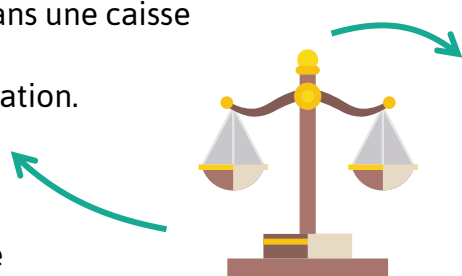


Préparer ma retraite

Quand je travaille, une petite partie de mon salaire est versé dans une caisse retraite. Cela s'appelle une cotisation.



Une caisse retraite me permettra d'avoir de l'argent pour vivre, lorsque je ne pourrai plus travailler.

Pour avoir droit à une retraite complète à la fin de ma carrière, je dois cotiser un certain nombre de trimestres. Un trimestre de cotisation représente un montant d'argent. Ce montant varie chaque année.

01 Ça se passe comment ?

La retraite, ce n'est pas automatique !

Il faut faire une demande à ma caisse de retraite.

je peux me renseigner :

- sur le site internet : assuranceretraite.fr
- ou bien sur le site MSA.fr
- je peux aussi téléphoner à la caisse retraite de la CARSAT : 3960



02 Ça se fait quand ?

En tant que travailleur en situation de handicap, je peux peut-être partir à la retraite avant l'âge légal de 62 ans
Je me renseigne auprès de ma caisse de retraite

Dans tous les cas, je demande ma retraite administrativement 6 mois avant de partir.

Mais je dois y réfléchir longtemps avant.

La retraite, ce sont des droits et des démarches administratives. Mais c'est aussi beaucoup de questions.

A la retraite je vais être plus autonome. Il faut réfléchir avant à beaucoup de choses. Par exemple :

- où je vais vivre ?
- comment je vais faire pour rester en bonne santé ?
- Quelles activités je vais faire ?

La retraite, ça ne s'improvise pas.

J'y réfléchis dans mon projet personnalisé plusieurs années à l'avance pour bien me préparer..

03 Comment je fais ?

"Un dossier retraite comporte plusieurs documents et informations à fournir
il faut se faire aider pour bien préparer les choses.

Je peux avoir de l'aide :

- dans mon ESAT.
- Par l'association "Un Avenir Après le Travail" sur leur site internet : www.avenir-esat.org
- par une [Maison France Services](#).

C'est un service gratuit qui peut m'aider à faire mes démarches administratives.

Je me renseigne auprès de ma mairie pour connaître la Maison France Services la plus proche.

À la retraite, on perd un peu d'argent, mais il existe des aides pour m'aider à maintenir mon niveau de vie.

Cela veut dire avoir peut-être le même montant d'argent pour vivre.

Cela peut être par exemple une :

- Allocation Adulte Handicapé (AAH)
- Allocation de Solidarité aux Personnes Handicapées (ASPH)
- Ou d'autres aides



Tout au long de ma carrière, c'est important de conserver tous mes justificatifs comme mes bulletins de salaires, mes relevés d'indemnités journalières, mes attestations chômage

