

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Cahier Infos

Élections CNRACL,
Votez, votre voix compte ! p.1

vie quotidienne

Focus sur les moyens
de se détendre chez soi

p.6



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.I à VIII



société

Consommation : y aura-t-il un avant et un après Covid ? p.3

juridique

Attention aux photos postées sur les réseaux sociaux p.5

trucs et astuces

Changer de garde-robe à moindre coût p.6

vie quotidienne

Focus sur les moyens de se détendre chez soi p.7

détente

À vous de jouer : sudoku, cryptogramme... p.8

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Élections CNRACL, votez, votre voix compte ! p.9

CSG, CRDS, CASA; conditions d'exonération p.10

Attestation fiscale et attestations de paiement p.11

Votre Caisse et vous

Le Fonds d'action sociale à vos côtés p.12

Les prêts CNRACL p.13

La CNRACL et ses partenaires

Vos destinations Séniors en vacances p.14

Chèques-Vacances et Carte Loisirs Vikiva p.15

Vacances-répit France Alzheimer 2020 p.16

Téléassistance et Assurances obsèques p.17

initiatives

Des lettres pour briser la solitude p.18



De l'amour en quelques clics

Ecrivez aux personnes âgées isolées.



évasion

Zoom sur la **France en autocar** p.20

Vos circuits en Europe p.21

En bref

Votre magazine *Climats* paraît en mars, juillet et octobre.

Vous pouvez le consulter sur www.cnacl.retraites.fr, onglet « RETRAITÉ », rubrique « Climats ».

Vous y retrouverez également votre newsletter mensuelle *Climats*.

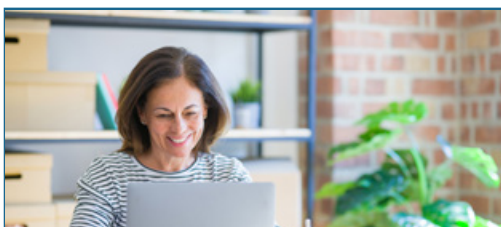
N'hésitez plus, cliquez ICI !

REVALORISATION DE VOTRE PENSION

À compter du mois de janvier 2021, les pensions normales et de réversion sont revalorisées de **0,4%**

Les pensions d'invalidité seront revalorisées en avril 2021.

Depuis le 1^{er} janvier 2016, la règle de la revalorisation se base sur la valeur moyenne de l'indice des prix à la consommation (sauf pour le tabac) de l'Insee sur 12 mois glissants (entre novembre et octobre) par rapport à la période précédente.



En 2020, plus de **11 millions** de pages de votre site internet cnacl.retraites.fr ont été consultées. Retrouvez-y vous aussi toute votre information utile !

POUR CONTACTER VOTRE C



Par courrier (évités les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) : **Caisse des dépôts Gestion mutualisée des pensions rue du Vergne - TSA 20006 33044 Bordeaux Cedex**



Par téléphone : Notre serveur vocal est disponible. Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de votre question, un conseiller pourra vous être demandé.

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

- Le **05 56 11 40 40** pour obtenir des informations sur :
 - Le **prélèvement à la source**, composez le **1**
 - Les **dates de paiement de votre retraite**, composez le **2**
 - Le **montant mensuel de votre retraite**, obtenir une **attestation de paiement**, composez le **3**
 - Le **montant imposable**, obtenir une **attestation fiscale**, le **4**
 - Le **prélèvement de vos cotisations sociales**, composez le **5**
 - Les modalités de **changement d'adresse**, ou de **mode de paiement**, composez le **6**
 - La **majoration pour enfants**, composez le **7**
 - Vous désirez **commander le magazine CLIMATS**, composez le **8**

Se faire rappeler :

Vous pouvez également prendre un RV téléphonique sur www.cnacl.retraites.fr. Choisissez l'onglet « RETRAITÉ », la rubrique « AIDE ET CONT

Dates de virement des retraites CNRACL

Nous vous confirmons que les pensions seront bien versées selon le calendrier prévu. Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois. Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.

Les dates de paiement sont disponibles 7 j/7 et 24 h/24 sur le serveur vocal au 05 56 11 40 40 et sur le site www.cnacl.retraites.fr, onglet « RETRAITE », encadré « VERSEMENTS DES PENSIONS »;

Attention : la réglementation applicable par la CNRACL ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

CAISSE DE RETRAITE



courriel : www.cnrACL.retraites.fr
visitez l'onglet « **RETRAITÉ** »,
puis cliquez sur l'icône
DE ET CONTACT » qui se trouve
en haut à droite de votre écran.

consultable 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.
Saisissez votre n° de pension et de votre n°
de réversion, l'un ou l'autre de ces numéros

composez le **800 973 973** pour le **FAS (fonds d'action
sociale de la CNRACL)** :

pour obtenir un **guide de l'action
sociale** : composez le **1**

pour obtenir un **dossier de demande
de pension** : composez le **2**

pour connaître la **situation de vos
aides** : composez le **3**



visitez le site : www.cnrACL.retraites.fr
et enfin « **SE FAIRE RAPPELER** »

**Virements bancaires, Banque postale,
Caisse nationale d'épargne et
mandat-carte international**

29 mars 2021

28 avril 2021

27 mai 2021

28 juin 2021

28 juillet 2021

27 août 2021

© Pascal Saura - CDC



Claude Domeizel,
président du Conseil d'administration de la CNRACL,
Membre honoraire du Sénat.

Le mot du président

Du 1^{er} au 15 mars prochain, vous aurez
l'occasion de participer à la vie de votre caisse
de retraite en élisant vos représentants au
sein du conseil d'administration. Si au 1^{er} septembre
2020, vous êtes titulaire d'une pension personnelle
ou d'une pension de réversion de la CNRACL alors,
vous êtes électeur dans le collège des retraités
(collège 6) ! Vous pourrez voter par correspondance
ou par internet et exprimer votre choix à partir de
listes de candidats comprenant chacune huit noms.
À cet effet, à compter du 15 février, vous recevrez à
votre domicile tout le matériel nécessaire ainsi que
les consignes de vote. Les résultats de cette élection
seront publiés au journal officiel de la République
française et sur le site internet de votre Caisse. Pour
trouver toutes les informations utiles, je vous invite
à consulter le site internet de la CNRACL. Je compte
sur votre participation !

Ce numéro de Climats revient sur nos habitudes
de vie, bouleversées par la crise sanitaire ; qu'il
s'agisse de consommation, de voyages mais aussi
de bien-être ; votre magazine vous en dit plus sur
ces nouveaux phénomènes !

Le « Cahier infos » revient notamment sur les
conditions d'exonération des cotisations sociales
dont vous pourriez bénéficier, les missions de notre
Fonds d'action sociale ainsi que sur l'offre de prêts
CNRACL. Je vous informe également que comme
l'an passé, votre attestation fiscale 2020 est d'ores et
déjà disponible sur votre espace personnel.

Je vous souhaite à tous une bonne lecture.

Climats n° 96 mars 2021

Directeur de la publication : Thierry Ravot
Rédacteur en chef, illustrations et mise en page : Michel Nolot
Caisse des Dépôts, retraites et solidarité,
Rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex
Téléphone : 05 56 11 41 23

Conception de la maquette : www.aggelos.fr
Photos : AdobeStock, Fotolia, Shutterstock,
iStock et JA.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016.



Une gestion

Conso : y aura-t-il un avant et un après Covid ?

La crise sanitaire et les confinements qu'elle a engendrés nous ont amenés à revoir nos habitudes de consommation. Des choix dans un premier temps contraints, qui tendent à devenir délibérés..

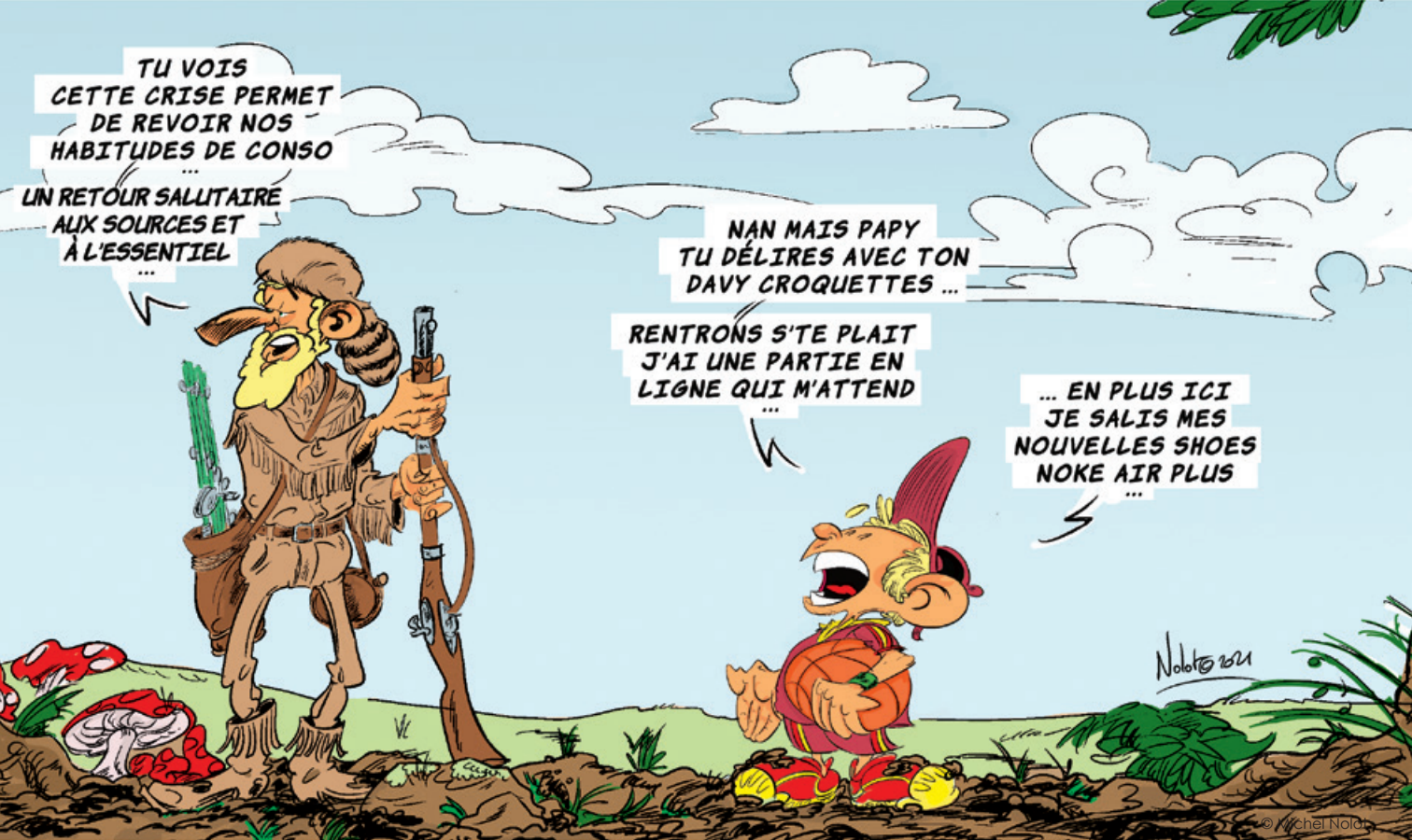
Selon la dernière étude de l'Observatoire E. Leclerc, des nouvelles consommations publiée en septembre et réalisée en ligne à l'été 2020, 92 % des Français disent avoir changé leurs habitudes de consommation. « *Pour préserver la planète, les Français sont [...] prêts à agir au quotidien et à bouleverser leurs habitudes, notamment en achetant plus de produits frais (57 %), en consommant plus de produits locaux (55 %), en privilégiant des fruits et légumes de saison (54 %) ou encore en réduisant leur consommation de produits emballés dans du plastique (49 %)* » indique la note.

Consommer moins mais mieux

Selon une étude publiée par l'institut d'études marketing C-Ways en juin 2020 après le 1er confinement, 53% des Français ont déclaré souhaiter continuer à consommer au ralenti et avec frugalité, 19% ayant découvert la

Consommer moins mais mieux

futilité de certains achats. Une limitation de la consommation qui va de pair avec le fait de privilégier des produits jugés plus responsables. Les deux tiers de la population affirment vouloir privilégier l'achat de produits plus respectueux de l'environnement, et notamment de produits d'occasion qui favorisent l'économie circulaire. Un Français sur trois se déclare prêt à se priver de produits neufs pour les vêtements, et ainsi à encourager le marché de l'occasion. En effet, si les plateformes Vinted et Le Bon Coin ont connu un temps d'arrêt dû aux contraintes sanitaires pour l'envoi des colis, elles rencontrent aujourd'hui un fort regain, également lié au fait que les périodes de confinement ont permis aux foyers de faire le tri dans leurs armoires. Dans le secteur des nouvelles technologies, d'après une récente étude Opinion Way pour Rakuten* (2020), 66% des Français ont déclaré renoncer à l'achat d'un produit technologique dernier cri



au profit d'un produit d'occasion plus ancien mais moins cher. La tendance est également au Do It Yourself** et à la réparation, notamment dans le secteur du vélo, qui a été boostée par le « coup de pouce vélo » proposé par l'État, consistant en l'octroi d'un forfait de 50€ pour faire réparer sa bicyclette. L'objectif, qui était de 300 000 vélos réparés à la fin 2020, a dépassé le million en décembre et a du coup été reconduit jusqu'à fin mars 2021.

Local et e-commerce

Durant le 1er confinement, de nombreux mouvements de solidarité ont émergé, notamment avec l'apparition de plateformes permettant la mise en relation entre consommateurs et commerces locaux ou producteurs locaux. Dans son étude, l'institut C-Ways a évalué à + 113% la livraison de produits locaux et à + 331 % le choix d'un producteur local au cours de cette période. Une tendance qui devrait se

De nombreux mouvements de solidarité

poursuivre, 74% des Français s'estimant prêts à payer plus cher pour consommer local après la crise (Ipsos, 2020), avec un delta prix acceptable se situant autour de 5% plus cher selon les catégories de produits. Selon l'Observatoire E. Leclerc des nouvelles consommations, 54% des Français pensent que les enseignes de la grande distribution ont le pouvoir de proposer plus de produits locaux. Parmi les grands gagnants du « monde d'après » figure aussi l'e-commerce. À l'échelle mondiale, il aurait séduit 40% de nouveaux acheteurs uniques. Le développement des drives et des systèmes de click & collect n'y est pas étranger et devrait perdurer, car selon une étude du cabinet Columbus Consulting sur l'indice de confiance des Français dans le contexte du Covid-19, 55% des Français ont déclaré qu'ils allaient désormais limiter leur venue en point de vente. Pour conserver

leurs clients, les magasins physiques, et notamment les enseignes de la grande distribution, vont donc devoir résoudre une équation complexe alliant écologie, économie, durabilité, pouvoir d'achat, engagement vis-à-vis des producteurs et responsabilité à l'égard des consommateurs..

Claire Bouc

* Anciennement PriceMinister, Rakuten est une entreprise française, exploitant le site internet d'achat et de vente en ligne.

** Faire soi-même

Achats en ligne

Je choisis
sur le site

Je paye
en ligne

Je récupère
ma commande



Découvrir la « slow life »



Contraints de rester chez eux en périodes de confinement et enjoins à ne pas trop s'en éloigner pendant les vacances, les Français ont découvert les vertus de la « slow life », cet art de vivre qui consiste à ralentir le rythme pour mieux apprécier les choses et être plus heureux, et qui peut s'appliquer à de nombreux domaines : l'alimentation, le travail, la scolarité, le tourisme, etc.

Nombreux sont les Français qui, l'été dernier, ont ainsi réalisé qu'il n'était pas nécessaire de partir loin pour passer de bonnes vacances, mais qu'il suffisait de prendre son temps pour profiter pleinement d'un paysage, d'une rencontre ou d'un bon repas. La « slow life » invite, avant tout, à vivre intensément l'instant présent et à ralentir en douceur pour repenser ses priorités et accorder du temps à l'essentiel. Une tendance qui devrait faire de nombreux adeptes.

Pour tout savoir sur la « slow life » : www.laslowlife.fr



RALENTIR PAS À PAS ET S'ÉPANOUIR

COMMENCEZ ICI !

BIEN-ÊTRE

TRAVAIL

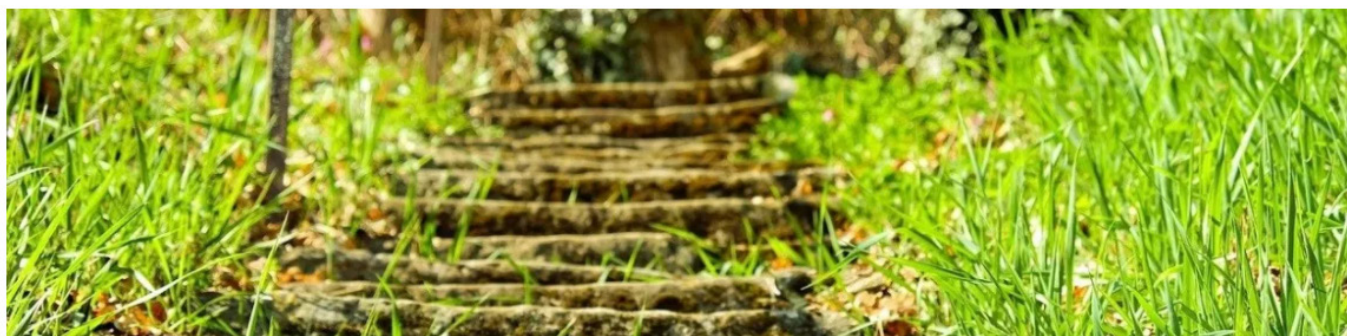
FAMILLE

EXPLORER

LE PODCAST

EN PRATIQUE !

BOUTIQUE





2 recettes pour booster votre immunité

Régalez-vous de ce poke bowl riche en omégas 3, 6, 9, antioxydants, fibres, vitamine C et probiotiques pour affronter l'hiver !

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 petit pavé de saumon fumé
- 1 demi avocat mûr
- 1 tronçon de concombre
- 1 bol de riz semi-complet cuit ou riz basmati
- graines de sésame
- 1 carotte, 1/4 de concombre et/ou chou, légumes de saison style radis...

Ingrédients pour un petit bol de sauce poke

- 3 cs huile de sésame
- 3 cc de sirop d'agave
- 2 cs de vinaigre de cidre non pasteurisé ou vinaigre de riz
- 1 cm de gingembre râpé frais ou 1 cc de gingembre surgelé
- 3 brins de coriandre ciselée

Facultatif : 1 morceau de piment frais hâché

Préparation

- Émincez le morceau de concombre (avec peau) en fines rondelles.
- Pelez l'avocat, éliminez son noyau et coupez sa chair en lamelles.
- Éliminez les extrémités des radis. Coupez-les en fines rondelles.
- Émincez le saumon en fines tranches.
- Disposez harmonieusement les aliments dans l'assiette.
- Mélangez les ingrédients de la sauce et versez 1 à 2 cuil. dessus.

Un smoothie automnal pour 2

Mixez jusqu'à obtention d'une belle onctuosité 1 poire, 1 kiwi, 1 yaourt nature, 1 brin de menthe, 1 cs de germes de blé en pailletteS et, pour sucrer si nécessaire, du sirop d'agave. Garnir ce smoothie de fruits séchés de type cranberries, raisins secs et de noix, amandes...

Attention aux photos postées sur les réseaux sociaux

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, poster une photo sur son compte Facebook ou Instagram n'est pas un acte anodin. En effet cela expose à différents risques qu'il est préférable de connaître.

Tout d'abord se pose la question du droit à l'image. Le principe est que chaque personne bénéficie d'un monopole sur son image et est donc libre d'accepter ou de refuser que son image soit utilisée, diffusée, publiée, etc. Il faut donc une autorisation préalable pour utiliser ou diffuser l'image d'une personne. Seuls trois cas de figure permettent de publier librement. S'il s'agit d'une personne publique prise en photo dans le cadre de son activité professionnelle, celle-ci perd son droit à l'image en raison de son statut. Par ailleurs, si vous captez une image dans un lieu public, il est possible de la diffuser si celle-ci n'isole pas une personne facilement identifiable. Enfin,

il est également possible de publier une photo captée à un évènement historique ou d'actualité, le simple fait d'être présent impliquant qu'on accepte que son image soit utilisée afin d'illustrer l'évènement en question.

Le droit à l'image des enfants

Quoi de plus normal que de vouloir partager avec ses amis des photos de ses petits-enfants ! Pourtant, prenez garde de le faire avec le consentement des détenteurs de l'autorité parentale. Aux Pays-Bas, une grand-mère s'est ainsi vue condamner par la justice à retirer les photos de ses petits-enfants qu'elle avait publiées



sur son compte Facebook contre l'avis de leur maman. Le tribunal a en effet jugé qu'on ne pouvait pas exclure que les photos en question puissent se retrouver entre les mains de tiers peu scrupuleux.

Protégez-vous !

Un autre risque auquel vous ne pensez pas forcément en postant vos photos de vacances sur les réseaux sociaux est qu'elles soient vues par des cambrioleurs qui vont profiter de votre absence pour visiter votre logement. La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) formule sur son site Internet plusieurs recommandations. Tout d'abord,

évittez de confier à votre communauté vos lieux et dates de vacances, de citer le ou la personne avec qui vous partez, et de poster vos confirmations de réservation (transport et hôtel) sur lesquelles apparaissent les dates de vos vacances. Passez vos comptes Facebook et Instagram en mode privé afin de limiter la visibilité de vos publications à vos seuls amis. Enfin, n'indiquez jamais votre adresse précise !

Claire Bouc

Changer de garde-robe à moindre coût

Et si au lieu de toujours acheter de nouveaux vêtements on relookait plutôt sa garde-robe ?

En plus de faire des économies et un geste pour la planète, vous risquez d'être (furieusement) tendance avec vos vêtements « vintage ».

Comment optimiser vos vieux vêtements ou bouts de tissus et les transformer en créations personnalisées? Quelques trucs et astuces à découvrir ou redécouvrir.

Comment s'y prendre ?

À partir d'une simple chemise d'homme, vous pouvez créer une robe, un top ou encore une jupe ! Quelques découpes bien pensées, deux ou trois coutures et hop, votre vêtement prend une toute nouvelle allure. Parfois, c'est en partant des vêtements les plus simples que l'on peut obtenir les pièces les plus tendances. Il existe des millions de tutos et articles sur internet aussi bien pour les débutants que pour les couturières expérimentées.

Vous pouvez également trouver des kits clé en main avec tous les accessoires nécessaires pour customiser vos vieux vêtements en naviguant sur internet (fnac, amazon, etc).

L'occasion de passer un bon moment avec vos petits-enfants

Ne jetez pas vos vieux chapeaux, ils sont de formidables accessoires de déguisement ! Vous pouvez passer une après-midi avec vos petits-enfants, à regarnir et décorer les chapeaux de paille en y collant de vieux boutons, des rubans, des sequins ou du papier coloré. Avec des ados, proposez-leur d'accessoiriser leurs jeans ou sweats un peu abîmés ou tachés par des patches, bijoux etc. Un bon moyen de passer du temps ensemble et de créer du lien. Une idée qui devrait plaire aux jeunes filles, confectionner un sac à main avec un vieux jean. C'est simple, suivez le tuto ci-contre.

S.Royer



Créer un sac original à partir d'un vieux jean, niveau confirmé



CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 1 vieux jean (même déchiré)
- 1 morceau de tissu
- Des accessoires pour le customiser (pins, perles, pièces à coller, etc).

- > **Étape 1** : Couper le jean sous les fesses et ouvrir l'entre-jambes.
- > **Étape 2** : Prendre une jambe pour y découper le fond du sac, arrondir les angles et coudre.
- > **Étape 3** : Prendre la deuxième jambe pour y tailler l'anse. Vous pouvez coudre un morceau de tissu à l'intérieur pour apporter de la couleur à votre sac. Puis coudre les anses sur le sac.
- > **Étape 4** : Accessoiriser le sac selon vos goûts !

Tuto détaillé à retrouver en cliquant ci-dessous :

<http://www.lachouettebricole.com/archives/2017/05/13/35277652.html>



Focus sur les moyens de se détendre chez soi

Nous assistons actuellement à un boom des phénomènes et techniques de relaxation. Pleine conscience, yoga, applis « zen » et autres disciplines font l'apologie du mieux vivre et de la prise de recul souvent utiles dans une période aussi anxiogène que celle que nous traversons depuis de longs mois...

L'origine

La pratique de la méditation remonte à environ 4000 ans et apparaît pour la 1re fois dans la vallée de l'Indus, à l'Ouest de l'Inde. À l'origine, la méditation était un mode d'accès à la connaissance, repris ensuite dans la religion bouddhiste. Aujourd'hui, cet art ancestral est traité de manière laïque et s'ouvre désormais à un large public de tous âges et de plus en plus nombreux.

L'art de bien méditer

La méditation est une pratique simple qui demande de l'attention, de l'entraînement mais qui peut se pratiquer (quasi) n'importe où et à n'importe quel moment. Ne vous inquiétez pas si, au début, vous n'y arrivez pas ou que vous vous fatiguez vite. C'est tout à fait normal ! Commencez par des séances



de quelques minutes seulement, afin de vous entraîner. Il existe par ailleurs diverses techniques de méditation, choisissez celle qui vous convient le mieux. Le plus important étant de vous écouter.

De manière générale, après vous être installé confortablement, au calme, portez votre attention sur votre corps, votre environnement, une pensée, etc. tout en lâchant prise, ce qui reste le plus difficile dans la pratique. On se retrouve souvent assailli par nos pensées que l'on soit novice ou pratiquant averti ; il s'agit alors de se recentrer.

Les bienfaits de la pratique

La méditation est de plus en plus intégrée dans les hôpitaux, les cliniques psychiatriques et les écoles car ses

bienfaits sont prouvés scientifiquement. Des études menées dans les années 1980, aux États-Unis, ont démontré l'impact positif de la pratique méditative sur l'esprit mais aussi sur le traitement de certains troubles physiques (diminution de l'hypertension, sommeil plus réparateur, amélioration du système immunitaire, concentration accrue). À méditer...

S.Royer

Pour aller plus loin, quelques applis ou site de méditation

- Petit bambou (payant) www.petitbambou.com
- Mindful Attitude (gratuit) www.mindful-attitude.com
- RespiRelax+ (gratuit)
- www.techniquesdemeditation.com

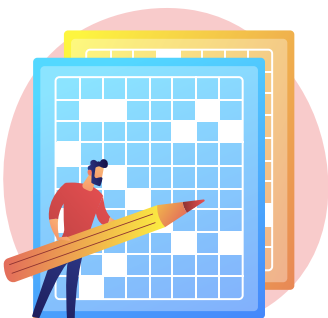
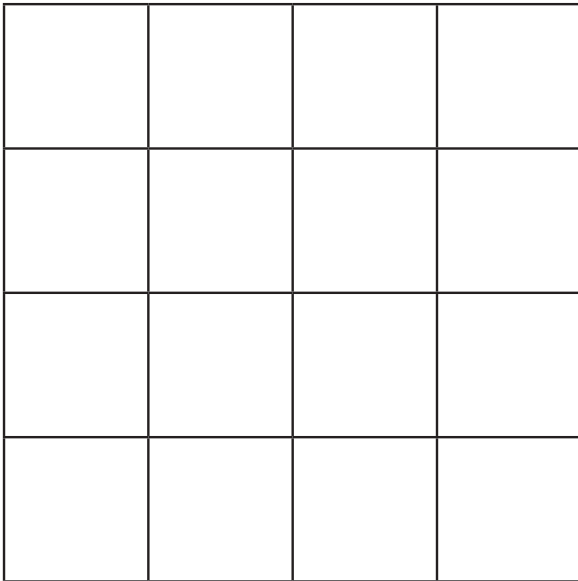
Un moment de plaisir

À partager...

Ou pas...

Exercice carré

Combien de carrés de toutes les tailles comptez-vous sur cette figure ?



Cryptogramme

Six mots composés de trois syllabes sont cachés dans ce cadre. Pouvez-vous les retrouver ?

gnons	ja	do	ma	ta	au
né	pi	py	lon	tru	che
ma	mi	no	ci	cham	pan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sudoku

Complétez en remplissant les cases avec des chiffres allant de 1 à 9. Un même chiffre ne doit figurer qu'une seule fois par colonne, par ligne et par carré de neuf cases.

7	6			8			5	2
9								7
	2		4	6		1		
5					9	8	7	
	9	2	7					4
		9		3	5		8	
2								9
6	3			9			1	5

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite



Votez, le scrutin est ouvert !

Du 1^{er} mars au 15 mars,
élisez vos représentants
au sein de votre caisse
de retraite.

Vous pouvez voter
par **internet** jusqu'au
15 mars à 18h
ou par **correspondance**
(le cachet de la poste
faisant foi).



Le vote électronique c'est simple et pratique !

Si vous n'avez pas reçu votre matériel de vote, nous vous invitons à contacter la CNRACL en appelant au **05 57 57 91 00**.

Afin de vous identifier, pensez à vous munir au préalable de votre **numéro de pension**. Votre matériel de vote et vos identifiants vous seront renvoyés par courriel ou voie postale.

CLIQUEZ
POUR EN
SAVOIR
+



Les conditions d'exonération de la CSG, de la CRDS et de la CASA

La CSG est l'abréviation de la contribution sociale généralisée et la CRDS, de la contribution au remboursement de la dette sociale. La CASA représente, quant à elle, la contribution additionnelle de solidarité sur l'autonomie. Ces cotisations sont prélevées sur le montant brut de votre pension.



Mise à jour automatique de vos cotisations sociales.

Chaque 1^{er} janvier, votre pension est automatiquement mise à jour du montant des prélèvements des cotisations en tenant compte de votre situation fiscale et des nouveaux plafonds d'exonération de la CSG, CRDS et CASA.

Les taux applicables sont les suivants :

- Le taux de prélèvement pour la CRDS est de 0,5%.

Année 2020	Exo totale Revenu fiscal de référence inférieur ou égal à			Région
	Métropole	DOM	Guyane	
1 part	11408	13498	14114	Métropole 11 408 à 14 114
1,5 part	14454	16848	174617	Métropole 14 454 à 17 461
2 parts	17500	19894	20663	Métropole 17 500 à 20 663
2,5 parts	20546	22940	23709	Métropole 20 546 à 23 709
3 parts	23592	25986	26755	Métropole 23 592 à 26 755
1 ^{re} 1/2 part	3046	3350	3503	Métropole 3 046 à 3 503
par 1/2 part supp	3046			

- **Exonération totale** : vous êtes exonéré de l'ensemble des cotisations : CSG, CRDS, CASA.
- **Exonération partielle** : vous êtes exonéré de la CSG non déductible (2,4 %) et de la CASA (0,3 %), mais vous êtes soumis à la CSG au taux réduit (3,8%) et à la CRDS (0,5%).
- **Taux médian** : vous êtes soumis à la CSG dans au taux médian (6,6%), à la

- Le taux pour la CSG est de 8,3%, 6,6% ou 3,8% selon le montant de votre revenu fiscal.
- Le taux pour la CASA est de 0,3%. Elle est prélevée uniquement si vous payez la CSG au taux de 6,60% ou de 8,30%.

IMPORTANT : Si votre situation fiscale est révisée en cours d'année par les services des impôts, inutile de nous faire parvenir votre avis rectificatif, vos cotisations seront mises à jour automatiquement.

Vérifiez votre situation.

Si vous voulez vérifier votre situation, munissez-vous de votre **avis d'impôt 2020 sur le revenu 2019** :

- Repérez votre « **revenu fiscal de référence** » et votre nombre de parts fiscales
- Puis reportez-vous au tableau ci-dessous :

Exo partielle Revenu fiscal de référence de à			Soumis total - Taux médian Revenu fiscal de référence de à			Soumis total - Taux normal Revenu fiscal de référence supérieur ou égal à		
Métropole	DOM	Guyane	Métropole	DOM	Guyane	Métropole	DOM	Guyane
14 409 à 14 914	13 499 à 16 316	14 115 à 17 091	14 915 à 23 147	16 317 à 23 147	17 092 à 23 147	23 148	23 148	23 148
14 455 à 18 896	16 849 à 20 694	17 618 à 21 670	18 897 à 29 326	20 695 à 29 326	21 671 à 29 326	29 327	29 327	29 327
14 501 à 18 878	19 895 à 24 676	20 664 à 25 652	22 879 à 35 505	24 677 à 35 505	25 653 à 35 505	35 506	35 506	35 506
14 547 à 15 860	22 941 à 28 658	23 710 à 29 634	26 861 à 41 684	28 659 à 41 684	29 635 à 41 684	41 685	41 685	41 685
14 593 à 18 842	25 987 à 32 640	26 756 à 33 616	30 843 à 47 863	32 641 à 47 863	33 617 à 47 863	47 864	47 864	47 864
14 046	3 350	3 503	3 892	4 378	4 579	6 179	6 179	6 179
3 046			3 982			6 179		

CRDS (0,5%) et à la CASA (0,3%).

- **Taux normal** : vous êtes soumis à la CSG dans sa totalité (8,3%), à la CRDS (0,5%) et à la CASA (0,3%).

Compte tenu de la mesure gouvernementale sur l'atténuation de la hausse de la CSG pour les personnes à la limite du seuil, prorogée en 2020, certains pensionnés au taux de CSG à 6,6% ou 8,3%,

peuvent se voir appliquer un taux de CSG de 3,8% pour cette année.

Cette mesure est appliquée automatiquement et ne nécessite aucune intervention du pensionné.

Pour vérifier votre situation vous pouvez vous rendre, en cliquant **ICI**, sur le site cnacl.retraite.fr un simulateur de calcul est à votre disposition.



Votre attestation fiscale et vos attestations de paiement en ligne

Vous pouvez consulter, télécharger ou imprimer votre attestation fiscale 2020 et vos attestations de paiement depuis votre espace personnel.

La CNRACL transmet directement à la Direction générale des finances publiques (DGFiP) le montant des pensions versées l'année précédente. Vous recevez ainsi de la part de DGFiP une déclaration de revenus pré-remplie sans intervention de votre part. Vous n'êtes donc plus obligé d'adresser votre attestation fiscale aux services fiscaux.

Vous pouvez retrouver ces documents sur votre **espace personnel** accessible **ICI**. L'attestation fiscale et vos attestations de paiements des 12 derniers mois y **sont disponibles toute l'année et imprimables à volonté**. Vous y trouverez également tous les documents utiles pour votre retraite ainsi que de nombreux services (toutes les informations **ICI**).

Si vous n'avez pas d'accès Internet et si vous désirez recevoir ces documents par courrier, vous pouvez en faire la demande via le serveur vocal, **ouvert 7j/7 et 24h/24 en composant le 05 56 11 40 40**.



À SAVOIR :

L'**attestation fiscale** indique le montant des pensions perçues et déclarées par votre caisse de retraite au service des impôts. Elle vous permet de vérifier l'exactitude du montant pré-rempli sur votre **déclaration de revenus**.

L'**attestation de paiement** vous permet d'attester du montant **mensuel** de votre pension auprès des organismes vous le demandant.

Accueil > Consulter > Mes paiements

Mes paiements

[Monnaie en aide](#)

Comment bien lire mon historique des paiements ?

Les montants indiqués ci-dessous correspondent aux paiements qui vous ont été adressés.

Cliquez sur pour visualiser et imprimer le détail de votre paiement, les prélèvements sociaux et le prélèvement à la source éventuel.

Mois	Montant	Total
Janvier 2020	8 287 €	512,97 €
Février 2020	25/02 CNRACL 25/02 SUPP	216,76 €
		Total : 729,73 €

Janv. 2019 Janv. 2020 **Févr. 2020**

Accueil > Consulter > Mes informations fiscales

Mes informations fiscales

[Monnaie en aide](#)

Sélectionnez un contrat : Tous les contrats

Montants versés en 2019	
6 588 €	au titre de la pension RECO n° XXXXXXXX
1 882 €	au titre de la pension CNRACL n° XXXXXXXX



Le Fonds d'action sociale est à vos côtés

Le Fonds d'action sociale (FAS) a pour mission de favoriser le maintien à domicile et de soutenir les retraités en situation de fragilité financière.

Différentes aides non remboursables, ni imposables, ni récupérables sur succession, peuvent être accordées :

- pour favoriser votre maintien à domicile, comme l'aide-ménagère ou les aides à l'amélioration ou l'adaptation de votre résidence principale ;
- pour faire face à des dépenses d'énergie, de santé, de cotisations à une complémentaire santé ou encore d'équipement ménager...
- pour répondre à des situations particulières ou à de graves difficultés (frais d'obsèques, handicap...).

Ces aides sont attribuées sous conditions de ressources, si la CNRACL est votre régime de retraite principal.





Mode d'emploi pour demander vos aides

Vous pouvez demander directement vos aides par internet, à partir de votre espace personnel sur **www.cnracl.retraites.fr** (rubrique « Demander » puis « mes aides du fonds d'action sociale CNRACL ») en cliquant **ICI**.

Ce service vous permet de connaître immédiatement les aides dont vous pouvez bénéficier, simplifie vos démarches (plus d'envoi de courrier) et réduit les délais de paiement.

Sinon, vous pouvez obtenir des imprimés de demande d'aides en composant le numéro gratuit :

0800 973 973

Ils vous seront envoyés par courrier dans un délai de 15 jours.

Pour en savoir plus

Reportez-vous au **guide de l'action sociale**, vous y trouverez toutes les informations utiles.

Vous pouvez **consulter le guide directement en ligne**, ou le télécharger en cliquant **ICI**.

Vous pouvez également l'obtenir en **version papier**, en composant un **numéro gratuit**, aindiqué ci-dessous et accessible 24h/h et 7j/7 :

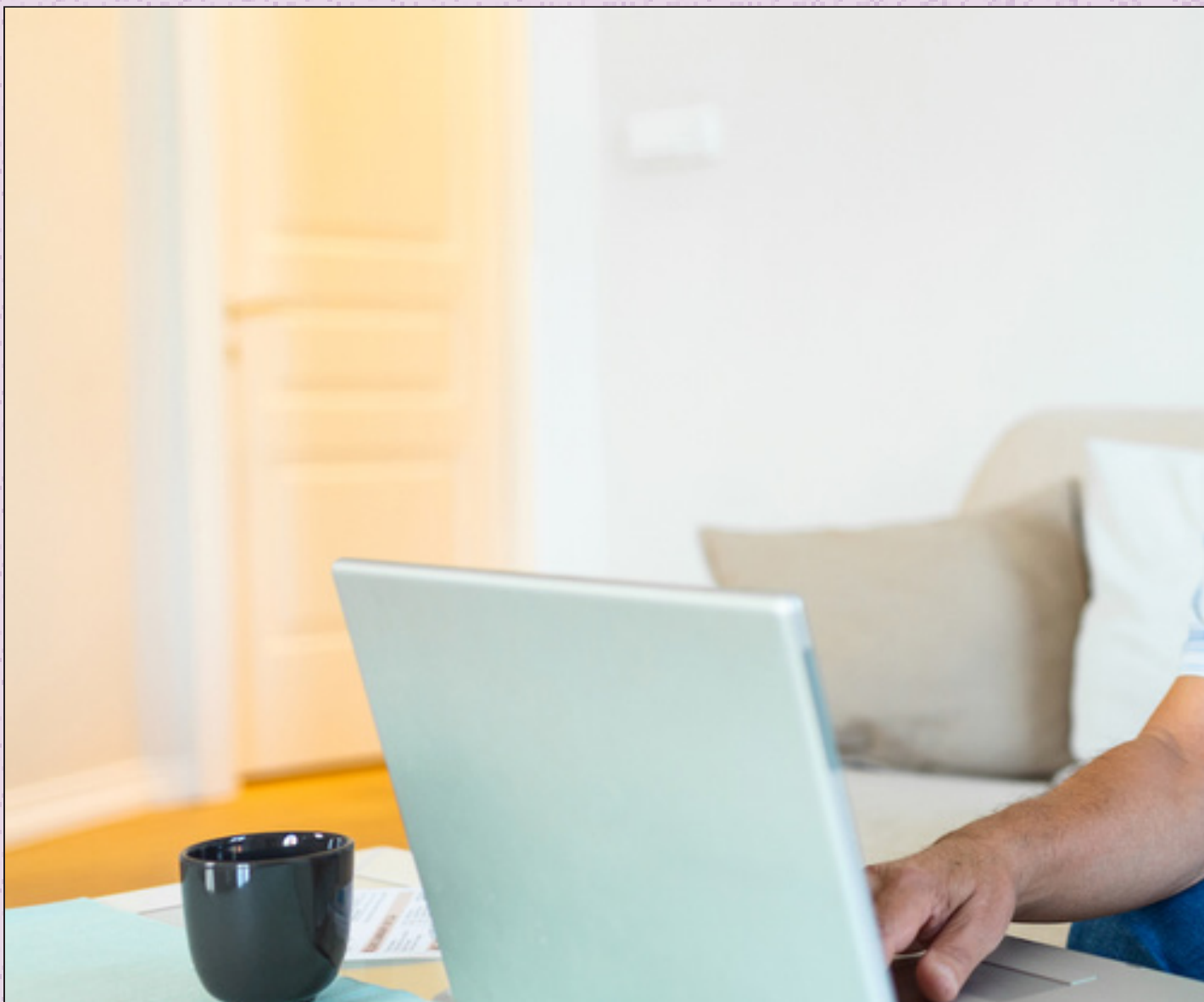
0800 973 973

The collage consists of three parts:

- Left:** The cover of the 'Guide de l'action sociale 2021' with the CNRACL logo.
- Middle:** A scenic photograph of a rocky coastline at sunset.
- Right:** A screenshot of the website's 'VOUS DEMARCHEZ' section, showing a location pin icon and a form with fields for 'Mon contact' and 'Mon espace personnel'.

Below the collage is a detailed screenshot of the website's 'UNE DEMANDE D'AIDE EN LIGNE' section, which includes the following information:

- POUR EFFECTUER UNE DEMANDE D'AIDE EN LIGNE:** INTERNET - WWW.CNRACL.RETRAITES.FR (Espace personnel)
- OU POUR RECEVOIR UN IMPRIMÉ:** Préparer votre demande de subside social (également sur votre carte vitale) et votre numéro de pension, si vous avez demandé.
- TELEPHONE:** 0800 973 973 (numéro gratuit)
- COURRIER AFFRANCÉ:** Casse de Dépense - CNRACL - Fonds d'Action sociale - Rue de Terges - 13091 Bordeaux cedex 03
- POUR NOUS CONTACTER OU ÊTRE INFORMÉ DU TRAITEMENT DE VOTRE DEMANDE:**
 - TELEPHONE:** 06 56 51 84 84 (en charge d'urgence de 18h à 12h30 du samedi soir et 1 jour sur 7)
 - INTERNET:** WWW.CNRACL.RETRAITES.FR (Espace "Mes Aides")
 - COURRIER AFFRANCÉ:** Casse de Dépense - CNRACL - Fonds d'Action sociale - Rue de Terges - 13091 Bordeaux cedex 03
- SOYEZ EN CONTACT PERMANENT:**
 - ESPACE PERSONNEL:** Une adresse personnelle sur Internet, sur le site internet personnel d'accès et de mise en disponibilité de services et d'informations utiles, facilité de vos démarches de gestion d'aides, la consultation de vos 15 derniers paiements et un contact par courrier par votre carte de retraite. Vous pouvez également accéder en tout de vos démarches d'aides. Accès permanent à l'ensemble de vos données de gestion des prestations sociales et financières personnelles. Si vous n'êtes pas déjà inscrit, contactez plus. Espace personnel en **gratuit et sécurisé**, accessible 24h/24.



Les prêts CNRACL : votre caisse de retraite vous propose des prêts au taux du livret A, sans frais de dossier, assurance décès offerte

Conditions d'éligibilité :

- avoir moins de 80 ans
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'Outre-mer
- la pension CNRACL est la pension principale en durée prise en compte
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 17 000€ (personne seule)
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 25 500€ (couple)

Attention : Vérifiez vos capacités de remboursement avant de demander. Un crédit vous engage et doit être remboursé.

Prêt entre 500 et 10 000€

- pour l'amélioration et l'adaptation de la résidence principale dont vous êtes propriétaire

Prêt entre 500 et 6 000€

- pour dépenses de santé
- pour frais de sépulture
- pour achat et réparation de



Vos destinations « Seniors en Vacances » reconduites en 2021



Malgré un contexte difficile, 320 retraités CNRACL ont pu bénéficier du programme « Seniors en Vacances » en 2020. Pour 175 d'entre eux, une aide financière a été versée par l'Agence Nationale des Chèques Vacances. C'est pourquoi, si les règles gouvernementales le permettent, les partenaires CNRACL s'engagent à vous recevoir de nouveau en 2021 tout en respectant les règles sanitaires, aussi bien dans les villages vacances qui vous accueilleront que lors des activités et excursions proposées. Partez serein et profitez pleinement de votre séjour !

Si vous êtes non imposable¹, une aide financière de **160€** (8 jours) sera versée par l'ANCV directement au voyageur, et viendra en déduction de votre facture. Le prix restant à votre charge sera donc de **250€ TTC**.

Un seul séjour par an est accepté dans le cadre de ce dispositif.

¹ Les personnes imposables peuvent prétendre à ces séjours mais elles ne bénéficieront pas de l'aide financière de l'ANCV.

Le tarif comprend le transfert de la gare d'arrivée au lieu de séjour, l'hébergement en chambre double, la pension complète, les visites guidées, l'animation et les frais de dossier.

Non inclus : le transport et la taxe de séjour, (le supplément chambre individuelle et l'assurance annulation) sont en option.

Club 3* « Domaine du Château Laval » à Gréoux-les-Bains (04)

Transfert assuré de la gare de Manosque-Gréoux au village club.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



7 séjours de 8 jours du 8 au 15 mai, du 5 au 12 juin, du 3 au 10 juillet, du 28 août au 4 septembre, du 4 au 11 septembre, du 25 septembre au 2 octobre et du 9 au 16 octobre 2021 : **410€***

Au programme : visites guidées de Gréoux-les-Bains, **son marché** typiquement **provençal**, **le musée de l'Occitane**, visite du parc de 30ha avec le guide botanique et détente dans l'espace forme du domaine...

Appelez **VACANCES BLEUES** au **04 91 00 96 13**
en précisant le code partenaire : **CN4**
Courriel : paris@vacancesbleues.fr

Village vacances « Les Cèdres » à Grasse (06)

Transfert assuré de la gare de Grasse au village vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



3 séjours de 8 jours du 19 au 26 juin, du 3 au 10 juillet et du 28 août au 4 septembre 2021 : **410€***

Au programme : visite de **Nice** et son marché aux fleurs, découverte du **Cap d'Antibes et Antibes**, fameuse station balnéaire, **Grasse** en petit train touristique, visite d'une parfumerie, journée aux **Gorges du Verdon**, visite de la **confiserie Florian** avec dégustation...

> **Spécial fêtes de fin d'année dans l'arrière pays provençal**
2 séjours de 8 jours du 19 au 26 décembre 2021 et du 26 décembre 2021 au 2 janvier 2022 : **410€***

Appelez **AEC VACANCES** au **04 50 02 93 95 (le matin)**
en précisant le code partenaire : **CNRACL 2021**
Courriel : s.franchi@aec-vacances.com

Village vacances « le Phare 2* » à l'Île de Ré (17)

Transfert assuré de la gare de La Rochelle au site de vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



5 séjours de 8 jours du 1^{er} au 8 mai, du 12 au 19 juin, du 25 septembre au 2 octobre, 2 au 9 octobre et du 9 au 16 octobre 2021 : **410€***

Au programme : excursion à **La Rochelle**, son vieux port, ses maisons à pans de bois et son aquarium (visite libre), balade pédestre nature au milieu des marais et oiseaux, promenade en barque dans le Marais Poitevin, excursion à Saint-Martin-de-Ré, découverte de la faune présentée par un conférencier de la Ligue de la Protection des Oiseaux.

Appelez ODESIA VACANCES au **03 84 25 26 19**
en précisant le code partenaire : **CNRACL SEV 2021**
Courriel : reservations@odesia.eu

Village vacances Cévéo à Luz-Saint-Sauveur (65)

Transfert assuré de la gare de Lourdes au site de vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



2 séjours de 8 jours du 6 au 13 juin et du 5 au 12 septembre 2021 : **410€***

Au programme : visite d'une fabrique de lainage des Pyrénées, **Vallée du Gave de Cauterets** jusqu'au pont d'Espagne, **Luz, le Cirque de Gavarnie, Lourdes**. Détente dans le centre Balnéoludique du village-vacances.

> **Spécial fêtes de fin d'année**

2 séjours de 8 jours du 19 au 26 décembre 2021 et du 26 décembre 2021 au 2 janvier 2022 : **410€***

Au programme : **Luz, Saint-Savin, La Carde** avec sa fabrique de lainage des Pyrénées, balade en raquettes avec guide. Détente dans le centre aqua-récréatif du site.

Réveillons de Noël et de la Saint-Sylvestre pleins de surprises.

Appelez CÉVÉO au **04 73 77 56 14**
en précisant le code partenaire : **SEV_CNRACL 21**
Courriel : reservation@ceveo.com

Village vacances à Piriac-sur-mer (44)

Transfert assuré de la gare de La Baule au village vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



4 séjours de 8 jours du 5 au 12 juin, du 3 au 10 juillet, du 28 août au 4 septembre et du 18 au 25 septembre 2021 : **410€***

Au programme : visite guidée de la cité médiévale de **Guérande**, la « Carcassonne bretonne », tour panoramique en bus pour découvrir **Nantes**, visite guidée en petit train touristique du cœur de Nantes, balade à la découverte de l'environnement : la baie de **La Baule** et ses 8 km de sable fin...

Appelez VVF VILLAGES au **04 73 43 05 48**
en précisant le code partenaire : **36425**
Courriel : partenaires@vfvillages.fr

* tarif si vous êtes imposable

Pour plus de renseignements, consultez le programme détaillé sur www.cnrACL.retraites.fr en cliquant **ICI** ou appelez les partenaires voyageurs.



Chèques-Vacances : parce que les vacances, c'est important !

La CNRACL vous offre la possibilité d'ouvrir un Plan d'épargne Chèques-Vacances. À l'issue de ce plan, votre caisse de retraite peut ajouter une participation financière sous certaines conditions. Cette contribution n'est pas imposable.

Pratiques, les Chèques-Vacances vous permettront de payer exclusivement des prestations de services liées aux vacances et aux loisirs. Ils sont utilisables pour des séjours en France (dont les Dom-Tom) et des voyages à destination des pays membres de l'Union européenne.

- Pour tout renseignement, **envoyez un courriel à** : produits@caissedesdepots.fr

ou

- **écrivez -nous à** : CNRACL
Chèques-Vacances, rue du Vergne,
33059 Bordeaux cedex.

Dans les deux cas, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.

Plan d'épargne
Chèque-Vacances
2021

CNRACL
La caisse des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers
ACTION SOCIALE

ancv
Parce que les vacances c'est essentiel



La carte de loisirs Vikiva, profitez de ses réductions et avantages !

Ils sont proposés par notre partenaire "Réduc-Seniors". Appréciez les domaines variés : vacances, hôtels, bons d'achat à prix réduits auprès de grandes enseignes, sport, thalasso, billetteries spectacles et parcs, achat ou location de voitures, lecture... Sans oublier les réductions sur vos voyages du catalogue "**Vacancez-vous !**".

Pour y adhérer, c'est simple et peu coûteux : **15 € par an** ! Vous recevrez avec votre carte un guide dans lequel vous retrouverez les avantages offerts.

Vous voulez en savoir plus sur les avantages Vikiva ?

Envoyez soit un courriel à
produits@caissedesdepots.fr
ou

Ecrivez- nous à : CNRACL - Vikiva,
rue du Vergne,
33059 Bordeaux cedex

Dans les deux cas, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.





Se ressourcer, découvrir et se redécouvrir en partant en vacances avec France Alzheimer.

Soutenus par la CNRACL, 19 séjours et 12 destinations vous sont proposés pour accompagner les familles touchées.

Quoi de mieux que des vacances pour se reposer, s'évader et rompre avec un quotidien parfois difficile avec la maladie d'Alzheimer. Prendre du temps pour soi, profiter de son proche malade en dehors du quotidien sont des moments essentiels pour retrouver l'énergie nécessaire et continuer son chemin.

Les voyages entretiennent les aptitudes physiques, stimulent la curiosité et créent des souvenirs. Consciente de tous ces bienfaits, pour la personne malade et sa

famille, l'association France Alzheimer et maladies apparentées propose chaque année des séjours variés dans des conditions adaptées à chaque situation de vie. Seul ou à deux, ces séjours non médicalisés vous donnent l'occasion de changer d'horizon, tout en profitant d'animations dans les meilleures conditions d'hébergement et de loisirs, et ce, entourés d'une équipe de bénévoles formés mettant toute leur expérience à votre service pour faire de ces quelques jours de repos un vrai moment de détente et de partage.



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

FG.

La CNRACL soutient l'action de France Alzheimer depuis 2018, un engagement qui a permis à plus de 70 familles de partir en séjours depuis 2 ans grâce à cette communication.

De Volvic à Anglet, sur la Côte d'Azur ou en Bretagne, ces séjours dédiés aux aidants et aux personnes malades vous sont proposés en 2021.

Catalogue et dossier d'inscription
sur demande par téléphone au
01 42 97 53 51.

Plus d'informations sur l'Association :
www.francealzheimer.org



FRANCE
ALZHEIMER

La téléassistance à domicile pour rester chez soi en toute sécurité



Vous vivez seul(e) chez vous ?

Vous craignez une chute malencontreuse ou un malaise ?

La téléassistance est votre solution : grâce à un boîtier discret et facile d'utilisation, porté comme un médaillon ou une montre, d'une simple pression, vous serez en relation 24 h/24, et 7j/7 avec un service professionnel d'assistance à la personne.

Dès votre appel, les intervenants que vous aurez préalablement désignés (enfants, voisins...) seront contactés. C'est une solution sécurisante pour vous et aussi pour vos proches.

Le Fonds d'action sociale peut, sous certaines conditions, participer à vos frais d'abonnement à raison de 20 € maximum par mois.

La CNRACL vous propose deux partenaires sélectionnés pour la qualité de leurs prestations.

• **Filassistance contact services,**
Tél. 0 820 340 204

(0,12 € min, hors mobile)

• **GTS mondial assistance,**
Tél. 01 46 12 12 12

Pour obtenir des renseignements complémentaires, veuillez contacter directement ces partenaires, sans aucun engagement de votre part.



Henner Obsèques

Une assurance obsèques flexible pour accompagner vos proches et les soulager financièrement

NOS SERVICES ASSOCIÉS :

Tiers-payant avec toutes les entreprises de Pompes Funèbres

Comparaison de devis

Accords et tarifs préférentiels avec les principaux réseaux de Pompes Funèbres

Équipe de gestion habilitée pour l'organisation des obsèques

Demander un devis



-10%
de réduction
pour les adhésions
couple à vie sur
les 2 contrats

Ni visite
médicale,
ni questionnaire
santé

Dépôt et
transmission
des volontés
essentielles



Partenaire CNRACL
depuis 1995

@ crc.go@henner.fr
☎ 01.55.62.53.22

PUBLIC OBSÈQUES

La référence mutualiste pour les retraités de la CNRACL



MUTUELLE SPÉCIALISÉE DANS LA PRÉVOYANCE OBSÈQUES, MUTAC VOUS ASSURE

Tiers payant obsèques
partout en France et
capital versé sous 48 h
maximum

Cotisations fixes
n'augmentant ni avec
votre âge ni avec votre
état de santé

**24h/24, une assistance
complète, saluée par la
presse professionnelle,**
pour vous et vos proches
(avec rapatriement)

Des conseils d'expert
personnalisés pour
vous aider à déterminer
le capital adapté à vos
besoins*



**3 mois
offerts**

la 1^{ère} année
pour votre conjoint
en cas d'adhésion
simultanée

**Obtenez gratuitement
votre étude personnalisée**



ou joignez-nous au

CONTACTEZ NOS
CONSEILLERS AU

04 67 06 09 05

*Afin de sécuriser votre demande, nous vous informons que le capital décès peut être insuffisant pour couvrir les frais funéraires et qu'il ne peut être utilisé, à concurrence du coût des obsèques, à la convenance du(des) bénéficiaire(s) et donc à des fins étrangères au financement des obsèques.



MUTAC
771 avenue Alfred Sauvy
CS 40069 - 34477 PÉROLS CEDEX
Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité n° SIREN 339198939



initiatives

Des lettres pour briser la solitude



Suite aux périodes de confinement qui ont plongé les personnes âgées dans l'isolement, diverses initiatives ont vu le jour afin de leur redonner le sourire.



Parmi elles, « 1 lettre 1 sourire », née de la mobilisation de dix cousins de 14 à 24 ans qui ont lancé en mars 2020 un site Internet pour écrire aux personnes âgées résidant en Ehpad.

« L'idée nous est venue alors que nous prenions un apéritif entre cousins (avant la crise sanitaire). Ce soir-là, mon oncle, qui travaille à la Fondation Partage & Vie qui regroupe des maisons de retraite médicalisées, nous a fait part de son inquiétude pour les résidents d'Ehpad qu'il voyait souffrir chaque jour un peu plus de l'extrême solitude provoquée par le confinement. Nous nous sommes alors demandés ce que nous pourrions faire pour leur venir en aide et nous avons pensé à leur envoyer des lettres » explique Charles Duron.

Les dix cousins partagent leur idée sur les réseaux sociaux et font rapidement des émules. Ils montent alors une association et développent un site Internet avec l'aide de l'association



« Tous au web ». En trois semaines, le site collecte plus de 50 000 lettres et enregistre les inscriptions de 800 maisons de retraite.

Pour écrire une lettre, rien de plus simple !

Il suffit de renseigner son prénom et son adresse mail (pour recevoir une éventuelle réponse) et de choisir si l'on souhaite écrire à un homme ou à une femme. Si on le souhaite, il est possible de joindre une photo. « Ensuite, deux options s'offrent à vous : soit vous laissez faire le hasard pour l'envoi de votre missive, soit vous choisissez de l'adresser à un établissement bien précis. Les lettres sont ensuite relues par l'équipe, afin de s'assurer qu'elles sont correctes ». Pour cela, la structure a dû grossir ses rangs d'une quarantaine de bénévoles supplémentaires. Au départ,

Les résidents sont heureux.

l'association adressait les lettres aux Ehpad par voie postale. « Lorsque nous avons appris que le virus pouvait se transmettre par le papier, nous avons tout stoppé et opté pour l'envoi par email » explique Charles. Charge ensuite aux établissements de les imprimer, l'association proposant de rembourser

les frais d'impression. Dans certains Ehpad, le personnel lit les lettres en amont afin de bien choisir leurs

destinataires selon les thématiques abordées. D'autres laissent faire le hasard. « Quelle que soit la manière, les résidents sont heureux ! ».

Une initiative qui se propage

Le projet ayant été lancé sur les réseaux sociaux, les auteurs des lettres étaient initialement surtout des jeunes. Puis

Un dispositif qui donne le

Hélène de Lamartinie est animatrice des Vignes de Nanterre. Elle a inauguré l'établissement de 71 résidents à l'occasion de « 1 lettre, 1 sourire » en septembre.

> Comment procédez-vous à réception ?

« Au départ, j'en ai donné à tous les résidents. J'ai pris le temps de leur expliquer ce que j'en suis rendue compte qu'il était important de passer du temps avec eux pour les aider à les lire et à leur faire échanger. Donc maintenant j'en distribue moins. Je passe à chaque fois environ une demi-heure. J'aimerais en distribuer beaucoup plus. Je privilégie les personnes qui ont des visites ni de nouvelles de leur entourage. J'en distribue environ 20% des résidents. J'aimerais l'élargir à ceux qui n'ont pas de contacts que tous les trois mois. C'est un très grand nombre (30%). »

> Quel retour avez-vous des personnes ?

« C'est toujours un moment de plaisir et extrêmement touchées que des personnes qui ne connaissent pas prennent le temps de leur écrire, et ce de manière totalement désintéressée. Ces dernières n'attendent rien en retour. J'aimerais proposer aux résidents un atelier de lecture afin de leur permettre de répondre à nos lettres, mais de manière co-construite. »

les familles s'y sont mises, en faisant participer leurs enfants. « Il y a aussi des personnes âgées seules, dont l'écriture est un moyen de rompre l'isolement ».

Au sortir du premier confinement, les cousins, portés par le succès de leur initiative, choisissent de la pérenniser. Aujourd'hui, plus de 742 000 lettres ont été envoyées et 1 275 Ehpad se sont inscrits en France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Canada, aux États-Unis et en Angleterre !

L'association a également développé un partenariat avec les écoles, afin d'inciter les professeurs à faire participer leurs classes, et monté une troupe de théâtre qui a engagé un tour de France des Ehpad. « Confinement ou pas, couvre-feu ou pas, l'aventure " 1 lettre 1 sourire " continue, alors à vos claviers et à vos mots d'amour ! » s'exclame Charles.

La démarche a depuis fait des petits. Du 2 au 9 décembre derniers, des étudiants de l'Université Bordeaux Montaigne ont ainsi proposé, en partenariat avec l'association Petits Frères des Pauvres, d'écrire à des personnes âgées isolées, parmi soixante-dix identifiées par l'association. « Nous sommes ravis de voir que des initiatives similaires se développent un peu partout. Plus on sera nombreux à propager le virus de l'amour, moins de personnes âgées se sentiront isolées » conclut Charles.

Claire Bouc



sourire

rice à l'Ehpad
crit son
association
e dernier.

n des lettres ?

sidents, puis je me
ant de passer du
e, mais aussi pour
bue moins, car je
i-heure avec eux.
s, mais je manque
ui n'ont jamais de
, ce qui représente
tendre à ceux qui
ois et qui sont aussi

s âgées ?

r. Elles sont ravies
ersonnes qu'elles
r temps pour leur
ntéressée, puisque
our. Pour autant,
atelier d'écriture
individuellement
ructive. »



Les avantages de voyager en autocar



C'est une autre façon de voyager qui permet d'apprécier le paysage tout en roulant, mais aussi de créer des rencontres et de la convivialité, pendant le trajet de faire des pauses et arrêts à des endroits dignes d'intérêt, comme par exemple une belle vue panoramique, et de faire des économies (c'est pourquoi il plaît autant aux étudiants)... Aujourd'hui, il revient au goût du jour, car il offre de la flexibilité avec l'épidémie et prend tout son sens.

De nombreux avantages

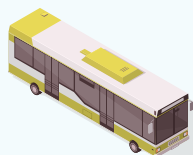
L'avantage principal de l'autocar pour voyager est clairement le rapport qualité prix, un trajet en car coûte souvent 50 % moins cher qu'en train.

Et par rapport à un trajet en voiture, moins de stress et de fatigue, on conduit pour vous ! Cela permet un meilleur confort de voyage, vous pouvez à loisir, vous reposer, travailler, lire, écouter de la musique. Sans oublier le lien social de l'autocar ! Il est en effet un bon moyen de faire des rencontres et passer le temps en discutant. À cela s'ajoute le bénéfice environnemental non négligeable, en effet le car est un outil efficace pour lutter contre la circulation des véhicules individuels, la congestion urbaine et donc la pollution.

Le moyen de transport le plus sûr

Les derniers chiffres confirment que l'autocar reste le mode de déplacement terrestre le plus sûr ! Son niveau de sécurité dépasse la voiture, la moto, le bus, le vélo, le tramway et même les piétons. Il égale aussi celui du train : une performance à saluer sachant qu'il partage les infrastructures avec d'autres usagers et modes de transport.

Les véhicules font l'objet de nombreuses réglementations afin d'assurer aux passagers une sécurité maximale grâce à plusieurs équipements obligatoires : éthylotest anti-démarrage (pour les cars sortis d'usine à partir du 01/09/15), ceinture de sécurité, limiteur de vitesse à 100 km, ralentisseur, chronotachygraphe. De quoi voyager en toute sécurité et avec un confort assuré car les cars d'aujourd'hui ne sont plus ceux d'autrefois ; tout est étudié pour votre bien-être (sièges confortables, wifi, toilettes, prise électrique etc).



Le bus émet 0,03 kg de CO₂/passager/kilomètre



La voiture émet 0,11 kg de CO₂/passager/kilomètre



Le train émet 0,06 kg de CO₂/passager/km



L'avion émet 0,18 kg de CO₂/passager/km

> Nos conseils pour bien voyager en bus

- 1 Privilégiez des vêtements amples et confortables.
- 2 Pensez à emporter des boules Quies et un masque si vous avez envie de vous reposer.
- 3 Amenez de quoi vous divertir : livres, jeux (mots croisés, jeux de cartes etc.), tablette (pour regarder un film, écouter de la musique).
- 4 N'oubliez pas de prendre de quoi boire et grignoter.
- 5 Choisissez de préférence les places situées au milieu du bus, juste devant la porte arrière : n'ayant pas de voisins directs derrière vous, vous pourrez ainsi abaisser votre dossier comme bon vous semble, du début à la fin du voyage.



NOUVEAU

De 810 à 995 €*



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

Le Lubéron et la Provence

Un circuit de 5 jours et 4 nuits, entre juin et septembre, où vous pourrez découvrir « le Colorado provençal ». Au programme plusieurs visites de sites emblématiques ; les Carrières de Lumières, l'Isle sur la Sorgue, la Fontaine de Vaucluse mais aussi des villages pittoresques comme Goult ou Gordes, sans oublier Avignon et son petit train. Hébergement en chambre double dans un hôtel 3* et pension complète.

> [Voyages Triangle](#)

contact@voyagestriangle.com • Appeler le 05 65 77 16 30
Préciser le code partenaire : CNRACL

De 895 à 1 134 €*



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

L'Alsace

Un circuit de 6 jours et 5 nuits en plein cœur de l'Alsace, une immersion totale dans cette si belle région de France. Durant ces quelques jours, vous visiterez les grandes villes alsaciennes ainsi que de charmants villages typiques et pourrez participer à une soirée folklorique alsacienne. Pour votre plus grand confort, vous serez logé dans un hôtel 3* familial dans le cœur historique de Mulhouse, en pension complète.

> [Voyages Triangle](#)

contact@voyagestriangle.com • Appeler le 05 65 77 16 30
Préciser le code partenaire : CNRACL

De 795 à 845 €*



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

La Bretagne

Un circuit de 7 jours et 6 nuits pour parcourir la Bretagne à travers ses paysages magnifiques et ses célèbres ports ; la Trinité sur Mer, le Crouesty. Tout au long du séjour, vous aurez le privilège de déguster des mets variés de la région (charcuterie, fruits de mers, crêpes...) et de participer à de nombreuses activités telle qu'une croisière dans le Golfe du Morbihan et l'Île aux Moines. Vous aurez également la chance de séjourner à 600 m de la plage dans un très joli appartement de plain-pied avec jardin privatif.

> [Salaün Holidays](#)

cnracl@salaun-holidays.com • Appeler le 02 98 73 19 93
Préciser le code partenaire : 322988

* Prix nets CNRACL par personne, selon les dates et le lieu de départ calculés pour 20 participants minimum (Lubéron et Provence et Alsace) et de 35 à 40 participants maximum (Bretagne).



Pour ces trois circuits le transport se fait en autocar grand tourisme, avec visites programmées et guide local. En bonus pour les séjours au Lubéron/Provence et de l'Alsace, Voyages Triangle vous offre la possibilité de venir vous chercher directement chez vous**!

**Prestation proposée aux retraités de la CNRACL domiciliés dans les départements cités au catalogue.

Vos circuits en Europe

CROATIE ET MONTÉNÉGRO

Départs entre le 15/05 et le 25/09/21 (hors juillet et août). Vols directs de Paris (Enter Air) et province (Volotea).

1 295 € au départ de Paris, Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg et Toulouse.
(Autres villes, consulter Vacances Bleues).

Circuit 8 jours / 7 nuits

Vols, pension complète, taxes d'aéroport et de sécurité inclus (65 € à ce jour, révisables).

Ce circuit très complet, destiné aux amateurs de culture et de nature, permet la découverte de 4 sites inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco. Vous y découvrirez tous les lieux incontournables de la côte Adriatique, un patrimoine architectural, une population accueillante et une nature généreuse. Au cours de ce voyage, la richesse naturelle et culturelle de cette région vous enchantera.



7 bonnes raisons d'aller en Croatie

- ✓ Un pays à la situation unique, fascinante transition entre l'Europe centrale et la Méditerranée, au carrefour des cultures.
- ✓ La côte Adriatique est l'une des plus belles au monde et Dubrovnik en est sa perle.
- ✓ Des sites naturels et historiques classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco.
- ✓ Les Bouches de Kotor vous dévoilent un fjord... en Méditerranée !
- ✓ Une gastronomie d'influence méditerranéenne et d'Europe centrale, arrosée de vins de qualité.
- ✓ C'est proche et facile : 2 h 30 de vol de Paris, pas de décalage horaire.
- ✓ Pour votre confort, un seul changement d'hôtel durant le séjour.

> Vacances Bleues • infovb@vacancesbleues.com • Appeler le 04 91 00 96 13 • Préciser le code partenaire : CND

Découvrez aussi...

Le Portugal

Départs les 17 et 23/06, 7, 22 et 28/09/21

1 095 €* au départ de Paris

1 145 €* au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice et Toulouse

Circuit de 8 jours / 7 nuits

AUTHENTIQUE PORTUGAL

Ouvert sur l'océan et ses promesses d'aventures, peuplé de poètes et de marins, parsemé de villages de pierres et de petits ports, riche de monastères témoins d'une foi profonde... voici le Portugal, le pays d'Europe aux plus anciennes frontières, une destination authentique et préservée qui justifie le succès actuel.

> Belle Planète • resa@belleplanete.com • Appeler le 01 41 66 30 90
Préciser le code partenaire : CNRA



NOU VEAU

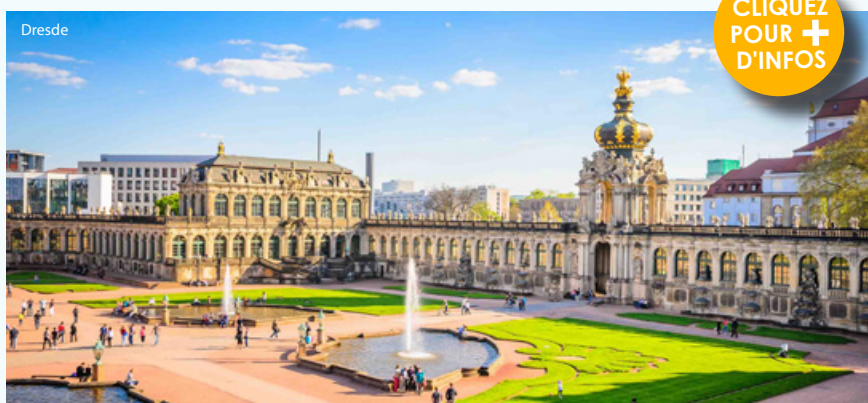
POLOGNE ET ALLEMAGNE

Départs les 30/05, 25/08, 8 et 14/09/21

1 230€* au départ de Paris.

1 290€* au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice et Toulouse

(Autres villes, consulter Belle Planète).



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

Circuit 8 jours / 7 nuits

Vols, pension complète, assurance assistance-rapatriement, taxes d'aéroport et de sécurité inclus (55€ à ce jour, révisables).

Ce sont des destinations inédites proposées par la CNRACL. À l'intérêt touristique des sites décrits ci-dessous, s'ajoute celui de l'histoire très présente dans cette région du monde. Plusieurs dates possibles au départ de Paris mais aussi de province vous inciteront à vous inscrire sur ce circuit qui ne vous laissera pas indifférent.

7 bonnes raisons de s'inscrire sur le circuit Pologne/Allemagne

- ✓ Une destination toute proche, facile d'accès, sans décalage horaire.
- ✓ Un circuit qui combine 2 pays, 2 capitales.
- ✓ Un itinéraire des plus intéressants pour ceux qui aiment donner du sens à leur voyage.
- ✓ Des villes qui ont vécu l'Histoire : Varsovie, Dresde, Berlin.
- ✓ Des sites qui vous parlent : les mines de sel, les Châteaux de Sans-Souci et de Charlottenbourg, la Porte de Brandebourg, le Palais du Reichstag, le mur de Berlin, Checkpoint Charlie et le camp d'Auschwitz pour ceux qui le souhaitent.
- ✓ Des repas typiques qui vous feront découvrir des spécificités de la cuisine polonaise et allemande.

> Belle Planète • resa@belleplanete.com • Appeler le 01 41 66 30 90 • Préciser le code partenaire : CNRA

À voir absolument...

La Corse

Circuit 8 jours / 7 nuits (voir page suivante)

PAYSAGES et CULTURE CORSE

De Napoléon à Paoli, la Corse est une île qui vous enchante tant par son histoire que par la beauté de son littoral et la force de ses villages. Le vert du Cap corse, le bleu du Golfe de Porto, le rouge des Calanques de Piana, la blancheur des falaises de Bonifacio et le doré des plages de Porto-Vecchio, tout est couleur, du nord au sud.

> Partir • cnracl@partir.fr • Appeler le 01 73 430 430 en précisant le code partenaire : CNRACL



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

Pour plus d'informations sur l'ensemble des séjours, consultez votre nouveau catalogue vacances en ligne [ICI](#)

Vous pouvez également demander gratuitement sa version papier [ICI](#) ou le commander au 05 56 11 40 65 (avec votre numéro de sécurité sociale), vous le recevrez d'ici 2 à 3 semaines.





La Corse,

*la beauté de son littoral,
la force de ses villages*

Circuit Corse impériale du nord au sud

Départs
les 5 et 13 juin
ainsi que les
18 et 25
septembre
2021

1 390 €
au départ de Paris

1 490 €
au départ de Bordeaux,
Lyon, Marseille, Montpellier,
Nantes, Nice et Toulouse
(Autres villes,
consulter Partir)

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS


PARTIR

Tél. 01 73 430 430 • Code partenaire : CNRACL