



**Retraite,  
bien vieillir,  
aide aux aidants...**

**L'Agirc-Arrco,**

**des services en ligne  
et près de chez vous,  
pour tous les âges de la vie.**

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

**agirc - arrco**

**La retraite a de l'avenir**

**Avec les groupes de protection sociale :**

AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRIC • AUDIENS •  
B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR •  
IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

# Des services quel que soit mon âge

## Faire le point sur ma carrière, ma retraite, mes démarches

Je peux bénéficier d'un **entretien personnalisé avec un conseiller retraite** – dans l'un des 600 lieux d'accueil Agirc-Arrco<sup>(1)</sup> ou par téléphone ou en visio – en prenant rendez-vous :

- par téléphone au **0 970 660 660** (appel non surtaxé),
- depuis mon **espace personnel Agirc-Arrco**, rubrique *Contactez-nous > Prendre un rendez-vous*,
- **en agence**.

Pour obtenir une **information rapide**, j'échange avec un conseiller par téléphone ou en agence. Je trouve l'agence la plus proche sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique *Mes contacts > Localiser une agence conseil retraite*.

## Connaître ma caisse de retraite Agirc-Arrco

Sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique *Mes services > Cotiser pour ma retraite > Connaître ma caisse de retraite*.

## Être accompagné en cas de difficultés

Le service **Écoute, conseil et orientation** m'aide à trouver une solution adaptée parmi les aides disponibles et me guide dans mes démarches. En cas de perte d'autonomie, il m'accompagne pour trouver une maison de retraite ou un établissement de soins adapté. [www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite](http://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite).

## Alléger mon quotidien d'aidant

Je trouve des solutions de proximité grâce à **Ma Boussole Aidants**. [www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr).

## Adapter mon domicile à l'avancée en âge

Je découvre des conseils et des solutions pour adapter mon logement en visitant l'**Espace idées Bien chez moi** (à Paris 13<sup>e</sup>) ou via une visite virtuelle. Infos ou prise de rendez-vous :

- par téléphone au **01 71 72 58 00**
- ou sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique *Mes services > Accompagnement et Prévention > L'Espace idées Bien chez moi*.

## Participer aux événements Agirc-Arrco

J'assiste à des **conférences en ligne** ou à des **événements près de chez moi** pour bien préparer et vivre ma retraite.

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique *Mes services > Accompagnement et prévention > Participer à un événement*

(1) En France métropolitaine et dans les DOM.

# Des services à chaque

## 1 Dès 50 ans

### Bilan de prévention<sup>(1)</sup>

Je bénéficie de conseils personnalisés d'un médecin et d'un psychologue afin de rester en forme. Ce bilan est réalisable dans 80 lieux de consultation, par téléphone ou en téléconsultation. En tant qu'aidant, je peux en bénéficier sans condition d'âge.

Demande sur [www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)  
ou via la [demande d'inscription jointe](#)



## 2 À partir de 55 ans

### Estimation de ma future retraite

Je peux obtenir une estimation selon différents scénarios, ainsi que mon relevé de carrière. Si j'ai renseigné mes coordonnées sur mon espace, elle m'est envoyée par courrier ou email tous les 5 ans.

Depuis [mon espace personnel Agirc-Arrco](#),  
rubrique [Ma carrière > Ma carrière en un coup d'œil](#)

### Pension de réversion

Dès 55 ans (et avant sous certaines conditions), en cas de décès de mon conjoint ou ex-conjoint, je fais ma demande de réversion pour l'ensemble de mes régimes de retraite.

- Depuis [mon espace personnel Agirc-Arrco](#), rubrique [Ma retraite > Demander une pension de réversion](#)
- ou par téléphone au [0 970 660 660](tel:0970660660)<sup>(2)</sup>

(1) Hors départements et régions d'outre-mer

(2) Appel non surtaxé

# étape de ma vie

## 3 À partir de 57 ans

### Mes premiers pas vers la retraite

Ce service me permet de préparer sereinement ma retraite en seulement 3 étapes :

1. je vérifie mes droits
2. je mets à jour ma carrière si nécessaire
3. j'estime le montant de ma future retraite

Depuis mon [espace personnel Agirc-Arrco](#),  
rubrique [Ma retraite > Mes premiers pas vers la retraite](#)



## 4 2 ans avant mon départ en retraite

### Formation pour bien vivre le passage à la retraite

Elle peut être effectuée au sein de mon entreprise pour me préparer : droits, démarches, projet de vie, prévention santé.

Je contacte la [DRH](#) ou le [service formation de mon entreprise](#)

## 5 À partir de 62 ans

### Demande de retraite

Si je remplis les conditions, je peux la demander 5 mois avant mon départ. Une seule démarche suffit pour l'ensemble de mes régimes, de base et complémentaires.

Demande depuis mon [espace personnel Agirc-Arrco](#) :

- dans la rubrique [Ma demande de retraite](#)
- ou par téléphone au [0 970 660 660](#)<sup>(2)</sup>

Je peux suivre l'avancement de mon dossier dans la rubrique [Suivre ma demande de retraite](#)

### Besoin d'aide pour constituer mon dossier de retraite ?

Je prends rendez-vous avec un conseiller retraite Agirc-Arrco.

## 6 Une fois à la retraite

### Documents utiles

À tout moment, je peux :

- consulter **mes attestations de paiement**
- accéder à **mes attestations fiscales**
- modifier **mes coordonnées bancaires**

Depuis mon **espace personnel Agirc-Arrco**,  
rubrique **Ma retraite**



## 7 À partir de 75 ans

### Sortir Plus <sup>(1)</sup>

Ce service me permet de renouer avec les sorties, en voiture ou à pied, accompagné par un professionnel de confiance.

### Aide à domicile momentanée <sup>(1)</sup>

Je peux en bénéficier, sous certaines conditions, en cas de difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...).

- Je contacte le **0 971 090 971** <sup>(2)</sup>
- ou je me rends sur **services75ans.agirc-arrco.fr**



**Vous êtes une personne sourde ou malentendante ?**  
Les services Agirc-Arrco vous sont désormais accessibles par téléphone grâce à Acceo.

# Inscription à un bilan de prévention

Demande à retourner complétée au centre de prévention  
le plus proche (coordonnées au dos de cette page)

**Je souhaite un bilan de prévention :**

☐ À réaliser en face-à-face dans un des 80 lieux de consultation :

☐ Par téléconsultation

☐ VOUS

☐ M.

☐ Mme

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom d'usage : \_\_\_\_\_

Nom de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal :      Ville : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

☐ VOTRE CONJOINT(E)

☐ M.

☐ Mme

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom d'usage : \_\_\_\_\_

Nom de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal :      Ville : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Comment nous avez-vous connu ? : \_\_\_\_\_

Vos données personnelles de contact sont issues du système d'information du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco et sont traitées sur la base de son intérêt légitime de mettre en œuvre son action sociale. Les données que vous renseignez sont destinées à votre centre de prévention Agirc-Arrco en vue de vous inscrire à un bilan de prévention. Vos réponses sont facultatives et sont conservées pendant la durée nécessaire à la réalisation dudit bilan. Elles sont transmises au seul personnel habilité de votre centre de prévention et, le cas échéant, en vue de faciliter le parcours d'inscription, aux collaborateurs de l'Action sociale territoriale de l'Agirc-Arrco. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des données vous concernant. Pour toute demande à ce sujet, nous vous invitons à nous contacter par voie postale à l'adresse suivante : AGIRC-ARRCO, DRJ, 16-18 rue Jules César, 75012 Paris (joindre un justificatif d'identité). En cas de litige, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Si vous ne souhaitez plus être informé, vous pouvez également faire valoir votre droit d'opposition et vous désinscrire de notre base de contact auprès de votre institution de retraite complémentaire.

# Bilan de prévention

**Pour plus d'information ou pour m'inscrire :**

- je me rends sur [www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)
- ou je contacte le centre de prévention de ma région
- ou je lui renvoie, par courrier, le formulaire d'inscription au dos de cette page dûment complété.

## Bordeaux

50 bd George V  
05 57 21 29 31

## Bourg-lès-Valence

8 place Alain Bombard  
04 75 55 55 26

## Brest

16 rue de Lyon  
02 98 00 78 98

## Caen

14-16 rue des Jacobins  
02 31 43 60 15

## Clermont-Ferrand

2 rue Pierre Boulanger  
04 73 27 87 10

## Grenoble

29 rue Turenne  
04 76 03 24 95

## Lille-Lomme

Quartier Humanité  
10 bis av. Nelson Mandela  
03 20 95 70 70

## Lyon (7<sup>e</sup> arr.)

19 rue Domer  
04 72 72 04 04

## Marseille (13<sup>e</sup> arr.)

Le Nautile  
25 av. de Frais Vallon  
04 96 13 03 50

## Montpellier

103 rue Alexandra David-Neel  
04 99 51 24 02

## Nantes

17 rue La Noue Bras de Fer  
02 44 76 24 00

## Nice

Immeuble Space B  
208 route de Grenoble  
04 93 53 30 94

## Paris (12<sup>e</sup> arr.)

16 rue François Truffaut  
01 42 27 01 13

## Rennes

26 bd de Beaumont  
02 99 92 25 25

## Rouen

57 av. de Bretagne  
02 32 81 59 30

## Strasbourg

Europarc de la Meinau  
9 rue de la Durance  
03 88 35 27 76

## Toulouse

9-11 rue Matabiau  
05 61 63 05 21

## Troyes

Espace Regley  
1 bd Charles Baltet  
03 25 75 88 00

# Qui sommes-nous ?

L'Agirc-Arrco est le régime de retraite complémentaire de 60 millions de personnes et 1,8 million d'entreprises.

Géré par les représentants des salariés et des employeurs, c'est un organisme privé à but non lucratif chargé d'une mission d'intérêt général. Il collecte les cotisations des salariés et de leurs employeurs pour payer les retraites d'aujourd'hui et de demain. Le modèle Agirc-Arrco s'appuie sur la solidarité entre les générations.

Que je sois actif ou retraité, mes services sont accessibles à tout moment sur :

## Mon espace personnel Agirc-Arrco

Je gère toutes mes démarches en ligne sur [www.espace-personnel.agirc-arrco.fr](http://www.espace-personnel.agirc-arrco.fr)



## Mon compte retraite

Je fais le point sur l'ensemble de mes droits, tous régimes confondus, depuis l'application **Mon compte Retraite\***



\*Disponible gratuitement sur



Suivez-nous sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)  
et sur nos réseaux sociaux :



Facebook  
Les Retraiteurs



LinkedIn  
Agirc-Arrco



YouTube  
Agirc-Arrco



Bluesky  
[@agircarrco.bsky.social](https://bsky.app/profile/agircarrco.bsky.social)

