

Bien vivre sa retraite

Votre guide pratique



Protéger c'est s'engager
[humanis.com](https://www.humanis.com)

Retraite | Prévoyance | Santé | Épargne | Activités sociales

La retraite : un véritable projet de vie !

Le passage à la retraite est un tournant dans la vie de chacun.

Au-delà des démarches administratives, la retraite se prépare sur le plan personnel. C'est un bouleversement des habitudes, des repères et du rythme de vie qui s'anticipe dans tous les domaines.

Nous avons élaboré ce guide pour vous accompagner dans cette nouvelle étape.

Vous y trouverez des informations actualisées, des conseils pratiques, des contacts utiles et un ensemble de services pour répondre à vos préoccupations et à vos besoins de protection en :

- › *Retraite complémentaire*
- › *Santé et Prévoyance*
- › *Dépendance et Activités sociales*

Dans ce guide d'informations, le groupe Humanis vous donne toutes les clés pour bien vivre votre retraite

Bonne lecture !



Sommaire

1

Je gère ma retraite



p. 4

2

Je m'informe sur les dispositifs en vigueur et à venir



p. 6

3

J'assure ma protection en santé, prévoyance et dépendance



p. 10

4

Je fais face aux aléas de la vie



p. 14

5

Je m'engage avec Humanis



p. 16

1

Je gère ma retraite



Quand votre retraite est-elle versée ?

Le versement de votre retraite complémentaire est effectué au début de chaque mois.

Les exceptions :

Païement annuel

Si le montant est supérieur à **100 points** mais inférieur à **200 points**

Païement unique

Pour l'Arcco : si le montant est inférieur ou égal à **100 points** retraite

Pour l'Agirc : si le montant est inférieur à **500 points** retraite

À NOTER



Vous déménagez ? Vous changez de banque ? Vous reprenez une activité ? Vous percevez une pension de réversion et vous vous remariez ?

Pour garantir le bon versement de votre retraite, informez votre institution de retraite.

Vous pouvez effectuer toutes vos démarches, directement en ligne, dans votre **espace client retraite**.

Les prélèvements sociaux sur votre retraite

En application des dispositions législatives et réglementaires, les caisses sont tenues d'opérer des retenues sur les allocations de retraite complémentaire.

Des exonérations totales ou partielles de ces prélèvements sociaux (ou cotisations sociales) sont prévues selon la situation fiscale de chacun.

TYPE DE PRÉLÈVEMENT	TAUX
Contribution Sociale Généralisée (CSG)	8,3 % ou 3,8 %
Contribution au Remboursement de la Dette Sociale (CRDS)	0,5 %
Contribution de Solidarité pour l'Autonomie (CSA)	0,3 %
Cotisation d'assurance maladie	1 % *
Cotisation supplémentaire régime Alsace-Moselle	1,5 % régime général Alsace-Moselle
	1,1 % régime agricole Alsace-Moselle
Contribution Calédonienne de Solidarité	1 % **

* 4,2 % pour les allocataires résidant à l'étranger, en Polynésie française, Nouvelle Calédonie, Saint Pierre et Miquelon, Mayotte, Wallis et Futuna.

** Concerne les allocataires domiciliés ou considérés comme domiciliés fiscalement en Nouvelle-Calédonie.

Facilitez votre quotidien avec l'espace client retraite sur humanis.com

Gratuit, sécurisé
et disponible
7j/7 et 24h/24.

VOUS AVEZ TOUT SOUS LA MAIN :

➤ Vos paiements

Consultez les versements de vos allocations retraite et abonnez-vous aux services d'alerte « versement retraite » par e-mail ou SMS.

➤ Vos informations fiscales

Consultez et/ou imprimez le montant de votre pension déclaré à l'administration fiscale.

➤ Vos démarches

Téléchargez votre notification de retraite, changez vos coordonnées bancaires, communiquez vos changements d'adresse, d'e-mail, de téléphone ou d'état civil...

➤ Vos contacts

Envoyez vos messages en toute confidentialité et posez vos questions grâce au formulaire en ligne.



CONSEIL MALIN :

Plus besoin de téléphoner ou d'écrire. En quelques clics vous téléchargez vos attestations de versement.

N'attendez plus, créez votre compte sur humanis.com

- 1 Connectez-vous sur humanis.com et cliquez sur **Espaces clients/Particulier**.
- 2 Sélectionnez l'espace « **Retraite** ».
- 3 Cliquez sur la rubrique « **Créer un compte** ».
- 4 Suivez les instructions.

Besoin d'aide pour vous connecter ?
Une question ?

Contactez notre plateforme d'assistance dédiée au

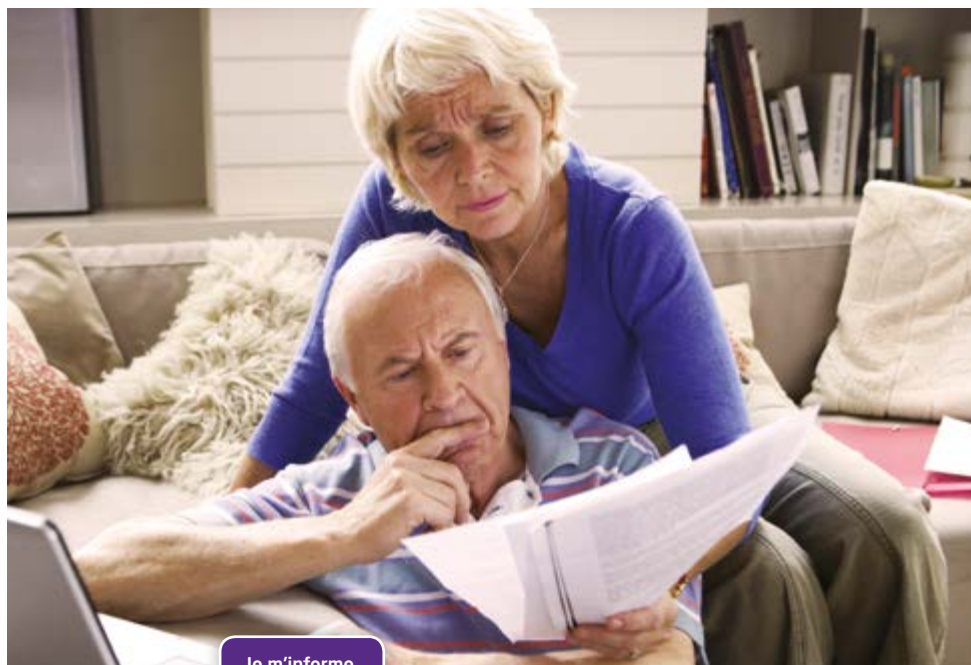
0 811 91 97 97 Service 0,06 € / min
+ prix appel

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

2

Je m'informe

sur les dispositifs en vigueur...



Je m'informe

Je gère



J'assure



Je fais face



Je m'engage



La pension de réversion en retraite complémentaire : l'essentiel à retenir

- › En cas de décès d'un salarié ou d'un retraité, une partie de sa retraite est versée à **son conjoint et/ou ex-conjoint(s)**.
- › Elle est attribuée sans conditions de ressources.
- › Elle s'élève à **60 % des droits** acquis du salarié ou du retraité décédé.
- › Elle est **soumise à certaines conditions** : âge, enfants à charges, invalidité...
- › Le remariage fait perdre définitivement le droit de réversion.
- › Les orphelins de père et de mère peuvent bénéficier d'une pension de réversion.

Cumuler emploi et retraite, c'est possible !

Grâce au dispositif de cumul emploi-retraite vous pouvez **reprendre un travail rémunéré** tout en continuant à **percevoir vos pensions** de retraite de base et complémentaires.

LES CONDITIONS DU CUMUL EMPLOI-RETRAITE INTÉGRAL

Vous pouvez reprendre une activité sans conditions liées à vos ressources.

- Si vous avez atteint :
 - l'âge légal de départ en retraite (60-62 ans), sous réserve de remplir les conditions de durée d'assurance, permettant l'obtention d'une pension de retraite à taux plein,
 - l'âge du taux plein (65-67 ans).
- Si vous avez liquidé l'ensemble de vos retraites de base et complémentaires.

À NOTER



- Le cumul emploi retraite est subordonné à des **limites de ressources** (on parle de cumul restreint ou réglementé) si les conditions du cumul emploi-retraite intégral ne sont pas remplies.
- Vous pouvez exercer une activité dans la même entreprise ou reprendre un travail dans un domaine tout à fait différent.
- Les modalités du cumul emploi-retraite sur votre pension actuelle doivent être vérifiées auprès de votre caisse de retraite.



Pour en savoir plus

Rendez-vous sur [humanis.com/Particuliers/Retraite complémentaire](https://www.humanis.com/Particuliers/Retraite_complémentaire)

ou contactez nos conseillers retraite au **0 811 91 00 60** Service 0,06 € / min
* prix appel

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

2

Je m'informe sur les évolutions à venir

Les régimes Agirc et Arrco s'unissent au 1^{er} janvier 2019

L'accord national interprofessionnel du **17 novembre 2017**, institue la fusion des deux régimes de retraite complémentaire des salariés du secteur privé au sein **d'un seul régime : Agirc-Arrco**.

Un régime plus simple, plus lisible qui garantit les droits des actifs et des retraités

UN PAIEMENT UNIQUE POUR LES NOUVEAUX RETRAITÉS

Vous serez retraité à partir du 1^{er} janvier 2019 ?
Vous recevrez un paiement unique.

En revanche, si vous étiez déjà retraité avant le 1^{er} janvier 2019, rien ne change pour vous. Vous percevrez toujours un versement Arrco et si vous étiez cadre, un versement Agirc avec les mêmes montants. Seuls les libellés bancaires des noms des caisses de retraite émettrices des

paiements figurant sur les relevés bancaires seront susceptibles d'être modifiés.

Ce qui ne change pas :

- les droits acquis,
- les points Arrco : l'unité de compte du nouveau régime unifié sera la valeur du point Arrco au 31 décembre 2018.

1 point Arrco = 1 point Agirc-Arrco

Ce qui change pour vous :

- **conversion des seuls points Agirc** si vous étiez cadre. La formule de conversion garantit une stricte équivalence de vos droits ;
- simplification avec un **paiement unique** de votre retraite complémentaire.



Le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu

Initialement prévue au 1^{er} janvier 2018, cette mesure issue de la loi de finances du 29 décembre 2016 est finalement programmée en au 1^{er} janvier 2019.



UN RECOUVREMENT DE L'IMPÔT ADAPTÉ À VOTRE SITUATION RÉELLE

Le prélèvement à la source permet d'éviter le décalage actuel d'un an et s'adaptera :

- › à **votre parcours de vie** (mariage, pacs, divorce, décès...);
- › à **l'évolution de vos revenus** (augmentation de salaire, perte d'emploi, retraite...).

QUEL IMPACT SUR LE VERSEMENT DE VOTRE RETRAITE ?

L'impôt sur le revenu sera prélevé, chaque mois, **directement sur les pensions de retraite.**

L'administration fiscale communiquera aux caisses de retraite le taux de prélèvement moyen des assurés. Ce taux sera, comme aujourd'hui, calculé en fonction de vos revenus (pensions, rentes, revenus locatifs ou financiers) et de votre situation personnelle.

L'ADMINISTRATION FISCALE RESTERA VOTRE CONTACT POUR :

- › calculer le taux du prélèvement et le communiquer aux caisses de retraite,
- › demander la modulation de votre taux de prélèvement,
- › recevoir vos déclarations de revenus et calculer le montant final de votre impôt,
- › recevoir le solde d'impôt ou procéder à la restitution d'éventuels trop-versés.

La seule information transmise au collecteur sera le taux de prélèvement.

Pour en savoir plus

Consultez le site gouvernemental dédié :

[economie.gouv.fr/
prelevement-a-la-source](http://economie.gouv.fr/prelevement-a-la-source)

3 J'assure ma protection santé

Vous abordez une nouvelle étape de votre vie. Votre couverture santé est-elle toujours adaptée ? Pouvez-vous faire face financièrement à un aléa de la vie ? Votre famille est-elle bien protégée ?

Humanis a la solution.



OPTIMISEZ VOTRE COUVERTURE SANTÉ

› Vous avez bénéficié d'un contrat d'entreprise ?

À la retraite, vous devez trouver le contrat qui vous ressemble.

› Vous avez la même mutuelle depuis plusieurs années ?

Vos besoins ont sans doute évolué. Assurez-vous que les garanties pour lesquelles vous cotisez correspondent à vos besoins.

UNE COUVERTURE SANTÉ ADAPTÉE

Humanis vous offre, ainsi qu'à votre famille, une protection supplémentaire.

Pour chaque soin, la Sécurité sociale détermine une base de remboursement qu'elle prend en charge, en partie ou en totalité. Votre contrat Humanis complète ce remboursement dans la limite de vos garanties.

Les garanties, dédiées aux retraités, sont adaptées à vos exigences et à vos besoins en termes d'hospitalisation, d'optique, de soin courant, dentaire et auditif :

› **prise en charge** de l'équipement **optique majorée** sur les verres complexes,

› **forfaits supplémentaires** sur les prothèses auditives, cures thermales, examen de prévention...,

› prestations d'**assistance personnalisables**,

› couverture disposant de **plusieurs formules au choix** pour coller au plus près de vos besoins sur les grands postes de remboursements.

Pour en savoir plus rendez-vous sur

humanis.com/particulier/mutuelle-sante/

Votre espace client santé

Humanis met à votre disposition un Espace client santé pour réaliser vos démarches en ligne et simplifier votre quotidien.

› **Gérer votre contrat** : consulter vos contrats, vos bénéficiaires et vos garanties ; actualiser vos informations ; géolocaliser les professionnels de santé pratiquant le tiers payant ; vous abonner aux e-relevés et aux alertes de remboursement.

› **Suivre vos remboursements** : consulter le détail de vos remboursements santé, votre historique, vos e-relevés.

› **Effectuer vos démarches** : demander une prise en charge hospitalière, transmettre votre devis dentaire ou optique

› **Contacteur notre service client** : envoyer vos demandes via la messagerie en ligne, poser vos questions, prendre rendez-vous avec votre conseiller, suivre l'avancement de votre demande etc.

Créez votre Espace client santé en quelques clics :

- 1 Munissez-vous de votre numéro de Sécurité sociale.
- 2 Connectez-vous sur **humanis.com**, cliquez sur « **Espaces clients** » et choisissez l'espace « **Particulier** ».
- 3 Cliquez sur « **J'accède à mon espace client** » sous la rubrique Santé/Prévoyance puis cliquez sur « **Je crée mon compte** ».
- 4 Renseignez vos données personnelles et validez.



Humanis Appli-santé : des e-services à portée de main

L'application Humanis Appli-Santé en téléchargement gratuit* permet à l'ensemble des clients en contrat santé de bénéficier de services pratiques liés à leur couverture complémentaire.

* Application disponible sur Google Play & Apple Store

3

J'assure ma protection en santé et prévoyance

Je préviens certains risques

Pour protéger sa santé, il faut être informé, conseillé et accompagné dans la prévention des risques, le repérage des fragilités ou encore le dépistage précoce.

HUMANIS VOUS AIDE À PRÉSERVER VOTRE SANTÉ

Manger équilibré, pratiquer une activité, gérer votre budget, bien vieillir chez soi, entretenir votre mémoire, maintenir le lien social, gérer le stress, prévenir les accidents domestiques, Humanis vous aide à **être acteur de votre santé par des :**

- **actions de prévention de proximité** : conférences ou réunions d'information ;
- **séjours à thèmes** pour aider à prendre en main votre santé et préserver votre qualité de vie ;
- **parcours de prévention interactifs** au travers de vidéos d'experts, d'animations, de quiz, de guides et fiches pratiques : rendez-vous sur essentiel-autonomie.com.



Faites le point sur votre santé !

Dès 50 ans*, vous et/ou votre conjoint pouvez bénéficier d'un **bilan de prévention médico-psychosocial** dans l'un des **17 centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco**.

Ce bilan, entièrement financé, réalisé par des **professionnels de santé** vous permet de faire le point sur votre santé pour repérer **vos fragilités et vos facteurs de risque**.

À l'issue du bilan, peuvent vous être proposés :

- **des bilans complémentaires** spécifiques (autonomie, nutrition, sommeil, mémoire),
- **des ateliers de prévention**, accessibles uniquement sur recommandation du médecin ou du psychologue,
- **des conférences et tables-rondes**.

**Retrouvez plus d'informations
et les coordonnées du centre
le plus proche de chez vous sur**

centredeprevention.com

* Pour les ressortissants Agirc-Arrco.

J'assure ma protection et celle de mes proches

Trouver le contrat qui vous correspond, choisir les bonnes options, comprendre votre contrat prévoyance... Humanis vous donne les clés de compréhension et met à votre disposition toute une gamme de produits et services.

QU'EST-CE QUE LA PRÉVOYANCE ET LA DÉPENDANCE ?

La **prévoyance** regroupe l'ensemble des garanties liées aux risques d'accident ou de maladie, pouvant entraîner une situation d'incapacité, d'invalidité ou de décès. Humanis vous accompagne face à ces risques et vous garantit des prestations supplémentaires à celles versées par le régime de base.

La **dépendance**, est une situation de perte d'autonomie résultant de l'âge, d'un handicap ou d'un trouble. Elle peut contraindre à effectuer certaines tâches de la vie quotidienne avec l'aide d'une tierce personne.

POURQUOI ADHÉRER À UN CONTRAT PRÉVOYANCE OU DÉPENDANCE ?

Adhérer à un contrat de prévoyance ou de dépendance permet de **compléter votre protection et de bénéficier d'une aide financière et de services adaptés** :

- versement **d'indemnités en complément de la Sécurité sociale** en cas de longue maladie ou d'arrêt de travail prolongé,
- versement **d'une rente** en cas d'invalidité permanente,
- versement **d'un capital décès et/ou de rentes** pour votre conjoint ou les études de vos enfants.



4

Je fais face aux aléas de la vie

Humanis vous accompagne dans des situations de perte d'autonomie, handicap, deuil ou isolement pour vous-mêmes, ou en tant qu'aidant d'un proche.



Être aidé lorsque l'on aide

10 millions de personnes aident au quotidien un proche en situation de handicap, malade ou âgé. Humanis multiplie les initiatives pour soutenir les aidants.

- **Instants de répit pour les aidants** : aide à domicile, accueil de jour, accueil de nuit, hébergement temporaire.
- **Séjours de répit aidant-aidé** : vacances des aidants et prise en charge de l'aidé dans un même lieu.
- **Bilans de prévention aidants** dans les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco.
- **Échanges entre aidants** : Cafés des aidants, Bistrot Mémoire.

Continuer à vivre chez soi

› Améliorer et adapter l'habitat

Pour continuer à vivre à domicile, des aménagements peuvent être nécessaires afin de sécuriser son logement.

Les solutions Humanis (à partir de 75 ans) :

- « **Bien chez moi** » : un ergothérapeute réalise un bilan personnalisé, à domicile, et propose des solutions pour bien vieillir chez soi.
 - « **Solutions habitat** » : un dispositif pour vous accompagner dans l'étude des devis et le suivi des travaux du domicile.
 - **Aide financière exceptionnelle** après étude complète du dossier.
- › **Les aides à domicile**
Humanis vous aide à identifier **les modes d'interventions et services existants pour le maintien à domicile** (aides et accompagnement, soins infirmiers, portage des repas, téléassistance, etc.).

Trouver un établissement

Quand le maintien à domicile n'est plus possible, Humanis vous aide à vous préparer et à **trouver le lieu adapté** à votre besoin selon votre situation.

› Besoin d'être guidé ?

Le service ORIZEA des caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous aide à évaluer vos besoins, vous conseille sur les solutions à envisager, et vous informe sur les coûts et les aides à solliciter pour un lieu de vie adapté à l'avancée en âge.

Chercher et comparer

Le site **essentiel-autonomie.com**

dispose d'un moteur de recherche pour identifier et comparer les **établissements d'hébergements spécialisés** (maison de retraite, Ehpad, résidence autonomie) partout en France et ainsi éclairer votre choix.

Rendez-vous sur le site :
essentiel-autonomie.com

› Des places réservées à nos adhérents et leurs ayants droits

Humanis propose des places en résidence autonomie, en Ehpad ou d'autres solutions alternatives. La réservation des places dépend du degré d'autonomie, des prestations souhaitées, des ressources et du secteur géographique.

Contacts



Aide aux aidants, maintien à domicile, établissements pour personnes âgées, plus d'informations :

- sur **essentiel-autonomie.com**
- sur le site **humanis.com / nous contacter**
- par téléphone au : **09 72 72 23 23**

prix d'un appel local

Prix d'un appel local depuis un poste fixe de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi

5 Je m'engage avec Humanis

Humanis anime **un réseau national de bénévoles**. Ils apportent leur expérience et interviennent auprès de personnes isolées dans le cadre d'actions et d'animations spécifiques.



ON VOUS DONNE LES MOYENS D'AGIR

Les bénévoles Humanis écoutent et partagent avec ceux qui en ont le plus besoin. Rejoignez nous !

- **Le bénévole** participe à **un séminaire d'intégration et à des formations** afin de s'imprégner des valeurs, de l'histoire du groupe Humanis et de son nouveau rôle.
- Il **co-définit avec son coordinateur territorial Humanis son cadre d'intervention**, l'objet, la fréquence et la durée de sa mission.
- **Diverses animations territoriales** sont organisées dans l'année afin de favoriser **les échanges entre pairs** mais aussi pour créer **des moments de partage et de convivialité**.

FAITES DE BELLES RENCONTRES

Après avoir été formé, le bénévole peut intervenir, en fonction de **ses disponibilités**, sur **deux types d'accompagnement** :

- **des actions de groupe** comme des ateliers informatiques ou des ateliers mémoire afin d'accompagner « le bien vieillir » des allocataires et leur proposer de se réinsérer dans un groupe social ;
- **des actions individuelles** telles que de l'écoute conviviale et des visites à domicile.

VOUS SOUHAITEZ NOUS REJOINDRE ?

Vous êtes un retraité Humanis ? Postulez et enrichissez-vous de belles expériences et de rencontres.

Une fois votre candidature prise en charge, nous vous proposerons un échange et un entretien avec un coordinateur territorial.



Contacts



• par mail : as-benevolat@humanis.com

• sur le site : [humanis.com/nous contacter](http://humanis.com/nous%20contacter)

• par téléphone au :

09 72 72 23 23

prix d'un appel local

Prix d'un appel local depuis un poste fixe de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi

Je consulte

les publications Humanis

Votre magazine d'information en ligne



Le **magazine 100 % en ligne** d'Humanis est personnalisable en fonction de vos besoins et de vos centres d'intérêt. Sélectionnez les rubriques qui vous intéressent : santé et prévention, autonomie, retraite, prévoyance, droits et démarches, société, s'évader...

Pour répondre à vos attentes, À Pleine Vie + c'est :

- + de sujets d'actualités et de fond,
- + de conseils pour vous accompagner dans votre quotidien,
- + d'informations sur les activités proposées par les mutuelles en région et celles du groupe Humanis.

Pour le découvrir dès à présent, connectez-vous à apleinevie.humanis.com

Humanis Magazine

Le **magazine d'information** des caisses de retraite complémentaire Humanis Retraite Arrco et/ou Humanis Retraite Agirc.

Il est adressé, **une fois par an**, au domicile des allocataires ou par e-mail. Il permet de découvrir l'actualité retraite, les nouveaux services à disposition et traite un dossier de fond sur un sujet de société en lien avec leurs préoccupations quotidiennes.



Humanis, Protéger c'est s'engager

Humanis figure parmi les tout premiers groupes de protection sociale et déploie son expertise en **retraite, santé, prévoyance, épargne et action sociale**. Paritaire et mutualiste, Humanis est profondément ancré dans les valeurs de l'économie sociale et entend toujours mieux protéger ses clients, entreprises de toutes tailles et particuliers.

Le Groupe s'engage à apporter durablement des solutions et des services de qualité, en privilégiant la proximité, le conseil et l'écoute. Humanis met également à disposition de ses clients ses savoir-faire spécifiques à l'international et en gestion pour compte de tiers. Le Groupe concrétise son engagement auprès des populations en difficulté au travers de projets d'Activités sociales.

Retrouvez nous sur
humanis.com

et suivez nous sur



Siège social - 29 boulevard Edgar Quinet - 75014 Paris
Siège administratif - 141 rue Paul Vaillant Couturier - 92240 Malakoff - humanis.com



Agissez pour
le recyclage des
papiers avec
Humanis
et Ecofolio