

Des services pour bien préparer et vivre votre retraite

✓ Faites un stage de préparation à la retraite

Ce stage s'articule autour de trois questions : économique, médicale et sociale. Chaque sujet est traité par un spécialiste et il est suivi d'un débat permettant à chacun de s'exprimer ou de demander des précisions.

Les thèmes abordés :

- les régimes de retraite
- la santé après 50 ans
- la gestion du patrimoine
- les successions et donations
- les droits sociaux
- les nouvelles activités après la retraite
- la vie affective : *famille, amis*
- la vie sociale : *engagements associatifs, activités sportives*



✓ Inscrivez-vous dans un centre de prévention

- Effectuez un bilan de santé. La Sécurité sociale propose un bilan médical gratuit tous les cinq ans. Dans les centres de prévention Réunica, vous pouvez compléter ce bilan et consulter des spécialistes qui effectueront un diagnostic plus approfondi de votre état de santé physique et psychologique.
- Suivez des stages personnalisés ayant pour thème, par exemple, l'entretien de la mémoire, le sommeil, la prévention physique (*gymnastique, aquagym, yoga ou cours de diététique*).

Pour plus de renseignements, consultez notre site internet
www.reunica.com

Réunica, votre groupe de protection sociale

Institutions

- ANEP et IREPS : institutions Arrco
- CIRCACIC et CRICA : institutions Agirc
- BAYARD Prévoyance et RÉUNICA Prévoyance : institutions de prévoyance
- RÉUNICA Mutuelle
- La fondation RÉUNICA Prévoyance

Quelques chiffres^(*)

- 7 milliards d'euros de cotisations gérées
- 200 000 entreprises clientes
- 8 millions de personnes affiliées
- 30 millions d'euros consacrés à l'action sociale
- 11 délégations sociales
- 27 délégations commerciales

(*) 2005

Réunica - Communication - PAO/PC - Réf. : 0284 Préparez votre retraite (ov 06 - 10 038)

154, rue Anatole France - 92599 Levallois-Perret Cedex
Tél. : 01 41 05 25 25 www.reunica.com



Retraite

Prévoyance

Santé

Epargne

Action sociale

Vacances

PRÉPAREZ VOTRE RETRAITE





Les grandes étapes pour préparer en toute sérénité votre retraite

Quels régimes ?

RÉGIME GÉNÉRAL*

À qui s'adresser ?

- ou
- La caisse régionale d'assurance maladie de votre région (Cram)
 - La Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav)

À partir de **54 ans**

✓ Demandez votre relevé de carrière du régime général

- **À réception : vérifiez bien les données vous concernant**, votre identité (*orthographe de vos nom, prénom(s), numéro de Sécurité sociale...*) et le nombre de trimestres et salaires pris en compte. Si vous désirez plus de renseignements, consultez le site www.legislation.cnav.fr

En cas d'anomalies ou d'omissions, transmettez vos justificatifs à la Cnav ou Cram.

Ce document est accompagné d'un questionnaire intitulé "Votre relevé de carrière : nos observations et vos réponses". En accord ou non avec votre relevé, nous vous conseillons d'y répondre pour éviter une perte de temps dans le traitement de votre dossier.

Quand ?

Coordonnées du régime général

Pour les Cram :

Consultez le site internet : www.cnav.fr pour connaître les coordonnées de la caisse de votre région.

Pour la Cnav :

- internet : www.retraite.cnav.fr
- téléphone : 01 40 37 37 37
- courrier : Cnav - 75951 Paris Cedex 19

1 an avant votre départ à la retraite

✓ Faites le point, sur rendez-vous, avec un conseiller du régime général

À cette occasion, vous fixerez la date de votre départ à la retraite et ferez votre demande d'évaluation. Vous recevrez par la suite une évaluation précise ainsi qu'un dossier à compléter pour faire votre demande de retraite.

- **Attention : une demande de relevé de carrière ou d'évaluation ne vaut pas une demande de retraite.**

4 mois avant votre départ à la retraite

✓ Effectuez votre demande de retraite

Aucune retraite n'est accordée automatiquement, c'est pourquoi vous devez en faire la demande officiellement en remplissant les imprimés fournis par la Cram de votre région ou à la Cnav pour l'Ile-de-France. Avant de les renvoyer, n'oubliez pas de joindre les justificatifs demandés.

* Selon la réglementation en vigueur au 1^{er} janvier 2006.

RÉGIMES COMPLÉMENTAIRES*

- ou
- Le Cicas (Centre d'information pour la retraite complémentaire)
 - La dernière institution de retraite complémentaire Arrco auprès de laquelle vous avez été affilié

À partir de **57 ans**

✓ Faites votre demande d'évaluation

La demande d'évaluation déclenche une reconstitution de votre carrière et vous permet d'avoir une idée plus précise du montant de votre future retraite. Pour ce faire, adressez-vous au Cicas le plus proche de chez vous ou à votre dernière institution de retraite complémentaire Arrco. Il vous est possible de faire votre demande auprès de cette dernière, à partir de 55 ans, sous certaines conditions.

4 mois avant votre départ à la retraite

✓ Effectuez votre demande de retraite

Adressez-vous à la dernière institution de retraite complémentaire Arrco auprès de laquelle vous avez cotisé. Vous pouvez télécharger le formulaire sur les sites www.reunica.com ou www.agirc-arrco.fr et lui envoyer par courrier. Vous pouvez également choisir de prendre rendez-vous avec un Cicas.

Si vous n'avez pas effectué de demande d'évaluation, nous vous conseillons de demander votre retraite à votre dernière institution Arrco, 6 mois avant la date prévue de votre départ.



Coordonnées des plates-formes téléphoniques des Cicas :

Région Nord-Ouest :

- 0 820 200 075
- du lundi au vendredi de 9 h à 18 h

Région Sud-Ouest :

- 0 820 200 246
- du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h

Région Sud-Est :

- 0 820 200 014
- du lundi au vendredi de 9 h à 18 h

Région Nord-Est :

- 0 820 200 015
- du lundi au vendredi de 9 h à 18 h

Région Ile-de-France/Centre :

- 0 820 200 701
- du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h

Coordonnées de votre groupe de retraite complémentaire

Pour tout renseignement, consultez le site internet : www.reunica.fr