



Ma retraite ?

**Elle se prépare
maintenant**

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général

Suivez le guide



“

Redoutée par certains, attendue par d'autres, la retraite est toujours un changement important dans une vie.

Pour appréhender au mieux cette transition, KLESIA vous guide dans vos démarches et vous livre tous ses conseils.



Préparer
ma retraite
pas à pas





**Bien vivre
ma retraite**



**Choisir
la retraite qui
me convient**



**Être bien
protégé
à la retraite**





Préparer ma retraite pas à pas

Quand partir à la retraite ? Quelles démarches effectuer ? Quels droits et cotisations ? Le départ à la retraite peut être un vrai casse-tête ! KLESIA vous invite à suivre ces quelques étapes pour y voir plus clair.



| À tout âge

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE "MON COMPTE RETRAITE"

Visualisez les droits acquis au cours de votre carrière et simulez votre future retraite.

Accédez au suivi de votre dossier puis, une fois retraité(e), au calendrier des prochains versements.

Cette application simplifie vos démarches !



Demandez votre relevé individuel de situation

Rendez-vous sur votre espace personnel sur klesia.fr

| Dès 45 ans

BÉNÉFICIEZ D'UN ENTRETIEN PERSONNALISÉ ET GRATUIT

Faites le point sur votre carrière et votre future retraite complémentaire Agirc-Arrco :

- ▶ avec un(e) conseiller(ère) retraite KLESIA au **01 71 39 15 15** (appel non surtaxé) ou rendez-vous sur klesia.fr/formulaire-de-contact-particulier
- ▶ dans une Agence conseil retraite proche de chez vous au **0 820 200 189** (0,09 €/min + prix appel)

Vous devez demander
votre retraite complémentaire,
ce n'est pas automatique !



I J-2/3 ans

PARTICIPEZ AUX RÉUNIONS D'INFORMATION RETRAITE

Des journées d'information "Bien préparer ma retraite" sont régulièrement organisées par l'Action sociale KLESIA.

Au programme :

- ▶ Connaître les dispositifs proposés par l'Action sociale, notamment l'aide aux aidants et la prévention santé,
- ▶ Comprendre la retraite en France (régimes de base et retraite complémentaire),
- ▶ Connaître vos droits et les démarches à suivre,
- ▶ Bâtir votre projet et appliquer nos conseils pour une retraite heureuse.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous au 09 69 39 00 54 (appel non surtaxé)

I J-6 mois

DEMANDEZ VOTRE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

En ligne

C'est simple, vous n'avez plus qu'une seule demande à faire pour l'ensemble de vos régimes de retraite, de base et complémentaire.

- ▶ Connectez-vous à votre espace client, sur klesia.fr
- ▶ Rendez-vous à la rubrique **Retraite > Mon espace Retraite Agirc-Arrco > Demander ma retraite en ligne**
- ▶ Suivez l'avancement de votre dossier en ligne.

Par téléphone

Vous pouvez aussi joindre un(e) conseiller(ère) Agence conseil retraite au **0 820 200 189** (0,09 €/min + prix appel).

- ▶ Un dossier à compléter et à retourner vous sera adressé par courrier sous 15 jours.
- ▶ Un rendez-vous avec un(e) conseiller(ère) Agence conseil retraite pourra vous être proposé pour vous aider à le constituer.

BON À SAVOIR

Le régime général accorde jusqu'à 8 trimestres supplémentaires par enfant :

- ▶ 4 trimestres au titre de la maternité ou de l'adoption,
- ▶ 4 trimestres au titre de l'éducation de l'enfant.

La majoration maternité est toujours attribuée à la mère, tandis que la majoration pour adoption ou éducation peut être attribuée à l'un ou l'autre des parents.

Les périodes de chômage peuvent être comptées pour votre retraite

- ▶ 50 jours de chômage indemnisé = 1 trimestre de retraite dans la limite de 4 par an.
- ▶ 50 jours de chômage non indemnisé = 1 trimestre de retraite dans la limite de 4 à 20 trimestres selon votre âge et votre situation.

Des points de retraite complémentaire Agirc-Arrco sont calculés pour chaque jour indemnisé par Pôle emploi.



Choisir la retraite qui me convient

I Envie de lever le pied en douceur ?

OPTEZ POUR LA RETRAITE PROGRESSIVE ET PERCEVEZ UNE PARTIE DE VOS PENSIONS TOUT EN RESTANT SALARIÉ.

En aménageant ainsi votre fin de carrière, vous continuez à cotiser et faites gonfler votre retraite définitive. Conditions d'accès :

- ▶ Avoir minimum 60 ans
- ▶ Totaliser une durée d'assurance retraite d'au moins 150 trimestres
- ▶ Exercer une activité à temps partiel (entre 40 % et 80 % de la durée légale ou conventionnelle du temps de travail de l'entreprise)

Plus d'informations sur agirc-arrco.fr



S'offrir une retraite plus confortable, relever de nouveaux défis...
Les besoins et motivations de chacun sont pluriels.
À chaque situation, sa retraite sur mesure !

I Besoin de **conserver une activité salariée** ?

VOUS POUVEZ CUMULER VOS PENSIONS DE RETRAITE AVEC VOS REVENUS PROFESSIONNELS.

Vous bénéficiez d'un cumul illimité (ou libéralisé) si :

- ▶ Vous avez obtenu toutes vos retraites de base et complémentaires des régimes de retraite, français, étrangers et des organisations internationales.
- ▶ Vous avez 62 ans et justifiez d'une durée d'assurance nécessaire pour la retraite à taux plein OU vous avez plus de 67 ans.

Sinon, le cumul limité est possible sous certaines conditions (délais de carence, plafond...).



UN ACCOMPAGNEMENT 100% DIGITAL

Notre partenaire Alphonse a développé un parcours d'accompagnement 100 % en ligne pour vous apporter une vision plus claire de ce que vous ferez à la retraite.

Pour en savoir plus et pour vous inscrire : lestalentsdalphonse.com/parcours-cpf-klesia



@lemondesealphonse



| **Bien vivre** ma retraite

Sentiment de perte d'identité, peur de la solitude ou tout simplement de s'ennuyer... Au cours des premiers mois, rien de plus normal que de se sentir un peu déboussolé(e). Un temps d'adaptation est nécessaire pour trouver son nouveau rythme de vie, changer ses repères et clarifier ses projets.

| **Un vent de liberté**

Métro, boulot, dodo. Vous êtes libéré(e) des contraintes du travail et avez tout le temps pour réaliser de nouveaux projets... sans les multiplier au risque de vous perdre !

Apprenez à profiter de cette accalmie et découvrez de nouveaux plaisirs. Vous pouvez vous investir dans une activité physique ou culturelle, ou même devenir bénévole pour une association qui vous tient à cœur.

La retraite est aussi l'occasion de prendre du temps pour soi, se ressourcer, se détendre...

Mais conserver un tissu social (amis, anciens collègues, famille) est également nécessaire à l'entretien de son équilibre personnel.



BON À SAVOIR

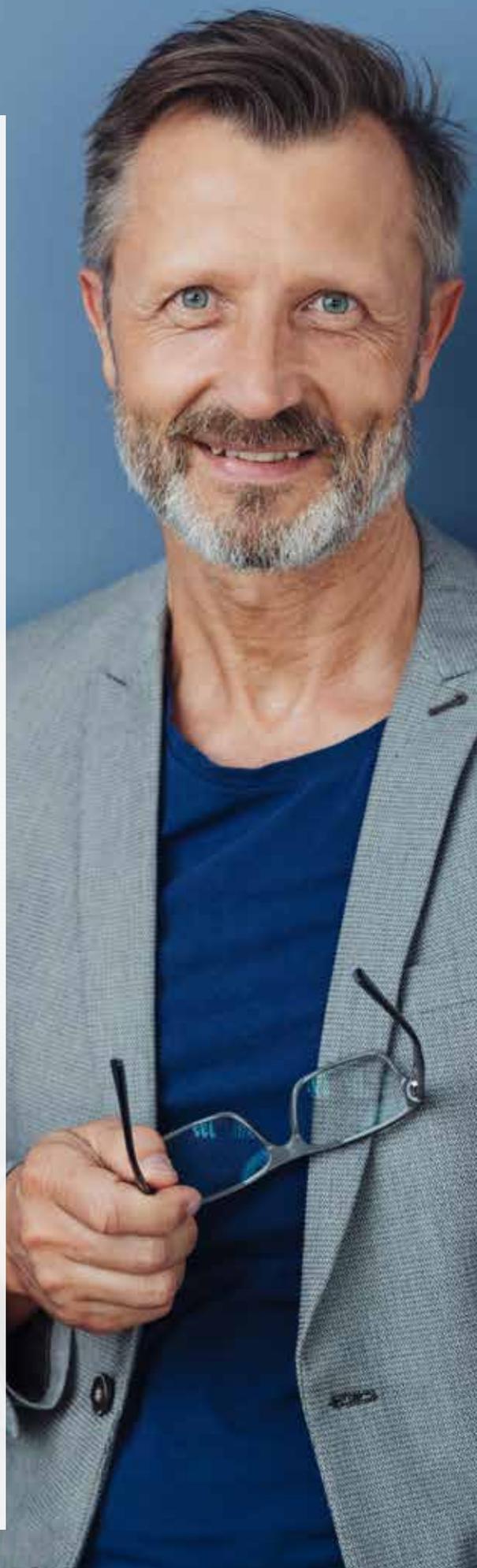
Bénéficiez gratuitement d'un bilan de prévention

Dès 50 ans, réalisez un bilan de prévention santé dans l'un des centres de prévention Agirc-Arrco répartis sur tout le territoire. Vous pourrez, selon votre situation, participer à des conférences thématiques, des tables rondes et ateliers (mémoire, sommeil, alimentation, activités physiques...).

Toutes les infos à retrouver sur : centredeprevention.com/faire-bilan

10 conseils à adopter

- ▶ **Marcher 30 minutes par jour**
Pour entretenir votre forme physique et s'aérer l'esprit !
- ▶ **Cultiver sa vie sociale**
Voir ses amis ou sa famille est bon pour votre santé !
- ▶ **Manger équilibré**
Vous n'avez pas besoin de moins manger, mais de manger mieux, sans oublier de vous faire plaisir !
- ▶ **Réduire l'alcool**
Pour protéger votre foie et vos reins, qui deviennent moins résistants avec l'âge.
- ▶ **Veiller sur votre sommeil**
Après 65 ans, la fourchette idéale est de 7 à 8h de sommeil par nuit.
- ▶ **Essayer la méditation**
Vous pouvez ne pas aimer l'exercice... Mais cela ne coûte rien d'essayer !
- ▶ **Stimuler votre curiosité et votre mémoire**
Lecture, mots croisés... Une activité mentale riche et diversifiée préserve votre santé mentale.
- ▶ **Prendre le soleil**
Quelques minutes de soleil modéré vous apportent de la vitamine D, bénéfique pour vos os et votre système immunitaire.
- ▶ **Ne pas oublier les dépistages**
À partir de 50 ans, les dépistages du cancer colorectal et du cancer du sein sont gratuits et hautement recommandés.
- ▶ **Éviter le piège de la surconsommation**
Vous pouvez bien sûr vous faire plaisir mais les achats compulsifs ne doivent pas combler le vide laissé par votre liberté retrouvée !





Être bien protégé à la retraite

Il est crucial d'être bien couvert grâce à une mutuelle adaptée à sa situation et à son âge. Les mutuelles conçues spécifiquement pour les retraités ont pensé leurs garanties en fonction de leurs besoins propres (remboursements de prothèses auditives, soins dentaires renforcés, médecines douces...).

I Vous quittez votre entreprise ?

QU'EN EST-IL DE VOS ASSURANCES SANTÉ ET DÉCÈS ?

Santé

Vous pouvez continuer à bénéficier du contrat collectif de votre entreprise à l'issue de votre contrat de travail, sous certaines conditions. C'est le maintien des droits instauré par la loi Evin.

Néanmoins, vous devrez payer la part de cotisation qui était prise en charge par votre employeur et les tarifs peuvent augmenter (de 25 % la 2^e année, de 50 % la 3^e année). Par ailleurs, vos ayants-droit ne peuvent pas en bénéficier.

Conserver son ancienne complémentaire santé n'est donc pas toujours le plus avantageux.

Souscrire une mutuelle individuelle est parfois plus intéressant financièrement et vous permet de choisir des garanties adaptées à vos nouveaux besoins.

Décès

Jusqu'ici, votre entreprise vous couvrait et, contrairement à la santé, il n'y a pas de portabilité de votre contrat avec le départ à la retraite.

Vous devez choisir une solution individuelle adaptée à votre nouvelle situation.

Vous souhaitez en savoir plus et obtenir des renseignements sur les solutions **SANTÉ** et **PRÉVOYANCE** conçues par KLESIA Mut' pour les retraités ?

Nos conseillers sont à votre disposition au **09 72 72 37 30** (appel non surtaxé) du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.

Vous pouvez également découvrir nos offres sur klesiamut.fr



| L'aide aux aidants

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE DÉPENDANT DU FAIT DE L'ÂGE, D'UN HANDICAP OU D'UNE MALADIE ?

*Vous cherchez des réponses adaptées à vos besoins :
aide au quotidien, solutions de répit, dispositifs de vacances,
lieux de paroles et d'échanges, accès au droit... ?*

L'Action sociale KLESIA vous informe et vous soutient :

- ▶ Des conseillers à votre écoute au **09 69 39 00 54** (appel non surtaxé)
- ▶ Des conférences de sensibilisation en entreprise, des ateliers sur le rôle de l'aidant et la conciliation avec la vie professionnelle.
- ▶ Des conférences sur les pathologies du vieillissement et l'aide aux aidants pour les retraités aidants.



Découvrez Ma Boussole Aidants

Un service digital qui centralise l'accès
aux informations et aides de proximité
pour les aidants et leurs proches.

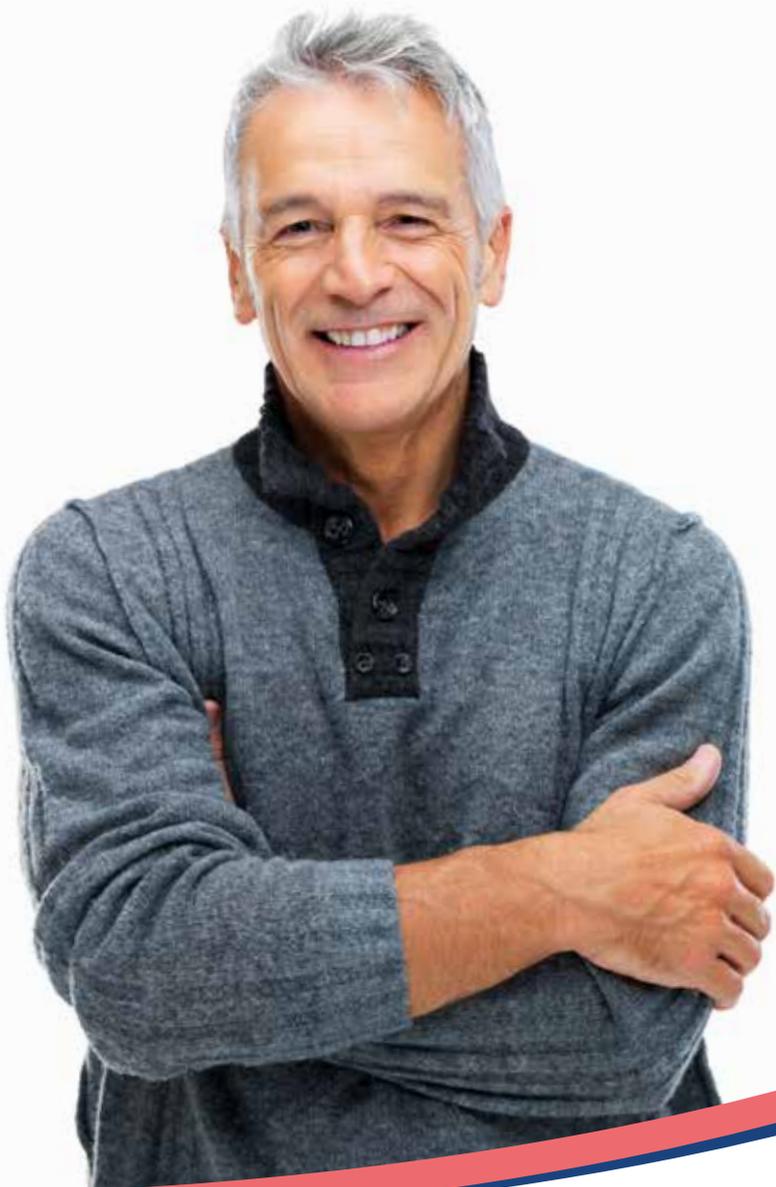
maboussoleaidants.fr



À toutes les étapes de votre vie,
pour les petits soucis et les plus gros,
l'Action sociale KLESIA est à vos côtés.

Nos équipes sont à votre écoute au
09 69 39 00 54 (appel non surtaxé)





KLÉSIA
Assureur d'intérêt général

