



## Le site internet de l'Assurance retraite

Pour toutes vos démarches retraite, avec votre espace personnel, vous pouvez réaliser de nombreuses démarches en quelques clics !

Vous pouvez également consulter votre messagerie, prendre un rendez-vous en agence, en permanence ou par téléphone.

## Un réseau d'accueil

Selon votre situation et votre âge, un conseiller retraite de la CARSAT Aquitaine peut vous recevoir sur rendez-vous au sein de notre réseau d'agences retraite



## Pour échanger avec un conseiller retraite : le 3960

Pour nous contacter, un seul numéro : le 3960 (service gratuit + prix appel) ou le + 33 9 71 10 39 60 depuis l'étranger. Du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h00.

Afin d'éviter les périodes de forte affluence, privilégier les créneaux horaires entre 8h00 et 9h00 ou entre 12h00 et 14h00.

# ÉTAPES POUR CRÉER MON COMPTE

- 1 Avoir une adresse mail valide.
- 2 Se munir de votre numéro de sécurité sociale.
- 3 Se connecter sur le site de l'Assurance retraite : [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)
- 4 Cliquer sur « Espace personnel ».
- 5 Compléter les renseignements demandés : numéro de sécurité sociale, nom, prénom, date de naissance...

## VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS POUR VOUS CONNECTER

- Oubli du mot de passe.
- Changement d'adresse email.
- Déconnexions intempestives...

Consultez la rubrique « Aide à la connexion » à l'adresse suivante : [https://www.bqr.retraite.cnnav.fr/essm\\_pub/cnav/fr-fr/186/j-ai-besoin-d-aide-pour-utiliser-mes-services-en-ligne](https://www.bqr.retraite.cnnav.fr/essm_pub/cnav/fr-fr/186/j-ai-besoin-d-aide-pour-utiliser-mes-services-en-ligne)

Appelez notre Assistance technique\* au 0 971 10 20 10 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00.

\* Attention, ce numéro est réservé à l'assistance informatique, aucune réponse relative à la retraite ne peut être apportée.