

# Retraite facile

2023

**Veuvage : comment s'y préparer et être épaulé(e)**

**Ateliers et Webconférences :  
demandez le programme**





# Sommaire



## RETRAITE

- Ce que vous devez savoir sur votre retraite .....3



## SANTÉ

- Vos lunettes, prothèses dentaires et audioprothèses couvertes à 100 % .....4



## À VOS CÔTÉS

- Difficultés financières : vous aider à faire face .....5
- Aidant : faciliter votre quotidien .....6
- Des services pour bien vivre à domicile .....7



## DOSSIER

- Veuvage : comment s'y préparer et être épaulé(e) .....8



## SERVICES

- Ateliers et Webconférences : le programme 2023 ....10
- Profitez de tous vos services en ligne.....11

Ce magazine est édité par le groupe IRP AUTO :  
39, avenue d'Iéna - CS 21687 - 75202 Paris cedex 16

**Directeur de la publication :** Jules SITBON.

**Comité de rédaction :** Agnès BAINGUI, Mélyne DEAL, Marcel BLAISE, Isabelle CARMAN, Lauriane FILLIARD, Étienne LOTTIN, Éléonore PORTE, Atika MEZERAÏ, Alix ROBINEAU.

**Maquette :** Richard PERROT, Arnaud SÉNÉE.

**Impression :** BLG Toul.

**Crédits photos :** Adobe Stock.

**Dépôt légal :** Mai 2023. ISSN : 2273-6794.

En partenariat avec

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**

## Pour vos demandes par courrier :

Concernant l'action sociale, la mutuelle et les autres services :

IRP AUTO

Précisez le service concerné (action sociale, santé, etc.)  
39, avenue d'Iéna - CS 21687 - 75202 Paris cedex 16

Concernant votre retraite :

Alliance professionnelle Agirc-Arrco  
TSA 86666  
92621 Gennevilliers cedex



# Ce que vous devez savoir sur votre retraite

**Calendrier du paiement de votre pension, information fiscale, mise à jour de vos coordonnées bancaires... Point sur ce qu'il faut retenir.**

## Paielements 2023

Le versement de votre retraite complémentaire auprès de votre banque intervient le 1<sup>er</sup> jour ouvré de chaque mois. Le virement effectif sur votre compte dépend ensuite du délai pratiqué par votre établissement bancaire, généralement quelques jours.

### Dates de paiement pour 2023

- Mardi 2 mai
- Jeudi 1<sup>er</sup> juin
- Lundi 3 juillet
- Mardi 1<sup>er</sup> août
- Vendredi 1<sup>er</sup> septembre
- Lundi 2 octobre
- Jeudi 2 novembre
- Vendredi 1<sup>er</sup> décembre

## EN PRATIQUE

**En cas de changement de coordonnées bancaires<sup>1</sup>, pour assurer la continuité du versement de votre pension, transmettez-nous sans tarder votre nouveau Relevé d'identité bancaire (RIB) :**

- Soit par courrier à :  
Alliance professionnelle Agirc-Arrco  
TSA 86666  
92621 Gennevilliers cedex
- Soit en ligne via la **messagerie sécurisée** de votre Compte personnel.

## Information fiscale

Si vous êtes imposable, IRP AUTO prélève chaque mois votre impôt sur votre pension de retraite, cette dernière étant soumise au prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

En cas de changement de votre taux d'imposition, vous n'avez rien à faire ; nous sommes informés automatiquement par l'administration fiscale et réajustons le prélèvement en conséquence, sous un délai de 2 à 3 mois.

### BON À SAVOIR

Depuis votre **Compte personnel**, sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com) rubrique *Mes infos* puis *Mes informations fiscales*, vous pouvez consulter le montant déclaré par IRP AUTO à l'administration fiscale et accéder au décompte des paiements de votre retraite.

**Vous avez une question relative à votre taux d'imposition ou au prélèvement sur votre pension ?  
Rendez-vous sur [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)**

### Nouveau numéro

Une question relative à votre pension ?  
Contactez un conseiller retraite au

**0 973 888 888**

Service gratuit  
+ prix appel

<sup>1</sup> Soyez vigilants !

IRP AUTO ne vous demandera jamais votre RIB ni aucun autre élément personnel (numéro de Sécurité sociale, coordonnées bancaires, mot de passe...) par téléphone, par courriel ou par SMS. Les messages de ce type, en dehors de l'espace sécurisé de votre Compte personnel, sont donc frauduleux.

# Vos lunettes, prothèses dentaires et audioprothèses couvertes à 100 %



Dispositif gouvernemental visant à faciliter l'accès aux soins pour tous, l'offre 100 % Santé vous permet de bénéficier de lunettes, de prothèses dentaires et d'audioprothèses sans aucun reste à charge, quelles que soient vos ressources.

## Ni avance ni remboursement

Composé d'une sélection d'actes, d'équipements et de dispositifs médicaux en optique, dentaire et audition, le 100 % Santé vous fait accéder à des prestations avec zéro reste à charge. Votre opticien, dentiste ou audioprothésiste a l'obligation de vous soumettre un devis comportant au moins une offre 100 % Santé, que vous restez libre de choisir ou non<sup>2</sup>.

### BON À SAVOIR

Après un séjour à l'hôpital, IRP AUTO facilite votre retour à domicile avec le **CESU<sup>3</sup> Retour hospitalisation**. D'un montant de **350 euros**, cette aide vous permet de rémunérer une aide à domicile (ménage, repas, courses...). Pour faire votre demande, rendez-vous sur votre **espace Aides et Avantages**, rubrique *Entraide sociale* accessible depuis votre Compte personnel sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com).



## Du choix et de la qualité

Les paniers 100 % Santé sont de milieu de gamme et proposent un large éventail de choix.

### • Optique



Une sélection de montures, de verres toutes corrections et leurs traitements (amincissement, anti-reflets, anti-rayures).

### • Dentaire



Une sélection de prothèses fixes (bridges et couronnes) et amovibles (dentiers).

### • Audition



Une sélection de contours d'oreille (classiques, déportés, intra-auriculaires), options d'équipement et prestations associées (garantie, suivi).



## EN PRATIQUE

Dans les 98 centres de prévention « Bien vieillir » Agirc-Arcco répartis dans toute la France, vous pouvez bénéficier d'un bilan de santé sur-mesure et pluridisciplinaire (médical, psychologique, social), intégralement pris en charge.

Rendez-vous sur [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com) pour vous inscrire.

<sup>2</sup> Si vous choisissez une offre hors du 100 % Santé, votre reste à charge, après remboursement de la Sécurité sociale, dépendra de votre mutuelle.

<sup>3</sup> Chèque emploi service universel.



# Difficultés financières : vous aider à faire face

Le contexte économique ou des aléas personnels fragilisent votre situation financière ? Vous avez besoin de conseils pour mieux gérer votre budget ? IRP AUTO vous apporte des solutions concrètes.

## 3 conseils pour mieux équilibrer votre budget

### • Ouvrez l'œil

Plongez-vous dans vos contrats (énergie, assurance voiture et habitation...) et vos abonnements (téléphone, Internet). Pour réaliser des économies, pensez au regroupement de contrats et aux forfaits. Comparez aussi les prix chez d'autres fournisseurs : vous pourriez être surpris !

### • Restez connecté

Votre banque propose sûrement des services en ligne pour surveiller le solde de votre compte. Utilisez-les avant d'engager une dépense, vous éviterez les frais de découvert ou de rejet de chèque.

### • Gardez l'équilibre

Stabilisez votre budget en chiffrant vos dépenses fixes, vos frais variables et en anticipant les imprévus. La mise en place d'une épargne automatique peut aussi vous aider à faire des économies sans vous en rendre compte.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de difficultés passagères, IRP AUTO peut vous octroyer une aide financière exceptionnelle<sup>4</sup> non remboursable et adressée par virement auprès de vos créanciers.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), rubrique *Entraide sociale*.

## Suivi personnalisé

Vous rencontrez des difficultés chaque mois ? Vous pouvez bénéficier d'un suivi personnalisé, en partenariat avec l'association CRÉSUS. Financé par IRP AUTO, ce service confidentiel vous apporte des conseils pour maîtriser votre budget, optimiser vos charges, construire une épargne de précaution.

Selon votre situation, vous pouvez aussi bénéficier d'un accompagnement auprès de votre banque pour revoir les conditions de remboursement de vos emprunts.

Plus d'informations auprès de votre conseiller au

**0 820 225 225** Service 0,09 € / min  
+ prix appel

tapez 4 puis 2

<sup>4</sup> Sous condition et sur décision de la Commission sociale paritaire qui se réunit chaque mois.



Anna LINDE,  
animatrice du Café des aidants,  
Fédération Familles Rurales 37

## « Pourquoi pousser la porte d'un Café des aidants ? »

*Nombreux sont ceux qui définissent le Café des aidants comme « une bouée de sauvetage » et « un bol d'air ». C'est un lieu ouvert à tous, confidentiel et convivial. L'aidant peut simplement venir écouter et il n'est pas tenu de revenir chaque mois.*

## Qu'y trouve-t-on ?

*On s'informe, on s'échange des astuces, on livre ses émotions sans être jugé, on bénéficie de l'expérience de ceux qui ont vécu les mêmes situations. Des liens de confiance et d'entraide se tissent, on porte un regard nouveau sur son quotidien d'aidant et sur sa relation avec la maladie et la personne aidée. Ça vaut le coup d'essayer ! »*

**En partenariat avec l'Association française des aidants et l'Agirc-Arrco, IRP AUTO soutient le réseau des Cafés des Aidants dans toute la France. Gratuits et sans inscription. Infos sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr).**

# Aidant : faciliter votre quotidien

**Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de perte d'autonomie ou de dépendance : vous êtes un aidant. Bien que ce rôle vous semble naturel, il vous expose néanmoins à la fatigue, l'isolement ou la précarité financière. Découvrez les solutions de soutien IRP AUTO.**

## Orientation et conseils

N'attendez pas d'être submergé pour contacter les conseillers IRP AUTO afin de connaître les dispositifs d'aides près de chez vous et les solutions de répit adaptées à votre situation.



### Appelez le

**0 820 225 225** Service 0,09 € / min  
+ prix appel

**Tapez 4 pour l'Action sociale, puis 3 pour Conseil à la Personne.**

## Et si vous faisiez une pause ?

Pour vous permettre de souffler quelques heures ou quelques jours, IRP AUTO vous propose, en partenariat avec l'association **Bulle d'Air**, une solution de répit à domicile. Durant votre absence, un professionnel de l'aide à la personne intervient auprès de votre proche.

**Rendez-vous sur [www.repit-bulledair.fr](http://www.repit-bulledair.fr)**



## EN PRATIQUE

Destinée à l'aidant comme à la personne dépendante, **l'aide financière au répit** permet de financer des solutions pratiques (accueil de jour, auxiliaire de vie...), un soutien psychologique, une formation ou des activités adaptées.

**Plus d'informations sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), rubrique *Retraités, Bénéficiaire d'une aide*.**



## Des services pour bien vivre à domicile

Quand surviennent les premières difficultés liées à l'avancé en âge, IRP AUTO met en place plusieurs dispositifs adaptés à vos besoins. Ils vous permettent de préserver votre autonomie et de rester à domicile le plus longtemps possible.

### Un logement plus sûr et confortable

Pour adapter votre domicile à vos habitudes de vie, vos capacités et vos contraintes, le diagnostic **Bien chez soi** financé par l'Agirc-Arrco vous fait bénéficier des conseils d'un ergothérapeute. Afin de prévenir les risques d'accident, ce professionnel pourra préconiser des aménagements de votre logement, pour lesquels IRP AUTO peut vous aider à obtenir des financements.

### Se déplacer en toute sécurité

Continuer à se déplacer est important pour éviter l'isolement mais peut devenir compliqué avec l'âge. Le service **Sortir Plus** met à votre disposition un accompagnateur agréé, à pied ou en voiture, pour vos sorties de tous les jours : visites chez un proche, coiffeur, courses, promenades... Plafonné à 450 euros par an, ce dispositif de transport accompagné est disponible partout en France.



### Aide à domicile momentanée

Vous êtes momentanément malade ou isolé suite à l'absence d'un proche, et vous rencontrez des difficultés à assumer vos tâches quotidiennes. Vous pouvez bénéficier de l'**Aide à domicile momentanée**<sup>5</sup> proposée par IRP AUTO en partenariat avec l'Agirc-Arrco. Ce dispositif est limité à 10 heures d'intervention maximum réparties sur 6 semaines.

**Vous avez 75 ans ou plus et souhaitez bénéficier de ces services ? Composez le**

**0 971 090 971**

Service gratuit  
+ prix appel

<sup>5</sup> Sous réserve de ne pas bénéficier d'une aide pérenne (Allocation personnalisée d'autonomie, Plan d'actions personnalisé).

# Veuvage : comment s'y préparer et être épaulé(e)

Même s'il est extrêmement difficile d'envisager sa propre mort ou le décès de son conjoint, mieux vaut s'y préparer. À la tristesse, s'ajoutent pour le survivant de nombreuses démarches à entreprendre qu'il est préférable d'avoir anticipées. À travers différents dispositifs, IRP AUTO vous informe et vous soutient dans cette épreuve particulièrement éprouvante.

## Droit de la famille : informez-vous

En s'informant sur sa succession, sur la transmission de son patrimoine et sur la protection de ses proches, on envisage l'avenir plus sereinement. Ainsi, IRP AUTO vous propose des ateliers et conférences en ligne, animés par des spécialistes du droit de la famille.

**Objectif :** vous conseiller pour bien préparer votre succession, connaître les bons outils de donation, les testaments et vous orienter dans les démarches à effectuer.

## Thématiques des Webconférences et ateliers

### Webconférences gratuites de 2 heures :

- La donation entre époux.
- Les testaments et legs.
- Les autres types de donation.
- La protection du conjoint.
- Prévoir et organiser l'avenir, les solutions pour bien vieillir.
- La protection des personnes en situation de handicap, préserver l'autonomie.

### Ateliers d'une journée<sup>6</sup> :

- Droit de la famille.
- **Nouveau :** Protection de la personne vulnérable.

Calendrier complet et inscription en ligne sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), rubrique *Retraités*, Participer à un atelier,

ou par téléphone au **0 820 225 225** Service 0,09 € / min + prix appel



Patricia QUILLIER,  
juriste spécialisée

## Comment mieux protéger mon conjoint ?

*Y a-t-il un âge minimum pour faire une donation de mon vivant ? Que puis-je faire pour réduire les frais de succession pour mes enfants ?*

*Ces questions reviennent souvent lors de l'atelier Droit de la famille que j'anime.*

*À la différence d'un notaire, j'essaie de vulgariser le jargon juridique et de laisser place à un peu d'humour ! Cela favorise les échanges et une ambiance plus décontractée.*

*Je personnalise le contenu en fonction du profil et de l'histoire de vie de chacun.*

*À l'issue, les participants sont familiarisés avec les démarches à effectuer et ils repartent avec un fascicule récapitulatif.*

*Dialoguer avec son entourage de ce qui va se passer après sa mort, c'est lever les tabous et anticiper d'éventuels conflits au moment du partage du patrimoine familial.*

<sup>6</sup> Participation de 10 euros par atelier, repas pris en charge.





## À votre écoute après la perte de votre conjoint

Déclaration de décès, organisation des obsèques, organismes à prévenir... Pour répondre à vos interrogations, le service téléphonique « **IRP AUTO Conseil à la Personne** » est à votre écoute. Un interlocuteur unique vous orientera dans vos démarches et vous conseillera dans la réorganisation de votre quotidien.

Appelez le **0 820 225 225** Service 0,09 € / min  
+ prix appel

Tapez 4 pour l'Action sociale, puis 3 pour Conseil à la Personne.



## Appels de convivialité

Si vous êtes veuf ou veuve de 70 ans et plus et que vous souffrez de solitude, vous trouverez une écoute attentive et rassurante auprès des bénévoles de l'association « **Du soleil dans la voix** ». Ce service d'appels de convivialité réguliers est totalement gratuit et confidentiel.

Modalités d'inscription disponibles sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), rubrique *Retraités, Bénéficiaire d'une aide*.

## Un séminaire pour se reconstruire

Après quelques mois, IRP AUTO vous propose le séminaire « **Ma vie au-delà du deuil** ». Coanimé par une psychologue et une thérapeute psychocorporelle, il offre un temps de réflexion en groupe. D'une durée de six jours, il réunit une dizaine de personnes. Ensemble, il s'agira notamment de partager vos expériences, d'apprendre des techniques de relaxation, de définir de nouveaux projets.

Plus de détails en écrivant à [actionsocialecollective@irpauto.fr](mailto:actionsocialecollective@irpauto.fr)

ou par téléphone au **0 820 225 225** Service 0,09 € / min  
+ prix appel



### BON À SAVOIR

#### • La pension de réversion

La pension de réversion dont vous pouvez bénéficier au décès de votre conjoint<sup>7</sup> n'est pas versée automatiquement, vous devez en faire la demande.

Pour connaître les conditions d'attribution, le montant auquel vous pouvez prétendre et les modalités pratiques, rendez-vous sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), rubrique *Retraités, Comprendre ma retraite*.

#### • Pensez à votre mutuelle

Si votre conjoint est le titulaire d'un contrat santé IRP AUTO, celui-là sera résilié à son décès.

Pour continuer à bénéficier d'une bonne couverture santé, pensez à souscrire un nouveau contrat.

<sup>7</sup> Sous condition.



# Inscrivez-vous aux ateliers et Webconférences IRP AUTO

Pour bien vivre votre retraite, IRP AUTO en partenariat avec l'Agirc-Arrco vous propose des ateliers, séminaires et conférences en ligne. Santé, vie pratique, aide aux aidants, droit de la famille... Nos experts vous informent et répondent à vos questions sur des thématiques variées.

## Près de 60 rendez-vous dans toute la France

Cette année, une soixantaine d'ateliers en présentiel et de Webconférences sont organisés dans toute la France. Vous êtes certainement concerné par un ou plusieurs de ces thèmes :

### En présentiel<sup>8</sup>

#### Ateliers

- Sécurité routière (1 jour)
- Nouvelles technologies (2 jours)
- Bien vivre avec son âge (1 jour)
- Budget et prévention des arnaques (1 ou 2 jour(s))

#### Séminaires

- Nouveaux retraités (5 jours)
- Ma vie au-delà du deuil (6 jours)

### Webconférences

- Droit de la famille<sup>9</sup>
- Action AVC (accident vasculaire cérébral)



# 91%

de satisfaction globale

# 95%

de satisfaction concernant les échanges

Source : Bilan des ateliers et Webconférences IRP AUTO, 2022

Calendrier complet et inscription en ligne sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com),

rubrique *Retraités, Participer à un atelier*, ou par téléphone au **0 820 225 225**

Service 0,09 € / min  
+ prix appel

<sup>8</sup> Une participation financière de 8 à 24 euros est demandée pour les ateliers, entre 100 et 150 euros pour les séminaires. Les repas sont pris en charge.

<sup>9</sup> Voir page 8.

# Profitez de tous vos services en ligne !

Sur votre Compte personnel  
[www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com)



## RETRAITE

- Consulter le montant et la date de paiement de votre retraite.
- Visualiser votre information fiscale.
- Demander une pension de réversion en ligne.



## ACTION SOCIALE

- Réserver vos vacances à petit prix.
- Solliciter une aide financière en cas de difficultés ou pour vos frais de santé.
- Demander un CESU<sup>10</sup> retour hospitalisation.
- Bénéficier d'une aide en cas de catastrophes naturelles.



## SANTÉ

- Suivre vos remboursements santé<sup>11</sup>.
- Transmettre un devis.
- Envoyer une demande de prise en charge hospitalière.



## CONTACTS

- Actualiser vos coordonnées (adresse postale, numéro de téléphone, courriel).
- Échanger avec IRP AUTO via votre messagerie sécurisée.

## Comment activer votre Compte personnel ?

Accessible depuis votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette 7 j / 7 et 24 h / 24, votre Compte personnel facilite votre quotidien ! Activez-le dès maintenant, c'est gratuit<sup>12</sup> :

- **Rendez-vous sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com)**, rubrique « **MON COMPTE** », puis « **J'active mon compte** ».
- **Renseignez le formulaire en ligne** à l'aide de votre numéro d'adhérent figurant sur vos courriers IRP AUTO ou votre carte de mutuelle (ex. : 01234567.89).
- **Validez votre demande** : vous recevrez votre mot de passe provisoire par SMS ou par courrier postal pour finaliser la création de votre Compte.

<sup>10</sup> Chèque emploi service universel.

<sup>11</sup> Si vous êtes titulaire d'un contrat santé IRP AUTO.

<sup>12</sup> Hors frais de connexion liés à votre opérateur Internet.

# Vos vacances à petit prix

Profitez de tarifs préférentiels sur plus de 1 000 séjours !

Grâce à nos codes promotionnels, profitez de **réductions jusqu'à - 60 %** sur votre réservation chez nos partenaires de villages et résidences de vacances ou campings, en France et à l'étranger.

Jusqu'à  
**60%**  
de remise sur  
votre séjour

Réservez votre séjour en quelques clics !



Connectez-vous à votre Compte personnel depuis **www.irp-auto.com** et cliquez sur « MES AIDES ET AVANTAGES »



Consultez les offres de nos partenaires sur la carte interactive



Réservez votre séjour sur le site du prestataire de votre choix en utilisant le code promotionnel IRPAUTO (ex. : IRP46)

Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale  
Institution Agirc-Arrco n°F 201 - Siège social : 7, rue du Regard, 75006 Paris - SIREN 775 670 532

Cette publication vous est adressée par le groupe IRP AUTO pour vous communiquer des informations sur votre retraite complémentaire et ses services associés. Vous pouvez consulter notre politique de protection des données personnelles en vous rendant sur notre site Internet [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), à la rubrique « Nos engagements ».