tous les âges, avec qui vous partagez les mêmes goûts.

62,1 ans

L'âge moyen du départ à la retraite en France

DREES 2017

26 ans et demi

L'espérance de vie à la retraite pour les personnes nées en 1951

DREES 2017

66 %

des 60-65 ans font du sport

INSERM 2014

53 %

des seniors préparent leur retraite entre 3 ans et 6 mois avant de la prendre

silvereco.fr

31 % de retraités « souriants »

Ils ont préparé leur retraite bien en amont, considérant que cette nouvelle vie est une nouvelle jeunesse. Très actifs et soucieux de leur santé, ils sont **76 %** à penser que la retraite se passe bien.

Baromètre santé CCMO mutuelle



CE QUI CHANGE POUR VOTRE CONTRAT TUTÉLAIRE



LE CONTRAT TUT'LR S'ADAPTE À CHAQUE MOMENT DE VIE

À la retraite, vous continuerez à bénéficier chez Tutélaire des garanties de votre contrat TUT'LR⁽¹⁾ :

| **dépendance** : dès 60 ans, versement d'une rente à vie en cas de dépendance totale ou partielle GIR⁽²⁾ 1, 2 et 3 ;

Et en plus, pour les contrats ayant été souscrits avant 2016 :

| **intervention chirurgicale** : versement d'une indemnité journalière en cas d'intervention chirurgicale dans le cadre d'une hospitalisation complète ;

| **décès ou invalidité permanente et absolue (I.P.A.)** : versement d'une allocation en cas d'invalidité permanente et absolue ou au(x) bénéficiaire(s) en cas de décès.

(1) Se référer au règlement TUT'LR en vigueur.

(2) Degré de perte d'autonomie évalué dans le cadre d'une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA).
Les GIR (groupes iso-ressources) 1 et 2 correspondent à une dépendance lourde, le GIR 3 à une dépendance partielle.



BÉNÉFICIEZ DE LA BAISSÉ DE COTISATION

Bonne nouvelle si vous avez souscrit votre contrat TUT'LR avant 2016 ! Celui-ci comprenait une garantie incapacité de travail (hors salariés de La Poste et fonctionnaires Orange). Au moment du passage à la retraite, il y a extinction de la garantie et de ce fait, votre cotisation sera revue à la baisse.



DÉTENTEUR D'UN CONTRAT TUT'LR, DEVRAIS-JE SIGNALER, LE MOMENT VENU, MON CHANGEMENT DE SITUATION ?

| **Si vous êtes fonctionnaire de La Poste ou d'Orange et que vous êtes prélevé sur votre salaire :** vous n'aurez pas d'autres démarches administratives à effectuer que de nous retourner l'autorisation de précompte jointe au courrier que vous recevrez et une copie de votre titre ou bulletin de pension.

| **Pour les autres cas, si vous n'êtes pas précompté sur votre salaire :** il vous faudra prendre contact avec nos conseillers pour informer Tutélaire de votre changement de situation le moment venu :

- > par mail à contact@tutelaire.fr,
- > ou par courrier à **Tutélaire, 45 rue Eugène Oudiné, 75013 Paris.**

VOUS AVEZ UN DOUTE SUR LE DÉTAIL DE VOS GARANTIES ?



Interrogez l'un de nos conseillers : ils répondront à vos questions et sauront vous orienter en fonction de vos garanties.

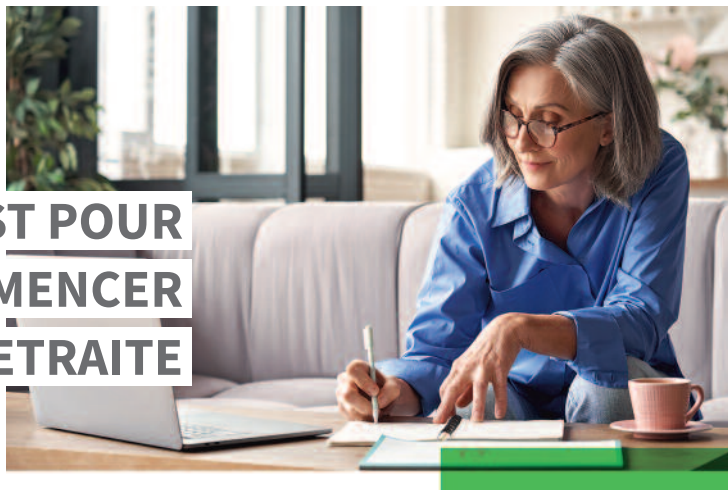
contact@tutelaire.fr

► N°Cristal 0 969 398 399

APPEL NON SURTAXE



CHECK-LIST POUR BIEN COMMENCER VOTRE RÉTRAITE



- Je fais **le point sur mes contrats de prévoyance et j'adapte mes garanties** à mes nouveaux besoins afin d'être couvert(e) au mieux, notamment en matière d'hospitalisation et de dépendance.
- Je souscris **une garantie des accidents de la vie** si ce n'est pas déjà fait pour me protéger des conséquences d'un accident lors de mes activités à la maison ou dehors.
- Je choisis **une nouvelle complémentaire santé ou je vérifie que ma couverture actuelle** correspondra toujours à mes besoins futurs (coût, garanties, remboursements) avant de prendre ma retraite.
- Aucune démarche vis-à-vis de l'Assurance Maladie, mais je pense **à mettre à jour ma carte Vitale**.
- Je fais le point sur **mon épargne-retraite** (PERP, assurance-vie, PERCO, Madelin...).
- **J'ajuste mon assurance auto** en fonction de mon nouveau mode de vie et de mes déplacements.
- **Je modifie mon assurance habitation si nécessaire** (changement de résidence, aménagements du logement...).
- Je pense **à changer le taux de mon prélèvement à la source** si je suis imposable.
- Je vérifie que je dispose du **bon contrat d'énergie** adapté à ma consommation.
- **Je m'informe sur les aides locales**, les avantages ou tarifs spéciaux senior ou retraité (transports, sorties...).

INFORMATIONS UTILES



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

Droits et démarches de la retraite des salariés, travailleurs indépendants, contractuels de la fonction publique et artistes-auteurs.

| [**www.mesdroitssociaux.gouv.fr**](http://www.mesdroitssociaux.gouv.fr)

Visualiser et comprendre vos droits.

| [**www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F17904**](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F17904)

Préparer sa retraite.

| [**www.info-retraite.fr**](http://www.info-retraite.fr)

Le site d'informations générales sur la retraite.

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

Le site de l'Agirc-Arrco.

| [**https://retraitesdeletat.gouv.fr**](https://retraitesdeletat.gouv.fr)

Le site des retraites des fonctionnaires de l'État.

| [**www.cnracl.retraites.fr**](http://www.cnracl.retraites.fr)

Le site de la CNRACL pour les agents des collectivités locales.

| [**www.rafp.fr**](http://www.rafp.fr)

Le site du RAFP, retraite additionnelle de la fonction publique (ERAFP).

| [**www.ircantec.retraites.fr**](http://www.ircantec.retraites.fr)

Le site de l'Ircantec, retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques.

| [**www.pourbienvieillir.fr**](http://www.pourbienvieillir.fr)

Ateliers de prévention santé pour bien vieillir.

| [**www.notretemps.com**](http://www.notretemps.com)

Une mine d'informations sur la retraite.

| [**www.wikidependance.fr**](http://www.wikidependance.fr)

Wikidependance, site d'information créé par Tutélaire, est destiné aux personnes en perte d'autonomie, à leurs aidants, à leurs proches et à tous ceux qui souhaitent mieux connaître le sujet de la dépendance.

Service adhérents Tutélaire

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

 **N°Cristal** 0 969 398 399

APPEL NON SURTAXE



@ contact@tutelaire.fr



Tutélaire
Service adhérents
45 rue Eugène Oudiné
75013 Paris



www.tutelaire.fr/nous-contacter
www.tutelaire.fr/foire-aux-questions

Tutélaire - Mutuelle soumise aux dispositions
du livre II du Code de la mutualité
45 rue Eugène Oudiné - 75013 Paris
SIREN 775 682 164



LORSQUE LA VIE DÉCROCHE, **NOUS SOMMES LÀ.**