

Transmettez vos formulaires de demande par voie numérique !

L'Assurance retraite élargit ses démarches accessibles en ligne...

Transmettez vos documents en ligne

En plus des services qui existent déjà dans votre espace personnel, vous pouvez désormais nous transmettre les documents suivants par voie dématérialisée :

- Demande d'allocation de veuvage
- Demande d'allocation de solidarité aux personnes âgées
- Demande d'allocation supplémentaire d'invalidité

Complétez certains formulaires en ligne

Ces trois formulaires peuvent être complétés en ligne :

- Demande d'allocation de veuvage
- Demande d'allocation de solidarité aux personnes âgées.

Pour accéder à ce nouveau service, connectez-vous à **votre espace personnel de l'Assurance retraite et cliquez sur votre nom, puis sur Messagerie et Transmettre mon formulaire de demande**. Vous pourrez également joindre tous vos justificatifs à votre demande, en les scannant ou en les photographiant.

Nous vous invitons à utiliser ce service dès que possible, pour un traitement plus rapide de votre dossier.

<https://www.carsat-lr.fr/home/retraites/actualites-retraites/toutes%20les%20actualites/transmettez-vos-formulaires-de-demande-par-voie-numerique.details-actualite.html>

Le temps d'être soi : le nouveau podcast de l'assurance retraite

Une série de podcast pour vous aider à préparer sereinement votre passage à la retraite...

Des réponses à vos questions sur la retraite Qu'est-ce que la vie à la retraite ? Comment la préparer ? Comment occuper ses journées ? Quels sont les changements et les bouleversements rencontrés une fois à la retraite ?

Pour répondre à ces questions, l'Assurance retraite propose la série de podcasts « Le temps d'être soi » qui aborde le sujet de la retraite de façon globale grâce à une thématique élargie sur la vie à la retraite et le regard que portent les retraités sur celle-ci.

Annie, Fabienne, Moktar, Pierre et Thierry ont accepté de livrer leurs témoignages à la journaliste Géraldine Dormoy dont la voix vous accompagnera tout au long de ce podcast. Afin d'aborder le sujet sous différents angles, la parole sera également donnée à 3 experts : le philosophe François Galichet, le psychologue Benoit Verdon et la sociologue Célia Broussard.

7 épisodes, 7 thématiques

- **La rupture avec la vie professionnelle** : c'est d'abord la préparation, une étape nécessaire, mais c'est aussi le choc du départ, le nouveau statut de retraité et les nouveaux repères à créer.
- **Le rapport au temps** : la retraite, c'est aussi un nouveau rapport au temps, avec un changement de rythme où les retraités tombent parfois dans le piège de l'hyperactivité.
- **La quête de soi** : la retraite, cela peut-être le moment de se retrouver et de renouer avec des envies ou des rêves de jeunesse. Comment les accueillir et se construire une nouvelle identité ?
- **Le rapport au couple** : à la retraite se force aussi un nouveau rapport au couple. Il s'agit de s'adapter à cette nouvelle vie à deux. Comment trouver un équilibre que le conjoint soit déjà à la retraite ou qu'il travaille encore ? Et comment aborder sa retraite lorsqu'on vit seul ?
- **Le rapport à la famille** : le passage à la retraite implique un nouveau rapport aux proches, et notamment au couple ou à la famille, que ce soient les parents, les enfants ou les petits-enfants.
- **La question de l'habitat** : à la retraite se pose aussi la question de l'habitat, où se voit-on vieillir ? Et avec qui ?
- **La question du vieillissement et de la mort** : avec la fin de la vie active, de nombreux retraités voient arriver leur fin. Il faut faire face à des pensées parfois angoissantes, à des changements de notre corps et faire face à la mort de proches.

Pour écouter les podcasts

La série de podcasts « Le temps d'être soi » est disponible sur la chaîne YouTube de l'Assurance retraite. Elle est aussi diffusée sur la plupart des plateformes d'écoute, telles que Deezer, Spotify ou Apple Podcasts.

<https://www.carsat-lr.fr/home/retraites/actualites-retraites/toutes%20les%20actualites/le-temps-detre-soi-le-podcast-de-lassurance-retraite.details-actualite.html>

Prime à la naissance, la prime à l'adoption et l'allocation de base

Versées dans le cadre de la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje), la prime à la naissance et la prime à l'adoption sont soumises à conditions de ressources. Elles vous permettent de faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de votre enfant. Vous pouvez également bénéficier de l'allocation de base jusqu'au troisième anniversaire de votre enfant.

La prime à la naissance ou la prime à l'adoption

Depuis le 1^{er} avril 2021, la prime à la naissance est désormais versée **au cours du 7^e mois de grossesse** ou la justification de fin de la grossesse.

La prime à l'adoption est versée au cours du 2^e mois qui suit l'arrivée de votre enfant au foyer en cas d'adoption.

Quelles conditions pour en bénéficier ?

- Vous devez avoir déclaré votre grossesse à votre MSA dans les 14 premières semaines (pour la prime à la naissance uniquement).
- Vos ressources ne doivent pas dépasser un certain plafond.

A NOTER

La prime est versée en une seule fois pour chaque enfant né ou adopté. Après la naissance ou l'adoption de votre enfant, n'oubliez pas d'effectuer **une déclaration de changement de situation** depuis Mon espace privé.

L'allocation de base

L'allocation de base est versée mensuellement pendant les 3 premières années de l'enfant pour aider les parents à faire face aux dépenses liées à son éducation. En cas d'adoption elle est versée mensuellement pendant 36 mois dans la limite des 20 ans de l'enfant adopté.

Elle est attribuée à **compter du mois suivant la naissance de l'enfant ou l'arrivée dans votre foyer de l'enfant adopté**. Si vous avez reçu la prime à la naissance ou la prime à l'adoption, vous recevrez automatiquement l'allocation de base. Le montant et les plafonds de ressources pour bénéficier de cette allocation varient suivant la date de naissance ou d'adoption de votre enfant (avant ou après le 1^{er} avril 2018). Reportez-vous aux pages suivantes.

A NOTER

Une seule allocation est versée par foyer, sauf en cas de naissances multiples ou d'adoptions simultanées (dans ces cas, il y a autant d'allocations que d'enfants nés ou adoptés).

BON A SAVOIR

Si vous avez la charge d'au moins un enfant de moins de trois ans ou d'au moins deux enfants et bénéficiez de l'allocation de base, vous êtes affilié à **l'assurance vieillesse des parents au foyer** sous réserve que vos ressources ne dépassent pas certains plafonds déterminés en fonction de votre situation. Renseignez-vous auprès de votre MSA.



GOVERNEMENT

*Ehret
Egalite
Fraternite*

L'État accompagne les ménages à revenus modestes pour payer leurs factures d'énergie

LE CHÈQUE ÉNERGIE

€

solidaire



Le chèque énergie est attribué SOUS CONDITIONS DE RESSOURCES.

juste



Le chèque énergie permet de payer des factures pour TOUT TYPE D'ÉNERGIE du logement.

simple



Le chèque énergie est envoyé une fois par an au domicile du bénéficiaire. IL N'Y A AUCUNE DÉMARCHE A ACCOMPLIR pour le recevoir.

NOUVEAU

Le chèque énergie est également utilisable pour les résidents en EHPAD, en EHPA, en résidence autonomie, en ESLD ou USLD.



NOUVEAU

Le chèque énergie peut être automatiquement déduit de vos prochaines factures en cochant la case prévue sur le chèque, grâce à la pré-affectation en ligne sur le site du chèque énergie, ou par téléphone.

EN SAVOIR +

www.chequenergie.gouv.fr

N° Vert

0 805 204 805

Service client 24h/24 et 7j/7