

Vous y pensez, vous vous posez des questions...

...pour trouver des éléments de réponse :

Petit pense-bête avant la retraite...

Quand et comment partir à la retraite ?

Que prévoir au quotidien ?

Carnet d'adresses



Avant le départ...

Comment préparer ma reconstitution de carrière

- En rassemblant :
- ✓ les fiches de salaire et certificats de travail...
 - ✓ les documents relatifs à la validation des services auxiliaires...
- En demandant :
- ✓ les relevés de carrière aux différents régimes de retraite...
 - ✓ les relevés de retraite complémentaire...
 - ✓ un état signalétique de service militaire.
- En s'informant sur
- ✓ les différentes modalités de départ à la retraite.

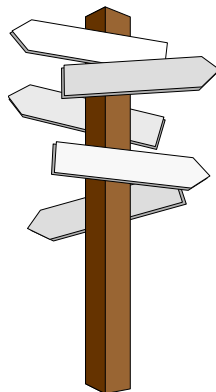
... Pour l'estimation de mes droits à la retraite... ... et pour fixer la date de mon départ...

Je me **RENSEIGNE** auprès :

↳ de l'A.R.R.C.O. pour les salariés non cadres du privé

↳ de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse, si j'ai travaillé dans le privé

↳ de l'A.G.I.R.C., pour les salariés cadres du privé



↳ du service du personnel

↳ Des régimes complémentaires facultatifs auprès desquels j'ai souscrit. Exemple : Préfon, Corem,

↳ de l'I.R.C.A.N.T.E.C., si j'ai occupé un emploi de non titulaire

Les critères pris en compte seront : la nature de l'emploi, l'âge, la durée de service dans la fonction publique, la durée d'assurance tout régime, traitement indiciaire de fin de carrière, la situation familiale.

6 à 8 mois avant la date de mon départ...

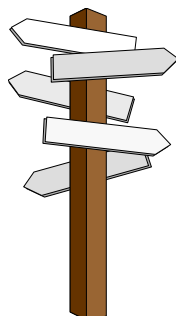
J'adresse ma demande de retraite au service du personnel.

Des documents me seront alors adressés... pour constituer mes dossiers de départ à la retraite...

Je peux me référer au site intranet ALIZE dans la rubrique : carrière → retraite → guide pratique

...J'envoie la déclaration préalable de la mise en paiement de la pension civile...

...Je déclare mon changement de situation à ma mutuelle.



... et je n'oublie pas que le paiement de ma retraite se fera à terme échu.

Je prépare le pot avec les collègues...

Mon quotidien...

Comment anticiper mon budget retraite ?

Des questions s'imposent concernant...

Mes nouvelles ressources :



La fréquence de mes ressources :
certaines complémentaires sont
versées trimestriellement.

Mes charges :



je réétudie mes dépenses : révision des
contrats d'assurances, augmentation ou
diminution de la facture téléphonique,
anticipation des impôts sur le revenu,
modification des dépenses de transport,...

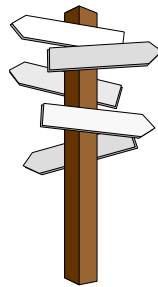
Un outil simple à réaliser peut m'aider à anticiper : un tableau comparatif (avant/après la retraite) de mes différentes ressources et charges mensualisées.

Quels sont mes projets ?

Différents éléments peuvent influencer mes choix...

Mon conjoint sera t-il
toujours en activité ou à la
retraite ?

Les envies de chacun ?



Nos réseaux de relation ?

Notre espace domestique ...
un espace à se partager différemment ?

...dans un nouvel espace temps

Comment vais-je me situer entre le
vertige des heures qui défilent et
cette sensation de liberté ?



Enfin du temps pour moi ?
Pour vivre mes activités préférées,
penser à mon bien être...

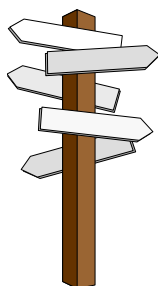
Où même reprendre une activité avec le
nouveau plan emploi seniors (site de la CRAV –
circulaire 2006.27 du 11.04.2006)

Et du temps pour les autres ?
En mettant mon savoir être, mon savoir
faire, et mon savoir au service d'autrui

Comment prendre soin de moi ?

Si ce n'est pas déjà fait, le temps de la retraite est aussi une opportunité pour penser à moi :

Me faire plaisir
par une activité sportive,
une activité créative,
une activité ludique...



Adapter mon alimentation
à ma nouvelle vie :
régularité, équilibre,...

Surveiller mon état de santé

Je me pose des questions... qui peut y répondre ?

↳ Le service du personnel
de l'administration d'origine
concernant les démarches à
suivre

↳ La mutuelle et ou la
compagnie d'assurance si
j'ai constitué une épargne
retraite supplémentaire.

↳ Un notaire pour les
questions de succession,
de reversion.



↳ Sur le site intranet
Alize pour une estimation
du montant de la pension

↳ Les organismes auprès
desquels j'ai pu cotiser, voir
carnet d'adresse joint
(non exhaustif).

↳ 3939 Allo Service Public
pour toute question d'ordre
administratif (ex : cumul
emploi/retraite).

↳ L'assistante sociale du
personnel.

1) Fonctionnaires

a) Régimes de Base

Ministère de l'Economie des Finances et de l'Industrie
Service des pensions
10 BD Gaston Doumergue
44264 NANTES Cedex 02
Tel : 02.40.08.80.40
Vous pouvez consulter sur le site ALIZE la rubrique
carrière/retraite pour la réglementation et le calcul
de votre retraite

Pour un ancien militaire ou fonctionnaire du
Ministère de la Défense
Service des pensions des Armées
5 place Verdun
17024 LA ROCHELLE Cedex
Tel : 05.46.50.23.45

CNRACL (Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités locales)
Rue du Vergne
33059 BORDEAUX Cedex
Tel : 05.56.11.41.23
Vous pouvez consulter leur site : www.cnracl.fr

b) Régimes Complémentaires Obligatoires

Régime : Depuis le 1er janvier 2005 un régime additionnel de retraite en faveur des fonctionnaires militaires et magistrats de la fonction publique d'Etat, territoriale ou Hospitalière a été créé. Ce régime permettra de prendre en compte une partie des primes et indemnités dans le calcul de la retraite moyennant une cotisation de 5 % pour le bénéficiaire et de 5 % pour l'employeur. La filiation au régime est automatique.

IRCANTEC (Institution de Retraite Complémentaire des agents non
titulaires de l'Etat et des collectivités publiques)
24 rue Louis Gain
49939 ANGERS Cedex 09
Tel : 02.41.05.25.25
Vous pouvez consulter leur site : www.ircantec.fr

c) Régimes Complémentaires Facultatifs

Préfon (Caisse nationale de Prévoyance de la
fonction Publique)
12 bis rue de Courcelles
75008 PARIS
Tel : 01.44.13.64.13

UMR (Union Mutualiste de Retraite)
COREM
12 rue du Cornulier
44000 NANTES Cedex
Tel : 02.28.44.46.00
Vous pouvez consulter leur site : www.umar.fr

2) Salariés du privé

a) Régimes de base

CRAM
Agence retraite - Immeuble de la sous minière
37 Bd Daguerre 42000 SAINT ETIENNE
Tel : 04.77.59.38.60

b) Régimes complémentaires

ARRCO (Association des Régimes de Retraite Complémentaire) groupe Malakoff
Et **AGIRC** (Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres)
33 rue des Docteurs Charcot
42100 SAINT ETIENNE
Tel : 04.77.81.12.12
Vous pouvez consulter leur site : www.arrco.fr et www.agirc.fr

AG2R
3, place Antonin Moine
42000 SAINT ETIENNE
Tel : 04.77.43.83.55

3) Les régimes spéciaux

Caisse de Prévoyance de la retraite de la
SNCF
17 avenue du Général Leclerc
13347 MARSEILLE

CNRBTPIC (Caisse nationale de retraite du Bâtiment et des Travaux Public)
114 Bd Valbenoite
42100 SAINT ETIENNE
Tel : 04.77.57.48.12

IEG Pensions, service des pensions
d'EDF-GDF
20, rue des Français libres
BP 60415
44204 NANTES Cedex 2
Tel : 0.825.35.36.37

CRPCEN (Caisse de retraite et de prévoyance des clercs et employés de notaires)
5, bis rue de Madrid
75395 PARIS Cedex 08
Téléphone : 01.44.90.20.20
<http://www.crpcen.fr>

Retraite Complémentaire :
CARCOM (Caisse Retraite Complémentaire des Ouvriers Mineurs)
27 place Chavanelle
42100 SAINT ETIENNE
Tel : 04.77.28.87.61

4) Salariés et exploitant agricoles

MSA (Mutualité Sociale Agricole)
43 Avenue Albert Raimond
42275 SAINT PRIEST EN JAREZ
Tel : 04.77.91.55.04

5) Non salariés

Pour les artisans

AVALA (Assurance Vieillesse Artisans Loire Ardèche)
48, rue Télématique
42950 SAINT ETIENNE Cedex 09
Tel : 04.77.92.83.00

Pour les professions libérales :

CNAVPL (Caisse Nationale D'Assurance Vieillesse des Professions Libérales)
102, rue de Miromesnil
75008 PARIS
Tel: 01.44.95.01.50
Vous pouvez consulter leur site : www.cnavpl.fr

Pour les commerçants :

Caisse **ORGANIC** Vallée Rhône Loire
12 rue Louis Braille
42000 SAINT ETIENNE
Tel : 04.77.43.45.80

Caisse nationale des barreaux français (**CNBF**)

11, bd. de Sébastopol
75038 PARIS Cedex 01
Tel : 01.42.21.32.30
Vous pouvez consulter leur site : www.cnbff.fr