

# Retraite facile

2025



Sécurisez vos finances  
avec nos conseils pratiques

Autonomie et cadre de vie :  
des solutions adaptées à vos besoins



# Sommaire



## RETRAITE

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



## SANTÉ

- Mieux protéger votre santé ..... 4



## À VOS CÔTÉS

- Aidants : les solutions pour se préserver et soutenir votre proche ..... 6
- Perte d'autonomie : des habitats adaptés à vos besoins ..... 7



## DOSSIER

- Les clés pour éviter les arnaques et bien gérer votre budget ..... 8



## SERVICES

- Les ateliers et Webconférences en 2025 ..... 10
- Mes services en ligne ..... 11

## Vos contacts

### • Pour l'action sociale et la mutuelle :

IRP AUTO

Précisez le service concerné  
(action sociale, santé, etc.)

39, avenue d'Iéna - CS 21687  
75202 Paris cedex 16

**097 100 1000**

Appel non surtaxé, coût selon opérateur.

### • Pour la retraite :

Alliance professionnelle Agirc-Arrco  
TSA 86666  
92621 Gennevilliers cedex

**09 73 88 88 88**

Appel non surtaxé, coût selon opérateur.

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, Marcel BLAISE,  
Isabelle CARMAN, Lauriane FILLIARD, Lamia MEHIRA,  
Atika MEZERAL, Alix ROBINEAU, Maurane THELISE.

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

**Impression :** BLG Toul.

**Crédits photos :** Adobe Stock.

**Dépôt légal :** Février 2025. ISSN : 2273-6794.



En partenariat avec  
**agirc - arrco**  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

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.irk-auto.com](http://www.irk-auto.com), à la rubrique « Nos engagements ».



# Ce que vous devez savoir sur votre retraite

Calendrier du paiement de votre pension, information fiscale, mise à jour de vos coordonnées, cumul emploi-retraite, etc. Les points essentiels à retenir.

## Paielements 2025

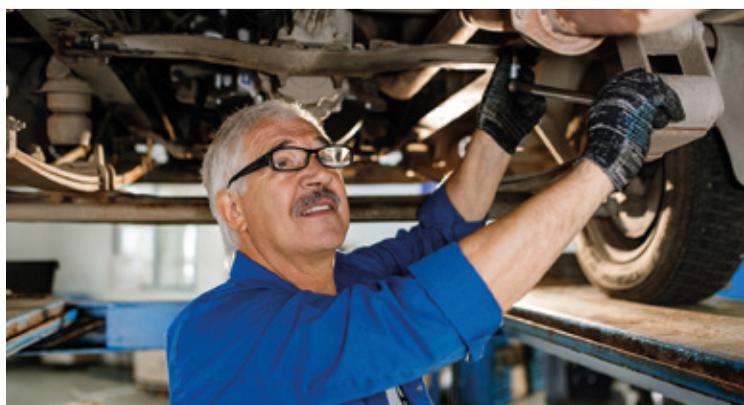
Votre retraite complémentaire est versée à votre banque le 1<sup>er</sup> jour ouvré de chaque mois. Le virement effectif sur votre compte dépend ensuite du délai pratiqué par votre établissement bancaire, généralement quelques jours.

Si vous êtes imposable, votre retraite complémentaire est soumise au prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu. Une question sur votre taux d'imposition ?

Consultez [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr) ou contactez l'administration fiscale au **0 809 401 401**. En cas de changement de votre taux d'imposition, IRP AUTO est informé directement par l'administration fiscale et ajuste le prélèvement de votre pension sous un délai de 2 à 3 mois.

### Versement de votre retraite en 2025

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| • Jeudi 2 janvier             | • Mardi 1 <sup>er</sup> juillet    |
| • Lundi 3 février             | • Vendredi 1 <sup>er</sup> août    |
| • Lundi 3 mars                | • Lundi 1 <sup>er</sup> septembre  |
| • Mardi 1 <sup>er</sup> avril | • Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre |
| • Vendredi 2 mai              | • Lundi 3 novembre                 |
| • Lundi 2 juin                | • Lundi 1 <sup>er</sup> décembre   |



### BON À SAVOIR

Désormais, si vous reprenez une activité en cumul emploi-retraite<sup>1</sup>, vos cotisations génèrent de nouveaux droits, pour votre retraite de base et votre retraite complémentaire. À l'arrêt de votre activité, vous pourrez demander une nouvelle retraite en ligne via votre espace personnel Agirc-Arrco ou en vous rendant dans une Agence conseil retraite.

## Tous vos services retraite en quelques clics !

Pour consulter vos paiements, mettre à jour vos informations personnelles, et accéder à votre information fiscale, connectez-vous à votre espace personnel sur le site Internet de l'Agirc-Arrco ([www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)) ou contactez un conseiller retraite au **09 73 88 88 88**.

<sup>1</sup> Pour en bénéficier, vous devez être en cumul emploi-retraite intégral, c'est-à-dire que votre retraite doit être liquidée à taux plein.



## Mieux protéger votre santé

Prendre soin de vous est essentiel pour profiter pleinement de votre retraite. Avec IRP AUTO, accédez à un bilan de santé gratuit, des conseils personnalisés et des ateliers pratiques. Découvrez des solutions pour ralentir les effets du temps et adopter de nouvelles habitudes bien-être.

### Mutuelle : des services pour prendre soin de votre santé

Plusieurs services santé vous permettent de bénéficier de prestations de qualité sans avance de frais :

- **100 % Santé** : accédez à des soins en optique, dentaire et audition sans aucun reste à charge. Cette offre, accessible à tous, vous propose un large choix d'équipements variés et de qualité.
- **Tarifs négociés** : si, comme avec IRP AUTO, votre mutuelle propose un réseau de soins, pensez à consulter un professionnel de santé partenaire pour des dépenses maîtrisées.
- **Étude de devis** : avant d'engager une dépense, transmettez votre devis à votre mutuelle pour connaître le montant de vos remboursements.
- **Hospitalisation** : la prise en charge hospitalière permet d'éviter l'avance des frais lors d'un séjour à l'hôpital ou dans une clinique conventionnée.



#### EN PRATIQUE

Si vous bénéficiez de la mutuelle IRP AUTO, retrouvez vos services santé en ligne depuis votre **Compte personnel** sur [www.irk-auto.com](http://www.irk-auto.com) ou sur l'application mobile IRP AUTO Santé.

### Un bilan de santé gratuit pour faire le point

IRP AUTO, en partenariat avec l'Agirc-Arrco, vous propose un bilan complet avec deux entretiens : l'un avec un médecin, l'autre avec un psychologue pour votre bien-être émotionnel. À l'issue de ces consultations, vous bénéficiez de recommandations personnalisées. Selon les résultats, un accompagnement sur mesure d'actions individuelles ou d'ateliers collectifs (sommeil, nutrition, mémoire, gestion du stress, activité physique, équilibre ou soutien aux aidants) peut vous être proposé.

Pour en savoir plus et prendre rendez-vous dans un centre santé proche de chez vous : [www.centreprevention.fr](http://www.centreprevention.fr)



**Caroline RIO**

Diététicienne nutritionniste

## Quels sont les points essentiels pour une bonne alimentation ?

En vieillissant, l'important est de maintenir son poids et sa masse musculaire, ce qui préserve aussi son capital osseux. Pour cela, les seniors doivent augmenter leur apport en protéines en les intégrant à chaque repas : **viande, poisson, œuf, produits laitiers...** Autre point à ne pas négliger : **les graisses**, avec au moins deux cuillères à soupe par jour d'huile d'olive et de colza, ainsi que des

apports en oméga 3, comme quatre noix ou une petite poignée de noisettes. Enfin, il est essentiel de conserver trois repas par jour et de **bien s'hydrater**. La sensation de soif diminuant avec l'âge, il faut donc boire sans attendre d'avoir soif.

## Avec un petit budget, pas toujours facile de bien manger ?

En privilégiant des aliments comme les œufs, les produits laitiers ou **les légumes secs**, vous profitez d'un excellent apport en nutriments à moindre coût. Pensez également aux bas morceaux de viande (jarret, paleron, rouelle), à la volaille, aux poissons (maquereau, hareng), ainsi qu'aux **légumes surgelés ou en conserve**, qui sont à des prix abordables et riches en vitamines.

## Diabète, maladies cardiovasculaires ou cancer : notre alimentation peut-elle jouer un rôle préventif ?

Oui. Les études montrent qu'un **régime de type méditerranéen**, riche en fibres, en antioxydants et en aliments aux couleurs variées (vert, orange, rouge, violet), peut jouer un rôle dans la prévention de maladies comme Alzheimer ou Parkinson. Les végétaux, crus ou cuits, et les légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja) sont à réintégrer absolument dans votre assiette ! Peu coûteux, faciles à accommoder en toute saison, ils apportent des protéines, des fibres et de l'énergie. ”

## L'atelier « Bien vivre avec son âge »

Vous souhaitez mieux préserver votre santé et limiter les effets du temps ? L'atelier « Bien vivre avec son âge » proposé par IRP AUTO est fait pour vous. Pendant une journée, des professionnels (psychologues, diététiciens...) vous guideront à travers des conseils pratiques et faciles à suivre au quotidien.

Retrouvez tous nos ateliers thématiques sur [www.irk-auto.com](http://www.irk-auto.com), rubrique *Retraités, Participer à un atelier*.



# Aidants : se préserver tout en soutenant votre proche



Accompagner son conjoint, son parent ou son enfant en situation de dépendance peut devenir physiquement et mentalement épuisant. Pour vous aider à préserver votre équilibre et vous accorder des moments de répit, IRP AUTO met à votre disposition des solutions adaptées.

## Prendre du temps pour vous

Pour vous permettre de souffler quelques heures ou quelques jours, IRP AUTO vous propose une solution de répit à domicile. Durant votre absence, un professionnel de l'aide à la personne vous relaie auprès de votre proche. Avec IRP AUTO, vous bénéficiez d'une prise en charge sans condition de ressources, sur le coût de votre prestation **Bulle d'air** dans la limite de 800 € par an.



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

## Les Cafés des aidants

vous offrent un cadre convivial où vous pouvez partager vos expériences, rompre votre isolement et bénéficier de conseils pratiques. Ces rencontres gratuites, animées par des psychologues et des travailleurs sociaux, sont des moments précieux pour échanger et trouver des solutions adaptées à votre situation. Il en existe aujourd'hui plus de 130 partout en France.



Pour connaître le plus proche de chez vous, consultez le site [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

## Des aides financières pour vous soulager

L'aide financière au répit IRP AUTO permet de participer au financement de solutions pratiques telles que :

- **Des solutions d'accueil** : hébergement temporaire de la personne aidée, séjours de répit pour l'aidant seul ou accompagné de son proche, accueil de jour pour les personnes dépendantes vivant à domicile.
- **Des activités adaptées** avec des sorties culturelles, ateliers artistiques, abonnements à des activités sportives, etc.
- **Un soutien psychologique ou une formation dédiée** pour ne pas affronter seul les difficultés rencontrées et acquérir les connaissances essentielles pour mieux soutenir votre proche.

Si vous bénéficiez de la mutuelle IRP AUTO, le Cesu Aidant familial<sup>2</sup> d'un montant de 350 euros vous permet de financer les services d'une auxiliaire de vie ou d'une aide à domicile.

Pour demander l'aide financière au répit, rendez-vous sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), rubrique *Retraités, Aide aux proches aidants, Répit et temps pour soi.*

<sup>2</sup> Chèque emploi service universel. Sous condition.



## Perte d'autonomie : des habitats adaptés à vos besoins

Avec l'avancée en âge, il est important de réfléchir à son lieu de vie. Quand rester chez soi devient difficile, IRP AUTO en partenariat avec l'association Cettefamille vous propose des alternatives à la maison de retraite.

### Vivre en toute sérénité avec des solutions d'habitat partagé

L'accueil familial proposé par Cettefamille permet de continuer à vivre « comme à la maison » au sein d'une famille agréée. Cette solution favorise le maintien du lien social dans un cadre sécurisé. **IRP AUTO peut prendre en charge une partie du financement et de l'hébergement<sup>3</sup>.**

La colocation seniors, quant à elle, offre un bon équilibre entre indépendance et vie sociale. Chaque résident bénéficie d'un espace privatif tout en partageant des moments de convivialité dans des espaces communs. En plus de l'accompagnement disponible 24 h/24, ce mode de vie favorise les échanges et rompt l'isolement, pour une retraite épanouissante. **Grâce à IRP AUTO, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel.**



**Pour en savoir plus,  
contactez le 01 84 80 03 06  
ou rendez-vous sur  
[www.cettefamille.com](http://www.cettefamille.com)**

### Vieillir n'implique plus de subir son lieu de vie



« Où vieillir ? Aujourd'hui, le modèle binaire entre le domicile d'origine et la maison de retraite s'essouffle. Colocation intergénérationnelle, habitat partagé, habitat groupé, accueil familial, etc. Les choix se multiplient partout en France pour mieux répondre aux attentes, à la situation sociale et de santé des seniors. Ces derniers doivent choisir leur lieu de vie selon l'importance qu'ils accordent entre les espaces personnels et partagés mais aussi les services attendus et les liens souhaités entre habitants. L'enjeu est de mieux faire connaître les particularités de ces logements pour que vieillir n'implique plus de subir son lieu de vie. »

**Mélissa-Asli PETIT**

Docteure en sociologie, spécialiste des enjeux du vieillissement

<sup>3</sup> Sous condition.

# Les clés pour éviter les arnaques à distance et protéger votre budget

Appels téléphoniques, SMS ou encore courriels, les techniques et les canaux utilisés pour inciter à l'achat d'un produit ou d'un service non désiré se multiplient, sans compter que ces canaux dissimulent aussi de nombreuses arnaques à distance. Pas de panique : découvrez les bons réflexes pour vous protéger et garder la maîtrise de votre budget !



Régis HALTER  
Directeur opérationnel,  
CRÉBUS Alsace

## En quoi consiste le démarchage abusif ?

Globalement ce sont des démarches insistantes et/ou répétées à votre domicile, par téléphone ou par courriel qui vont vous **inciter à l'achat d'un service ou d'un bien non désiré**. On peut parler de pratique commerciale agressive. En ce moment, par exemple, il y a de nombreuses sollicitations pour souscrire à des services d'énergie.

## Quels types d'arnaques ciblent particulièrement les seniors ?

**Les arnaques les plus courantes sont celles qui vont chercher à obtenir vos données personnelles** : numéros de carte bancaire, relevé d'identité bancaire ou mots de passe pour accéder à vos espaces privés en ligne. Actuellement, 50 % des fraudes passent par des courriels ou des liens frauduleux sur des sites fictifs.

Le « ping call » est une autre technique sous la forme d'un appel en absence (souvent un numéro inconnu). Le but de cette démarche est de vous inciter à rappeler bien souvent sur un numéro surtaxé. Dans ce cas, l'interlocuteur tentera de faire durer l'appel le plus longtemps possible.

## Quels sont les points de vigilance et les bons réflexes à adopter ?

La première chose est de **veiller à la façon dont vous partagez vos données**. Pour limiter le risque de démarchage abusif, voire frauduleux, vous pouvez déjà refuser les cookies publicitaires dans le paramétrage de votre navigateur Internet. En cas de sollicitation excessive, vous pouvez aussi vous désabonner des courriels publicitaires et bloquer les numéros de téléphone.

Pour rappel, la Sécurité sociale ou votre mutuelle ne vous demandera jamais de fournir votre mot de passe de votre accès Internet, encore moins par téléphone ou par courriel.

En résumé, les premières règles d'or à appliquer :

- **Vérifiez la fiabilité du courriel qui vous est envoyé** en contrôlant l'adresse et le nom de domaine dans votre moteur de recherche Internet, par exemple.
- En cas d'échange téléphonique intrusif : **temporisez et questionnez** votre interlocuteur pour reprendre la main sur l'entretien.
- Au moindre doute, **contactez par téléphone l'entité soi-disant émettrice du message** au numéro de contact habituel pour vérifier l'authenticité de la demande.
- Méfiez-vous d'une offre qui semble **exceptionnelle et trop avantageuse** !

Prenez du recul : l'essentiel est de rester préparé et d'adopter les bons réflexes face aux arnaques. ”



## Mieux gérer son budget

Des difficultés à gérer votre budget ou vos crédits ? IRP AUTO, en partenariat avec l'Agirc-Arrco et l'association CRÉSUS, vous propose un accompagnement gratuit et confidentiel.

Prenez les devants : bénéficiez de conseils personnalisés pour retrouver une sérénité financière.

### 3 réflexes budgétaires :

- 1 **Faites régulièrement le point sur vos ressources et dépenses :** prenez le temps de revoir votre budget à chaque grande étape de votre vie (maladie, décès du conjoint, changement de lieu de vie).
- 2 **Faites le point sur votre « reste pour vivre » :** c'est le montant restant pour manger, vous habiller, vous divertir et vous soigner une fois vos charges fixes réglées (loyer, remboursement de crédit, contrats d'énergie, Internet, etc.).
- 3 **Constituez une épargne de « précaution » :** dès 10 euros par mois, vous pouvez vous constituer une réserve pour faire face aux dépenses occasionnelles non prévues.

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

### Un atelier pour prévenir les arnaques

Pour aller plus loin sur cette thématique, IRPAUTO vous propose un atelier de 1 ou 2 jours pour savoir comment se protéger des fraudes et réaliser vos achats en ligne en sécurité.

Dates et inscription sur [www.ird-auto.com](http://www.ird-auto.com),  
rubrique *Retraités, Participer à un atelier*.





98%  
de satisfaction<sup>4</sup>

## Des ateliers pour vous accompagner au quotidien

Organisés en partenariat avec l'Agirc-Arrco, les ateliers, séminaires et conférences en ligne IRP AUTO vous prodiguent des conseils pratiques pour bien vivre votre retraite. Découvrez le programme 2025.

### Plus de 110 ateliers partout en France

Prendre soin de sa santé, gestion du budget, nouvelles technologies, sécurité routière, conseils pratiques pour préparer sa succession, transmettre son patrimoine, protéger ses proches... Nos experts vous informent et répondent à vos questions sur des thématiques variées. Ces ateliers conviviaux sont organisés dans toute la France, parfois également disponibles à distance.

#### ► Les ateliers (1 ou 2 jours)<sup>5</sup>

- Nouvelles technologies
- Sécurité routière
- Bien vivre son âge
- Droit de la famille (disponible également en visioconférence)
- Bien gérer mon budget

#### ► Les séminaires (5 à 6 jours)<sup>6</sup>

- Nouveaux retraités
- Ma vie au-delà du deuil



#### EN PRATIQUE

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 **097 100 1000**.

#### Éric G.

Participant à l'atelier « Les seniors et la route »

« Nous avons apprécié cette journée constructive et passée dans la bonne humeur. Les formateurs étaient à l'écoute et très compétents. »

#### Colette L. D.

Participante à l'atelier « Droit de la famille »

« Enchantée par cette journée fort intéressante et utile, j'espère pouvoir assister à une prochaine édition. Merci pour l'organisation de telles rencontres. »

<sup>4</sup> Source : Bilan des ateliers et webconférences IRP AUTO, 2024

<sup>5</sup> Pour les ateliers, une participation financière de 10 à 24 euros est demandée pour les ateliers (repas inclus).

<sup>6</sup> Pour les séminaires, la participation est de 100 à 150 euros, incluant l'hébergement en pension complète.

# Mes services en ligne

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

## VACANCES

- ▶ Réserver mes vacances à petit prix



## AIDE SOCIALE

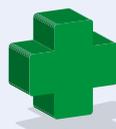
- ▶ Solliciter une aide financière en cas de difficultés
- ▶ Demander un Cesu<sup>7</sup> Retour hospitalisation
- ▶ Demander un Cesu Aidant familial<sup>8</sup>
- ▶ Bénéficier de l'aide financière catastrophes naturelles



## SANTÉ

Les services à votre disposition si vous bénéficiez de notre mutuelle :

- ▶ Suivre mes remboursements
- ▶ Transmettre un devis
- ▶ Consulter un médecin à distance
- ▶ Trouver un professionnel de santé à tarifs négociés
- ▶ Envoyer une demande de prise en charge hospitalière



## Comment accéder à mes services en ligne ?

### Je bénéficie de la mutuelle IRP AUTO

Sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), je me connecte à mon **Compte personnel**, puis je choisis « **Aides et Avantages** » ou « **Santé** ».



### Je ne bénéficie pas de la mutuelle IRP AUTO

Sur [www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com), je clique sur la rubrique *Retraités*, puis je choisis « **Préparer mes vacances** » ou « **Bénéficier d'une aide** ».



<sup>7</sup> Chèque emploi service universel.

<sup>8</sup> Le Cesu Aidant familial est réservé aux bénéficiaires de la mutuelle IRP AUTO.

# Vos vacances à prix malins

Jusqu'à  
**-50%**  
sur votre  
séjour

Profitez de  
tarifs préférentiels  
sur plus de  
**1 200 destinations !**

Grâce à nos codes promotion,  
profitez d'une **réduction  
jusqu'à - 50 %** sur votre  
réservation chez nos partenaires  
de villages et résidences  
de vacances, en France  
et à l'étranger.

Plus d'informations sur [www.ird-auto.com](http://www.ird-auto.com),  
rubrique *Retraités, Préparer mes vacances*

