

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

Premier bilan pour
le tri des biodéchets p.3

Vie quotidienne

La raison d'être
des centres d'action sociale p.5



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.8 à 16



société

Premier bilan pour le tri des biodéchets **p.3**

vie quotidienne

La raison d'être des centres d'action sociale **p.5**

trucs et astuces

Les superpouvoirs des **huiles essentielles** **p.6**

juridique

Nouveaux titres d'identité et sécurisation des données **p.7**



cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Ateliers du bien vieillir **p.8**

Votre Caisse et vous

Un accompagnement face aux aléas de la vie **p.9**

Soutien pour vos besoins quotidiens **p.10**

Demander une pension de réversion **p.11**

Validez votre certificat de vie **p.12**

Joyeux anniversaire ! **p.13**

Recevez vos informations retraite par e-mail **p.13**

Les prêts CNRACL **p.14**

La CNRACL et ses partenaires

Chèques-Vacances et Carte de loisirs Vikiva **p.15**

Le programme " Seniors en vacances " **p.16**

détente

Vive l'automne ! **p.17**

initiatives

Restaurer le lien inter-générationnel **p.18**



évasion

Vos nouvelles destinations vacances ! **p.20**

En bref

Le saviez-vous ?

Votre caisse de retraite, la CNRACL, fonctionne selon le principe de la répartition. Elle assure, grâce aux 2,15 millions de cotisants et 41 500 employeurs, le paiement des retraites de près de 1,63 million de pensionnés relevant des fonctions publiques territoriale et hospitalière. Cela représente 28,2 milliards d'euros de prestations versées en 2024.

Quelques chiffres :

72 ans c'est l'**âge moyen** des retraités de la CNRACL.

70 % des pensionnés de la CNRACL sont **des femmes**.



Pour contacter votre caisse de retraite



Par téléphone : notre serveur vocal est disponible 7j/7 et 24h/24.

Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de pension et de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de votre question, l'un ou l'autre de ces numéros pourra vous être demandé.

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

Le **05 56 11 40 40** pour obtenir des informations sur **votre pension CNRACL**.
Composez le **1**, puis pour plus d'infos sur :

- 1** - le **prélèvement à la source**
- 2** - les **dates de paiement** de votre retraite
- 3** - le **montant mensuel** de votre retraite ou obtenir une **attestation de paiement**
- 4** - le **montant imposable** ou obtenir une **attestation fiscale**
- 5** - le **prélèvement de vos cotisations sociales**
- 6** - les modalités de **changement d'adresse** ou de **mode de paiement**
- 7** - la **majoration pour enfants**
- 8** - **commander le magazine CLIMATS**

Le **0 800 973 973** pour le **FAS (Fonds d'action sociale de la CNRACL)**, puis composez le :

- 1** - obtenir un **dossier de demande d'aides**
- 2** - connaître la **situation de vos demandes d'aides**

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, **vous pouvez également contacter le :**

- Le **05 56 11 36 65**, puis composez le :
 - 1** - le catalogue « **Vacancez-vous !** »
 - 2** - le service **Vikiva**
 - 3** - les **chèques-vacances**
- Le **05 56 11 36 68** pour obtenir des informations sur les **prêts CNRACL**, composez le **2**



Par courriel en remplissant un **formulaire de contact** disponible sur **votre espace personnel Ma retraite publique** depuis l'onglet "**Mes échanges**"

[Accéder à Ma retraite publique](#)



Par courrier (évités les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) :

Caisse des dépôts
6, place des Citernes - TSA 20006
33044 Bordeaux cedex

Dates de virement des retraites CNRACL

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 (Virements bancaires, Banque postale, Caisse nationale d'épargne) avant de contacter la CNRACL.

Les **dates de paiement** sont disponibles 7j/7 et 24h/24 sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40** et sur le [site de la CNRACL](#).

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

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

**Virements bancaires, Banque postale,
Caisse nationale d'épargne**

29 octobre 2025

26 novembre 2025

24 décembre 2025



Retrouvez votre webzine
quadrimestriel Climats
et sa newsletter mensuelle

Abonnez-vous gratuitement



**Michèle Carbonnier
Ben Azouz**

Vice-présidente du Conseil d'administration
Présidente de la Commission de l'action sociale

L'édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Alors que les feuilles d'automne commencent à tomber, votre magazine Climats revient avec un numéro d'octobre riche en informations pratiques et en découvertes inspirantes. Ce mois-ci, nous avons notamment sélectionné pour vous des sujets qui allient engagement écologique, vie sociale et sécurité numérique.

Découvrez en page 4 un dossier spécial qui fait le bilan du dispositif de tri des biodéchets. J'espère que sa lecture vous permettra d'ajouter ce réflexe à vos habitudes quotidiennes. Cette pratique est en effet encore trop méconnue malgré son intérêt pour la limitation des émissions de gaz à effets de serre.

La page 6 est, elle, dédiée aux Centres communaux d'action sociale (CCAS), ces structures locales qui jouent un rôle clé dans l'accompagnement social et la solidarité territoriale. Vous trouverez dans cet article tout ce qu'il y a à savoir sur les aides et services disponibles près de chez vous.

À l'ère du numérique, la protection de vos données personnelles est plus importante que jamais. Je vous invite donc à consulter avec attention notre rubrique juridique en page 8, qui fait le point sur les nouveaux titres d'identité électroniques et les mesures de sécurisation des données. Un sujet crucial pour naviguer sereinement dans notre monde connecté.

Enfin, n'oubliez pas de jeter un oeil à votre cahier info qui recense toutes les actualités concernant votre retraite et les services de la CNRACL.

Bonne lecture et profitez bien de cette belle saison automnale !

Climats n° 110 octobre 2025

Directeur de la publication : Jean Louis Barsottini
Rédactrice en chef : Emeline Viault

Caisse des Dépôts, direction des politiques sociales,
6 place des Cîtemes, 33059 Bordeaux cedex
Téléphone : 05 56 11 41 23

Conception de la maquette : www.aggelos.fr

Photos : © Adobe Stock, iStock, Freepik
Dépôt légal : 2^e trimestre 2018.



Une gestion

Premier bilan pour le tri des biodéchets



En 2024, une nouvelle obligation venait révolutionner les foyers français : le tri des déchets verts et alimentaires (appelés également biodéchets).

Un an après l'entrée en vigueur du dispositif, où en est-on ?

Premiers résultats... en dessous des espérances

La loi AGEC (Anti-gaspillage pour une économie circulaire) votée en 2020, vise à accélérer le changement de modèle de production et de consommation afin de limiter les déchets et préserver les ressources naturelles, la biodiversité et le climat. Dans ce cadre et depuis le 1er janvier 2024, chaque collectivité est dans l'obligation de proposer à ses administrés une solution de tri des biodéchets. Ceci afin de permettre leur valorisation plutôt que leur incinération ou leur enfouissement.

Le hic ? Selon des chiffres officiels du ministère de l'Environnement,



au 1er juillet 2024, soit six mois après l'entrée en vigueur de l'obligation, moins de 40 % des Français(es) avaient effectivement accès à un dispositif de tri des déchets verts et alimentaires (composteur individuel ou collectif) et quatre Français sur dix ne les trieraient pas.

Origine des dysfonctionnements

L'association Zero Waste France (association prônant la démarche « zéro déchet ») a voulu en savoir plus sur l'origine du problème. Sur la base du travail de ses groupes locaux et adhérent(e)s à travers le pays, les retours recueillis pointent trois principaux facteurs de défaillance : l'insuffisance des moyens financiers alloués, le

manque d'équipements et un défaut de sensibilisation des usagers. Intéressons-nous au volet financier, l'une des principales raisons de cette situation.

Le Fonds d'accélération de la transition écologique dans les territoires, aussi appelé « Fonds vert », qui a permis aux collectivités d'investir dans des équipements de tri à la source des biodéchets, a été réduit de 20 % en avril 2024 et le sera vraisemblablement encore dans les mois à venir (la question reste en suspens en attendant le vote du budget).

Résultat ? Sans ces subventions, les collectivités ne peuvent engager les dépenses de fonctionnement et d'accompagnement au tri.

Quelques signaux encourageants

Les mauvais chiffres s'expliquent également par une absence de communication et un manque d'accompagnement des usagers qui ignorent souvent l'existence des solutions ou équipements. Un écueil pourtant relativement facile à corriger et ne nécessitant pas de gros effort financier pour que les Français se mettent à trier leurs biodéchets. Pour autant, ceci ne doit pas masquer les bons élèves, ceux qui ont souscrit pleinement à la démarche ! Ainsi, en 2025, 60 % des Français pratiquent le tri des déchets verts et alimentaires soit une augmentation de 8 % par rapport à 2023. À noter également, la plupart (72 %) pensent que le tri des biodéchets va s'intégrer facilement dans leurs habitudes et quasi la même proportion (66 %) estiment que leur ville/commune agit de façon incitative en faveur de la promotion de la démarche*.

*Source : Ifop

S. Royer

Quelques chiffres

40 % des Français ne trient pas leur biodéchets car ils ignorent l'obligation de le faire

1/3 des ordures ménagères résiduelles sont des biodéchets

18 % des biodéchets seulement sont collectés

Sources : Ademe, chiffres d'avril 2025





Et vous, savez-vous (bien) trier vos biodéchets ?

- **Mais au fait... Les biodéchets, c'est quoi déjà ?**

Les biodéchets regroupent :

1/ les restes alimentaires (épluchures, pain sec, fruits abîmés, marc de café, coquilles d'oeufs, restes de viande ou de poisson, etc.).

2/ les déchets de jardin (tontes, feuilles mortes, petites branches...).

- **Les biodéchets vont-ils tous au composteur ?**

La plupart oui ! Les déchets de cuisine sont parfaits pour le compost. Ils apportent de l'azote et contribuent à la diversité des matières organiques nécessaires à un compost équilibré.

Les déchets de jardin peuvent également être compostés et sont une source de carbone utile pour équilibrer le compost.

- **Trier oui mais pour quoi faire au final ?**

Les bénéfices d'ordre écologique et économique sont nombreux. Trier ses biodéchets permet de réduire ses déchets résiduels jusqu'à 30 %, limite les émissions de gaz à effet de serre liées à l'incinération ou l'enfouissement, produit un compost naturel et gratuit pour le jardin et participe à une dynamique collective de réduction et de valorisation des déchets.

Alors, on s'y met !

La raison d'être des centres d'action sociale

Les CCAS (Centres communaux d'action sociale) ont pour mission d'accompagner et de soutenir au quotidien les personnes vulnérables, afin de lutter contre toutes les formes d'exclusion, réduire les inégalités et faciliter l'accès aux droits.

Présentation et missions

Les CCAS sont en charge de l'action sociale locale, dans les communes. Lorsqu'il n'y a pas de CCAS, notamment dans les communes de moins de 1 500 habitants, c'est directement à la mairie qu'il convient de s'adresser ou à l'intercommunalité si elle dispose d'un Centre intercommunal d'action sociale (CIAS).

Les périmètres d'intervention d'un centre social sont larges et variés et regroupent des actions d'animation et de soutien parmi lesquelles : lutte contre l'isolement, maintien du lien social, accès à la culture et aux loisirs, actions de prévention, adaptation du logement, soutien aux seniors, à la petite enfance / enfance/ jeunesse,

et aux personnes en situation de handicap, entre autres.

Le CCAS attribue aussi des aides financières : secours d'urgence, aide en nature ou alimentaire, prêts sans intérêt, chèques d'accompagnement personnalisé (...).

À SAVOIR – Certains CCAS peuvent également gérer des Établissements et services d'aide par le travail (ESAT), foyers ou Institut médico-éducatif (IME).

Vous pouvez solliciter le CCAS de votre commune si vous avez besoin d'information sur vos droits, aides et prestations sociales ; si vous souhaitez par exemple de l'aide aux démarches de demande d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou d'Aide sociale à l'hébergement (ASH).



Vous pouvez également solliciter le centre pour des aides financières ou en nature. Les dossiers sont étudiés en commission et les aides sont attribuées au cas par cas, en fonction des situations individuelles et des difficultés sociales des personnes concernées.

Aide et soutien spécifiques du CCAS à destination des seniors

Les seniors peuvent se tourner vers le CCAS pour 4 raisons principales :

1/ demande d'allocation : pour les + de 65 ans, aide attribuée par l'État, sous conditions, pour les personnes qui ne perçoivent pas de retraite ou de revenus suffisants.

2/ aide-ménagère à domicile : la demande se fait via le CCAS/ CIAS, l'accord est donné par le département, là aussi sous conditions.

3/ portage des repas : cela concerne la livraison de repas chauds à domicile par une entreprise partenaire ou le fait de se rendre dans un foyer restaurant, si la condition physique de la personne le permet.

4/ hébergement en maison de retraite : si celle-ci est publique, elle est généralement gérée par le CCAS de la commune. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le CCAS de votre lieu de résidence.

S. Royer

Les superpouvoirs des huiles essentielles

Connues depuis des siècles, voire des millénaires, les huiles essentielles ne sont pleinement maîtrisées que depuis quelques décennies. Chercheurs et thérapeutes ont étudié leurs composition et propriétés afin de pouvoir les utiliser en toute sécurité.

Présentation

Les huiles essentielles (souvent abrégées H.E.) sont des concentrés de composés aromatiques puissants, obtenus de manière naturelle ou industrielle. La manière naturelle, par distillation, consiste à mélanger la partie de la plante à distiller dans une cuve avec de l'eau que l'on chauffe, afin que le mélange se transforme en vapeur. Une fois refroidie, cette vapeur, chargée d'essence, donnera l'huile essentielle. À ce jour, on répertorie plusieurs

centaines d'huiles essentielles, mais environ une trentaine seulement, sont couramment utilisées pour leurs propriétés et vertus.

Soigner petits maux et bobos

Stress, fatigue, coup de froid, problèmes de peau (...) sont quelques exemples de petits maux qui peuvent être apaisés grâce aux huiles essentielles. En diffusion atmosphérique, inhalation, application cutanée (toujours diluée), massage ou par voie orale, chacune se prête à un ou plusieurs modes d'utilisation détaillé(s) dans la notice qui l'accompagne, à lire systématiquement.

Veillez également à respecter les précautions d'usage, il faut savoir qu'en règle générale, elles sont déconseillées aux enfants et femmes enceintes, il ne faut pas les utiliser pures sur les muqueuses ou sur la peau et il faut bien se laver les mains après application cutanée ou massage.



Des huiles essentielles « stars »

Nous vous en présentons quatre huiles essentielles parmi les plus connues.

- **Le Tea Tree (arbre à thé)**

Elle est antibactérienne, antifongique et immunostimulante. Cicatrisante, elle est très efficace également en cas d'infection cutanée, digestive ou buccale.

- **La Menthe poivrée**

Elle est particulièrement utilisée pour son pouvoir en matière de sphère digestive. Le menthol qu'elle contient lui procure de puissantes propriétés antalgiques, stimulantes et antimicrobiennes. Elle est efficace aussi en cas de mal de tête ou de nausée.

- **La Gaulthérie odorante**

C'est une solution anti-inflammatoire et antalgique cutanée exceptionnelle, utile en cas de courbatures, lumbago, tendinite ou encore arthrose.

- **La Lavande vraie ou fine**

Aussi connue sous le nom de Lavande officinale, c'est une huile essentielle réputée pour ses vertus cutanées, antalgiques, calmantes ou encore cicatrisantes. On l'emploie en cas de piqûre d'insecte, démangeaison, psoriasis, brûlure et coup de soleil entre autres.

Si vous avez des sensibilités, des allergies ou simplement des doutes quant à leur emploi, il est préférable de demander conseil, au préalable, à un professionnel de santé.

S.Royer

Nouveaux titres d'identité et sécurisation des données

Une carte d'identité avec puce intégrée sur un support en format réduit, type carte bancaire. Peut-être en avez-vous déjà entendu parler ? On vous explique comment elle s'inscrit dans une tendance, plus globale, de sécurisation de l'identité.

Une réglementation européenne

Depuis le 31 mars de cette année, vous pouvez gratuitement renouveler votre carte nationale d'identité (CNI) en faisant éditer une CNle, une Carte nationale d'identité électronique (au format carte bleue). Une nouvelle carte plus sécurisée (avec dispositif holographique, cachet électronique), plus pratique (par son format), plus robuste (polycarbonate avec personnalisation au laser) et innovante car elle intègre notamment une puce gravée qui présente, en outre, l'avantage de faciliter le passage aux frontières au sein de l'UE.

Cette évolution répond à deux objectifs : moderniser un titre de

transport datant de 1995 et se conformer à la réglementation européenne qui impose aux États membres de délivrer de nouveaux titres électroniques. Elle concerne également le permis de conduire, désormais lui aussi au format carte bancaire avec puce intégrée, valable dans tous les pays de l'UE.

Vers une sécurité accrue des données d'identité

La délivrance de nouveaux titres d'identité s'inscrit dans un contexte de sécurisation accrue des données personnelles. Pour cela, le gouvernement a créé « France Identité », un service gratuit, accessible à tous et activable en ligne qui permet d'accéder à un



panel de 1400 services divers et variés (demande de procuration pour un vote, vérification de son identité auprès d'un notaire dans le cadre d'une vente etc.). Depuis février 2024 l'application en ligne avec solution d'authentification numérique revendique deux objectifs : une meilleure maîtrise de la diffusion des données d'identité côté usager et une garantie d'authenticité côté opérateurs de services (mairie, préfecture...).

Un service qui offre un double avantage :

1/ réaliser à distance des démarches qui nécessitaient jusqu'alors un déplacement de l'utilisateur à des fins de vérification d'identité et

2/ garantir qu'aucun traitement de vos données ou utilisation détournée ne pourra être effectuée sans demande de votre code personnel, selon le site gouvernemental.

Plus d'infos sur france-identite.gouv.fr

S. Royer

À savoir

Si le passage à la CNI électronique est recommandé, pour éviter ou du moins limiter les risques d'usurpation d'identité, cette démarche n'a toutefois pas de caractère obligatoire. Vous pouvez continuer à utiliser la carte d'identité que vous possédez actuellement sous réserve de sa date de validité (passée de 10 à 15 ans si votre titre était encore valide en 2014).

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

Ateliers du bien vieillir, vivez pleinement votre retraite.

**Vivez une retraite sereine
et épanouissante grâce aux
ateliers « Pour bien vieillir » !**

Participez à des ateliers,
conférences et forums
interactifs animés
par des experts.

Ces événements ont lieu
partout en France. Ils abordent
des sujets essentiels comme
la transition vers la retraite,
la nutrition, le bien-être,
le sommeil et la mémoire.

**N'hésitez pas, les ateliers
sont gratuits !**

Découvrez la diversité et la richesse des ateliers !

- Bien manger pour rester en forme :
alliez plaisir et équilibre, tous deux
sources de vitalité.
- Rester connecté et ouvert sur le
monde en toute sérénité.
- L'activité physique : exercices simples
pour améliorer votre équilibre et
prévenir les chutes.
- Entretenir et stimuler votre mémoire :
exercices ludiques pour comprendre
le fonctionnement de votre cerveau.
- Bien chez soi : aménagez
votre logement pour y vivre
confortablement et préservez ainsi
votre autonomie.
- Divers sujets comme la sécurité
routière, le bien-être, la marche et le
sommeil peuvent également faire
partie du programme.

Vous êtes bientôt à la retraite ou vous venez de franchir le cap ?

Les ateliers « Bienvenue à la retraite »
sont spécialement conçus pour vous !

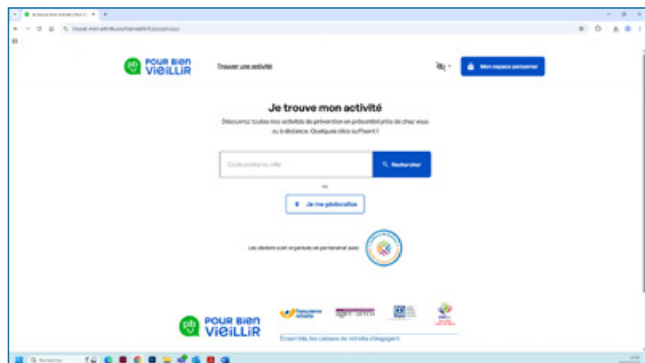
Bénéficiez de conseils d'experts,
d'échanges enrichissants et d'outils
pratiques pour gérer votre budget,
concrétiser vos projets et optimiser votre
santé. Dans une ambiance conviviale,
préparez activement votre retraite et
transformez vos rêves en réalité !



3 bonnes raisons de participer aux ateliers du Bien vieillir :

1. Ces ateliers sont animés par des professionnels qui vous apporteront des conseils simples et clairs adaptés à votre situation.
2. Créer des liens et échanger avec les participants, dans une ambiance conviviale et constructive.
3. Prendre soin de soi et adopter des comportements favorables pour une meilleure santé.

Comment s'inscrire à un atelier près de chez soi ?



Une fois la page "[Je trouve mon activité](#)" ouverte, renseignez votre code postal ou votre adresse complète. Les ateliers disponibles s'affichent sur la carte.

En cliquant sur les pictogrammes, vous pourrez consulter le descriptif de chaque activité et vous inscrire.

N'hésitez pas également à vous renseigner auprès de votre mairie ou de votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).



Comment ma caisse de retraite peut-elle m'accompagner face aux aléas de la vie ?

Face à des épreuves inattendues, des solutions existent pour vous accompagner. Le Fonds d'action sociale de la CNRACL est là pour vous soutenir dans les situations délicates.

Vous traversez une période difficile ?

Des aides exceptionnelles peuvent vous être accordées.

La CNRACL peut par exemple vous aider pour vos dépenses imprévues ou particulières entraînant une rupture de budget comme :

- dettes de loyer, d'électricité(...),
- frais de santé (sur devis) qui ne sont pas entièrement remboursés par la Sécurité sociale et la complémentaire santé, aggravant vos difficultés financières,
- frais d'obsèques d'un parent proche (conjoint, ascendant, descendant),
- frais de réparation liés à une catastrophe naturelle.

Le Fonds d'action sociale de la CNRACL est là pour vous soutenir.

J'habite à Redon. En février dernier, notre quotidien a été bouleversé par une inondation sans précédent. Le rez-de-chaussée de notre logement a été noyé. L'eau a stagné sur 40 cm durant plusieurs jours occasionnant de nombreux dégâts.

L'état de catastrophe naturelle a été déclaré.

Grâce aux assurances, les travaux de réparation ont pu commencer. Cependant, les coûts restent élevés et les besoins sont nombreux.

Est-ce que la CNRACL peut m'aider ?



Oui, la CNRACL peut vous aider en cas de catastrophe naturelle.

Elle peut intervenir pour couvrir en partie les frais non pris en charge par les assurances.

Pour bénéficier de l'aide en cas de catastrophe naturelle :

- votre commune doit avoir été **reconnue en état de catastrophe naturelle** par arrêté ministériel.
- vous devez avoir **déclaré le sinistre à votre assurance** et votre demande doit concerner ce sinistre.

Comment demander une aide exceptionnelle ?

Pour demander une aide exceptionnelle, vous devez contacter un(e) intervenant(e) social(e) de votre secteur.

Il évaluera votre situation et rédigera un rapport détaillant vos revenus, vos charges et les difficultés que vous rencontrez.

Il contactera le Fonds d'action sociale et transmettra votre dossier accompagné des justificatifs nécessaires.



La CNRACL, c'est aussi des réponses à vos besoins quotidiens

Bénéficiez d'un soutien financier pour vous aider
à régler vos factures d'énergie,
à couvrir votre complémentaire santé,
à acquérir des équipements ménagers,
à réduire le coût de vos vacances
et à accompagner la scolarité de vos enfants.

Obtenez un accompagnement pour
la prise en charge d'une aide à domicile,
l'amélioration ou l'adaptation de l'habitat,
l'équipement en chauffage,
ainsi que le soutien aux enfants en situation de handicap.

Déjà bénéficiaire en 2024 ? Renouvelez vos demandes !

Ces aides peuvent être demandées chaque année
(tous les 2 ans pour l'aide à l'équipement ménager)
sous réserve de remplir les conditions.

Ces aides ne sont pas imposables ni récupérables sur succession.



Retrouvez **toutes les aides**
du Fonds d'action sociale
dans le [guide complet](#) en ligne.





> Comment demander vos aides ?

Vous pouvez faire votre demande d'aide **en ligne**, depuis votre **espace personnel Ma retraite publique**, votre demande sera traitée plus rapidement.

Vous pouvez déposer votre demande en ligne jusqu'au **mercredi 31 décembre 2025**.

[Accédez à Ma retraite publique](#)

Si vous n'avez pas la possibilité de réaliser votre demande en ligne, vous devez demander des imprimés d'aides par téléphone ou par courrier avant le **30 novembre 2025** et les retourner avant le **10 janvier 2026**.

- **Téléphone : 0800 973 973** (serveur vocal accessible 7j/7 et 24h/24).
- **Courrier :** Caisse des Dépôts
Fonds d'action sociale
6, place des Citernes
33059 Bordeaux CEDEX



Demander une pension de réversion

Quand votre conjoint, votre ex-conjoint ou votre parent décède, vous pouvez toucher une partie de sa retraite, sous certaines conditions. On appelle cela la pension de réversion. Elle n'est pas versée automatiquement, vous devez en faire la demande.

Qui peut demander une pension de réversion ?

- Le conjoint ou l'ex-conjoint de la personne décédée.
- Les enfants de moins de 21 ans ou de plus de 21 ans en cas d'infirmité.

Vérifiez vos droits avec le **simulateur de droit à la réversion**.

Le simulateur est un outil en ligne, vous pouvez y accéder sur le site infos-retraite.fr



Accédez au simulateur



Comment faire la demande ?

1. Connectez-vous à votre compte retraite sur le site www.info-retraite.fr
2. Cliquez sur « Demander ma réversion ».
3. Complétez le formulaire.
4. Déposez les [justificatifs demandés](#).
5. Une fois la demande transmise, vous pouvez suivre son état d'avancement à tout moment.

Une seule demande suffit pour **tous les régimes de retraite** de la personne décédée.

Besoin d'aide ?

Si vous ne disposez pas d'un accès à internet ou si vous avez besoin d'être accompagné, vous pouvez vous rapprocher d'une [Maison France Services](#). Une personne formée vous aidera à créer votre compte, remplir le formulaire et envoyer vos papiers.



C'est **gratuit**, il est recommandé de **prendre rendez-vous**.

Pour trouver la Maison France Services la plus proche de chez vous, consultez le site internet : <https://www.france-services.gouv.fr/>.



Validez votre certificat de vie sans vous déplacer

Vous vivez à l'étranger ? Chaque année, vous devez fournir un certificat de vie (et éventuellement une attestation de situation maritale) pour continuer à percevoir votre retraite française. Une seule démarche par an suffit, elle est valable pour tous les régimes de retraite.

La biométrie, simple et rapide, pour réaliser votre démarche

La biométrie simplifie votre démarche. Avec l'application sécurisée et gratuite **Mon certificat de vie**, vous pouvez valider votre certificat de vie, en quelques minutes avec votre téléphone, sans vous déplacer.

Vous n'aurez plus besoin de faire signer votre certificat de vie par une autorité locale compétente, la démarche est 100 % dématérialisée.

Avec l'appli Mon certificat de vie, vous pouvez également attester de votre situation maritale si nécessaire et valider votre préférence pour recevoir le QR code (courrier ou e-mail).

La reconnaissance biométrique, comment ça marche ?

Pour utiliser la biométrie (reconnaissance faciale statique et dynamique), il faut être en possession d'un smartphone et d'un document d'identité (passeport valide ou carte d'identité*) avec une zone de lecture optique (type MRZ).

Validez votre existence en 4 étapes simples :

1. Installez l'application Mon certificat de vie (ou si elle est déjà sur votre téléphone, mettez-la à jour).
2. Photographiez votre document d'identité.
3. Suivez les instructions pour valider votre certificat de vie.
4. Une fois le certificat validé et automatiquement transmis à la CNRACL, vous pouvez le télécharger si vous le souhaitez.

À savoir

- Lorsque vous devez valider votre certificat de vie annuel, et uniquement à ce moment-là, vous recevrez par courrier ou par e-mail, un QR code qui vous permettra d'installer gratuitement l'application sur votre téléphone ou de la mettre à jour.
- Avant de commencer votre démarche, une vidéo tuto vous montrera comment faire.
- Vous pourrez vous faire aider par un proche, avec votre téléphone ou le sien.

Lorsque le certificat de vie est validé, la démarche est terminée. Vous n'avez plus rien à faire (pas d'envoi, ni par e-mail ni par courrier postal).

Si votre certificat de vie n'est pas validé ou si vous ne souhaitez pas utiliser la biométrie, vous devez utiliser le formulaire reçu par courrier ou que vous téléchargez sur votre [espace personnel Ma Retraite Publique](#), dans le service Ma retraite à l'étranger. Vous devez ensuite le faire compléter par une autorité locale compétente puis le renvoyer.

Vous avez des questions ?

Consultez l'outil d'aide en ligne sur le site <https://aide.info-retraite.fr/mce>

*Carte d'identité acceptée dans les pays :

- européens à l'exception de l'Andorre, du Danemark, de l'Irlande et du Royaume-Uni.
- hors Europe : Algérie, Argentine, Bénin, Bolivie, Bosnie-Herzégovine, Brésil, Burkina Faso, Cameroun, Cap-Vert, Colombie, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Équateur, États-Unis, Ghana, Haïti, Liechtenstein, Macédoine, Mali, Maroc, Mauritanie, Mexique, Monténégro, Paraguay, Pérou, Puerto Rico, République du Congo, Saint-Marin, Sénégal, Serbie, Togo, Tunisie, Turquie, Uruguay, Vietnam.



Jean-Pierre Cazenave, président du conseil d'administration de la CNRACL.

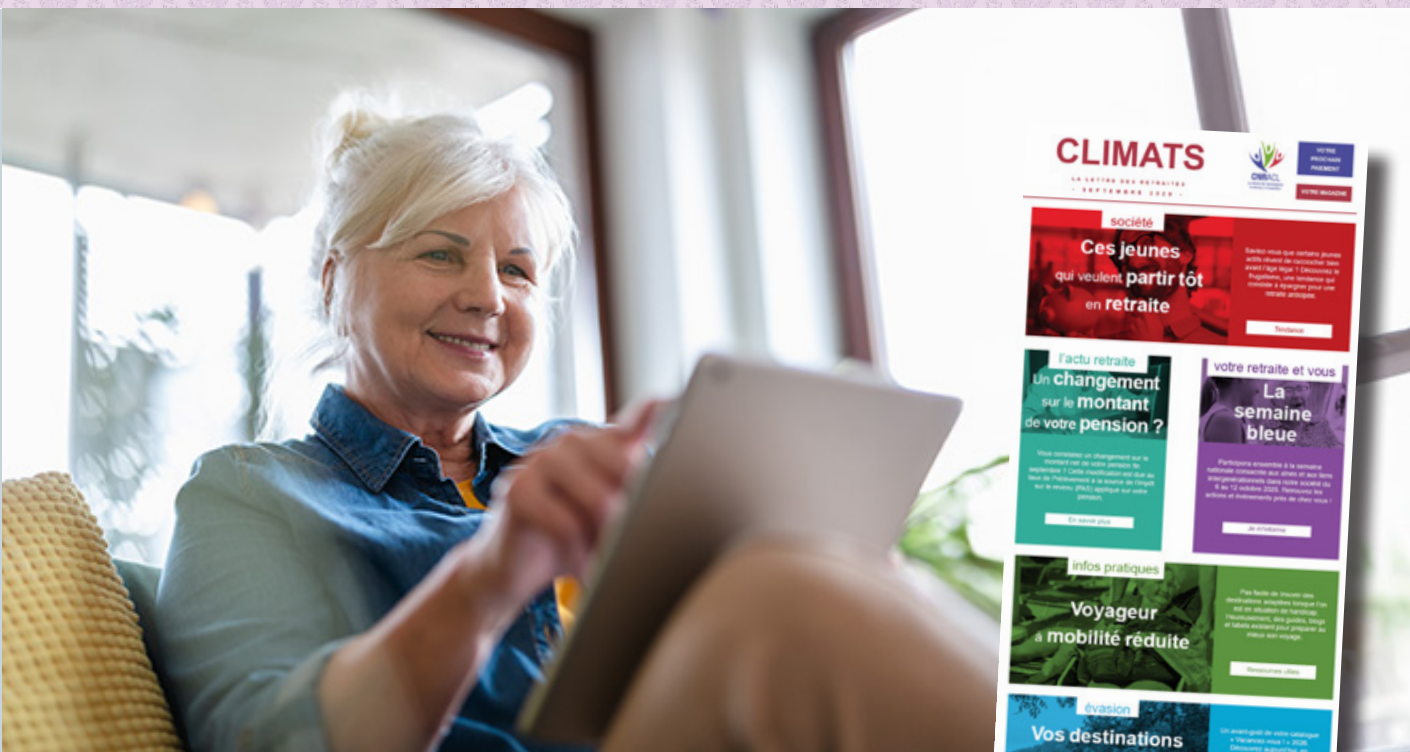
Joyeux anniversaire à la CNRACL !

Créée en 1945, au sortir de la Seconde Guerre mondiale, la CNRACL est le régime spécial de retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers. Cette année, elle célèbre ses 80 ans !

Gérée par la **Caisse des Dépôts**, sous l'autorité d'un conseil d'administration, elle repose sur le principe de la répartition : les cotisations des actifs financent les pensions des retraités.

Votre gestionnaire de retraite, la Caisse des Dépôts, joue aussi un rôle clé dans la **Sécurité sociale**, qui célèbre elle aussi ses 80 ans. Elle assure notamment la gestion du compte courant central de l'ACOSS (Agence centrale des organismes de sécurité sociale) et la sécurisation des flux de trésorerie du régime général. Ces deux anniversaires nous rappellent l'importance de ces institutions dans notre modèle social.





Recevez vos informations retraite par e-mail !

Votre lettre des retraités vous informe sur votre retraite et vous propose des articles variés tels que :

- comment optimiser son budget,
- la sexualité comme remède anti-âge,
- ainsi que des conseils juridiques pour
- éviter les arnaques
- faire face à une catastrophe naturelle.

Vous pouvez vous abonner gratuitement :

1. Remplissez le [formulaire d'abonnement](#) avec : nom, prénom et adresse courriel.

2. Cochez la case
« J'accepte de recevoir la lettre Climats ».

Une fois votre inscription validée, vous recevrez automatiquement la newsletter dans votre boîte e-mail.

CLIMATS
LA LETTRE DES RETRAITÉS

Je m'inscris, je renseigne

Civilité*
Monsieur ▼

Mon nom*
Nom

Mon prénom*
Prénom

Mon adresse courriel*
Email

Y 9 4 6 G U U G

Saisissez les caractères*

Remplissez les caractères que vous voyez sur l'image au dessus.

☒ J'accepte de recevoir la lettre Climats

La saisie des champs marqués d'un astérisque est obligatoire

Je m'inscris



Les prêts CNRACL

Le saviez-vous ? La CNRACL vous propose des prêts à taux 0 %, **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 : l'attribution d'un prêt n'est pas automatique. En cas de difficultés financières (comptes débiteurs, frais d'impayés, opposition sur pension, surendettement...), le prêt ne sera pas accordé.

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 véhicules, déménagement, rachat de prêts, équipement ménager et informatique, meubles...

Pour obtenir des renseignements ou solliciter un dossier de demande de prêt, munissez-vous de votre numéro de pension et contactez-nous :

- **par internet :**

www.cnracl.retraites.fr

Accédez au site

- sur votre **espace personnel** [Ma retraite publique](#) :
thématique
« **Mes aides sociales** »
service
« **Demande d'aides sociales** »

**Accédez à
Ma retraite publique**

- **par mail :**

produits@caissedesdepots.fr

Nous écrire

- **par courrier :**

CNRACL -
Services aux pensionnés
6, place des Citernes
33044 BORDEAUX CEDEX

The screenshot shows the CNRACL website interface. At the top, there's a navigation bar with the CNRACL logo and a search bar. Below the navigation bar, there's a section titled 'Les prêts sociaux'. The page content includes a paragraph explaining the purpose of the loans, an 'Attention' note, a list of eligible themes, characteristics of the loans, and four conditions to be met. At the bottom, there are links to download the loan request form and a contact information section for the Caisse des Dépôts.

Les prêts sociaux

Pour mieux répondre à vos besoins (amélioration de l'habitat, dépenses de santé, frais de sépultures, circonstances exceptionnelles), la CNRACL propose des prêts sociaux, à des taux particulièrement attractifs.

Pour mieux répondre à vos besoins, la CNRACL propose des prêts sociaux.

Attention : l'attribution d'un prêt n'est pas automatique. En cas de difficultés financières (comptes débiteurs, découverts bancaires, frais d'impayés, opposition sur pension...), le prêt ne sera pas accordé.

Quatre thèmes éligibles :

- l'amélioration de l'habitat (résidence principale),
- les dépenses de santé,
- les frais de sépultures,
- les circonstances exceptionnelles.

Caractéristiques des prêts :

- taux d'intérêt à 0%,
- les frais d'assurance sont pris en charge par le Fonds d'action sociale de la CNRACL et ces prêts ne comportent pas de frais de dossier,
- le remboursement s'échelonne de 1 à 5 ans.

Quatre conditions à remplir :

1. La CNRACL doit être le régime de retraite dont la durée prise en compte pour le calcul de votre pension est la plus importante (cette durée est exprimée selon les caisses de retraite en années ou en trimestres).
2. Votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser :
 - 17 000€* pour une personne seule
 - 25 500€* pour un couple

*Sont déduits de votre revenu fiscal de référence 2 000€ par enfant fiscalement à charge.
3. Votre résidence principale doit se situer en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.
4. Vous devez avoir moins de 80 ans.

Téléchargez la [notice de demande de prêt social](#)
Téléchargez l'imprimé de demande de prêt social

Pour obtenir un dossier, écrivez **en précisant obligatoirement** votre numéro de pension à :

Caisse des Dépôts
Action sociale - Prêts aux retraités
6, place des Citernes
33059 Bordeaux cedex
Numéro spécial : 05 56 11 36 68
Courriel : produits@caissedesdepots.fr



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, sous certaines conditions, une participation financière non imposable.

Le Chèque-Vacances vous permet de payer exclusivement des prestations de services liées aux vacances et aux loisirs. Il est utilisable pour des séjours en France (dont les Dom-Tom) et dans l'Union Européenne.

- Pour tout renseignement, **envoyez un mail** à produits@caissedesdepots.fr **ou écrivez-nous** à :

CNRACL - Chèques-Vacances,
6 place des Citernes,
33059 Bordeaux Cedex

N'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.

Par ailleurs, si vous avez des **Chèques-Vacances périmés au 31 décembre 2025**, vous pouvez les échanger du **1^{er} janvier au 31 mars 2026** directement auprès de l'ANCV, soit en créant votre compte sur le site leguide.ancv.com ou via un **courrier recommandé** adressé à :

ANCV-Échanges
6 bd. Henri Bergson
95201 Sarcelles Cedex.

Joignez à votre envoi, un courrier d'accompagnement indiquant votre adresse, les numéros de tous les Chèques-Vacances et leur valeur faciale.

Conservez une copie de ce courrier.





La carte de loisirs Vikiva

Profitez des réductions et avantages 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 tous les avantages.

Vous voulez en savoir plus sur les avantages Vikiva ?

envoyez un mail à :

produits@caissedesdepots.fr

ou écrivez-nous à :

CNRACL - Vikiva,
6 place des Citernes,
33059 Bordeaux Cedex

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



Le programme « Seniors en Vacances » proposé par l'ANCV

Près de 200 destinations en France et en Europe.

Afin d'encourager le départ en vacances de ses retraités et des personnes en situation de handicap, la CNRACL vous informe que l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) propose trois séjours en France métropolitaine et en Europe, à des prix très attractifs. Selon la situation de chacun, ces séjours sont éligibles à l'aide de l'ANCV et également à l'aide vacances du Fonds d'action sociale.

Tarifs maximum par personne :

Séjours Paris/Île-de-France

3 jours / 2 nuits

404 € par personne

OU

228 € par personne
avec 176 €⁽¹⁾ d'aide de l'ANCV⁽²⁾

Séjours France métropolitaine (hors IDF) et Europe

5 jours / 4 nuits

404 € par personne

OU

228 € par personne
avec 176 €⁽¹⁾ d'aide de l'ANCV⁽²⁾

8 jours / 7 nuits

484 € par personne

OU

272 € par personne
avec 212 €⁽¹⁾ d'aide de l'ANCV⁽²⁾

(1) Pour bénéficier de l'aide accordée par l'ANCV, le montant de la ligne « Revenu imposable » de votre avis d'imposition 2024 doit être inférieur ou égal à 16 763 € pour une personne seule ou à 31 629 € pour un couple marié ou pacsé.

(2) Cette aide est accordée une seule fois dans l'année et dans la limite des crédits disponibles par l'ANCV.

Vous pouvez bénéficier de ces séjours

- dès vos 60 ans,
- si vous êtes retraité ou sans activité professionnelle,
- que vous résidez en France,
- dès vos 55 ans si vous êtes en situation de handicap.

Qui peut vous accompagner ?

- votre conjoint,
- votre aidant familial ou professionnel quel que soit son âge, si vous êtes reconnu malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap,
- tout jeune de moins de 18 ans vous accompagnant dans le cadre d'un séjour intergénérationnel.

Comment partir avec Senior en vacances ?

- demandez le catalogue à l'ANCV et complétez le bulletin d'inscription
- envoyez votre demande à :
ANCV - Seniors en Vacances - TSA 41234 - 57072 METZ cedex 3
- **vous recevrez en retour**, le courrier de l'ANCV confirmant votre éligibilité au programme et le cas échéant à l'aide financière
- un numéro de dossier figurant en référence de votre courrier (ex : ID2580) sera à rappeler au professionnel du tourisme lors de votre réservation de séjour
- sélectionnez votre séjour en consultant le catalogue
- réservez votre séjour en contactant directement le professionnel du tourisme retenu par téléphone.
Un contrat de réservation vous sera adressé par le professionnel.

Retrouvez toutes les informations et le catalogue des destinations :

sur le site : www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev

par mail : seniorsenvacances@ancv.fr

par téléphone : **0 969 320 616** Service gratuit + prix appel

détente

Vive l'automne !

Certes, les premiers frimas arrivent, mais justement, on est contents de rentrer chez soi, dans son petit cocon douillet !

Pour profiter au mieux de la saison, voici deux activités à faire en toute tranquillité à la maison !

On se maintient en forme en douceur...

...grâce au yoga sur chaise.

C'est LA tendance du moment et cela tombe bien car elle est particulièrement adaptée aux seniors (y compris ceux à mobilité réduite).

Cette activité vous aidera à conserver de la mobilité et de la souplesse, à vous renforcer au niveau musculaire et articulaire, et globalement à vous sentir mieux !

La simplicité des mouvements et exercices permet à chacun(e) de les faire à son rythme et selon ses capacités, chez soi, au jour et à l'heure choisis, avec en plus un argument sécuritaire, la chaise, qui prévient les risques de chute. 8 à 10 minutes par jour suffisent pour se maintenir en forme !

De nombreux sites en ligne recensent des cours de yoga sur chaise, nous avons sélectionné pour vous Delphine Marie Yoga qui propose ses cours gratuitement pour les seniors et débutants.

Pour en bénéficier :

Rengardez les vidéos

Youtube :

Delphine marie yoga



On réalise de jolies décorations

Que vous aimiez les décorations naturelles ou plus sophistiquées, on vous laisse le choix avec ces deux propositions créatives à faire soi-même !

Une décoration naturelle

Pour cela, vous aurez besoin de bocaux en verre (à récupérer), de feuilles mortes (chêne, érable...), de la colle et de petites bougies chauffe-plat ou guirlandes lumineuses à pile.

Lavez soigneusement les bocaux à utiliser, faites-les sécher.

Allez ramasser des feuilles de différentes tailles et couleurs dans la nature. Faites des tests en les apposant sur les parois extérieures de votre bocal. Collez-les. Au besoin, vous pouvez rajouter des petits liens en raphia ou en ficelle autour du bocal. Ajoutez dans le fond du récipient une bougie chauffe-plat ou une guirlande à piles...

Le tour est joué, vous avez un joli photophore naturel !



Une décoration originale

Choisissez des petites citrouilles dures, peignez-les (pinceau ou bombe) pour faire un fond/ recouvrir la couleur originale. Laissez sécher. Au besoin, si la couleur n'est pas assez intense, ou le résultat imparfait, ajoutez une couche. Puis, agrémentez avec des petits motifs ou couleurs supplémentaires. Vous pouvez aussi les accessoriser avec des sequins, ou fleurs séchées par exemple. Vous pouvez ensuite les disposer sur un plateau, puis les placer sur un meuble ou sur une table.



Astuce : si vous ne vous sentez pas à l'aise avec la peinture, vous pouvez dessiner des motifs à l'aide de feutres, tels les « Posca », disponibles en magasins de loisirs créatifs qui conviennent tout à fait.

À savoir - Ces deux ateliers sont également réalisables avec vos petits-enfants de tout âge.

Restaurer le lien inter-générationnel

Fondée par Pierre Goupillon en 2017, l'association Passerelle de mémoire recueille les récits de vie des personnes âgées afin de transmettre aux plus jeunes l'histoire de leur ville ou de leur quartier.

Plusieurs événements ont fait germer chez Pierre Goupillon, un ancien professionnel de la télévision, l'idée de fonder Passerelle de mémoire. Orphelin de père à 21 ans, il a été profondément marqué par sa rencontre avec Anita Conti, en 1997, au Festival du vent de Calvi. Pionnière de l'océanographie et écologiste avant l'heure, Anita Conti a été la première femme à embarquer sur un navire scientifique.

« Nos échanges passionnants m'ont donné envie de raconter la vie de cette femme incroyable dans un documentaire. Malheureusement, je n'en ai pas eu le temps, car elle est décédée trois mois plus tard. Le fait que tout son monde ait disparu en même temps qu'elle m'a profondément bouleversé » explique Pierre Goupillon.

Quelques années plus tard, alors qu'un ami participait au déménagement des Films du Carrosse (la société de production fondée par François Truffaut, grand cinéaste français), un stagiaire a découvert des enregistrements audios non référencés. Ces archives rares contenaient des échanges entre Truffaut et Alfred Hitchcock, datant de l'époque où les deux réalisateurs se rencontraient pour



préparer le célèbre livre que Truffaut allait consacrer à son confrère britannique.

« Cet enregistrement aurait pu être jeté, heureusement il a pu être écouté et sauvegardé dans un podcast audio diffusé sur France Culture ». Il y a une dizaine d'années, Pierre Goupillon décide de donner vie à une structure qui fasse le lien entre le passé et le présent au travers de témoignages. C'est ainsi que l'association Passerelle de Mémoire a vu le jour.

Sauvegarder la mémoire

« Nous avons pris notre bâton de pèlerin et démarché villes et départements pour soumettre notre projet. Sophie Gaugain, maire du village de Dozulé, en Normandie, a été la première

à nous faire confiance. Nous avons lancé un appel à tous les anciens du village pour retracer l'histoire de ce dernier, et des collégiens sont venus nous prêter main-forte pour recueillir leurs témoignages ».

Puis, l'association a travaillé avec la ville de Montreuil et a peu à peu étendu son champ d'action dans le Var, où elle dispose d'une antenne locale. Aujourd'hui, Passerelle de Mémoire compte quatre salariés, plus de 500 membres, et réalise une dizaine de projets par an. L'association a investi dans un drone, deux caméras et un « Laboratoire des territoires », une structure mobile qui se pose et se déploie pour offrir un espace de 12 m² servant de lieu d'accueil et d'échanges et de plateau de tournage.



Passerelle de mémoire a aussi créé « **Le jeu des souvenirs retrouvés** », un jeu de plateau conçu pour lutter contre l'isolement des aînés et favoriser la transmission des récits de vie, qu'elle fait circuler dans les Ehpad.

Une initiative intergénérationnelle

Chaque projet débute par un appel à témoignages et se poursuit par le recueil des récits, qui restent totalement libres, chacun s'exprimant sur ce dont il se souvient. « On peut être amené à préciser un lieu ou une date, mais c'est tout ». Plus d'une cinquantaine de témoignages peuvent être récoltés. À ce stade, Passerelle de mémoire essaie d'associer les jeunes le plus possible.

Elle a pour cela développé un programme pédagogique composé d'un module d'enseignement théorique autour de la mémoire et de la notion de territoire, et d'un module d'enseignement pratique autour du reportage audiovisuel, comprenant la recherche de témoignages et la conduite d'interviews.

« Au-delà du support final, le processus de co-construction d'ateliers vidéo et de discussion entre seniors et juniors est pensé pour redonner une place aux plus anciens dans notre société, associer jeunes et aînés dans un acte de transmission, proposer aux jeunes un regard positif sur leur ville et prévenir l'isolement des seniors » précise Pierre Goupillon.

Puis, s'ensuit une période de montage de plusieurs mois, au cours de laquelle Passerelle de mémoire définit des thématiques pour rassembler les témoignages, construire un récit et aboutir à un film d'une quarantaine de minutes. Une fois le film terminé, une projection est organisée en présence de tous les participants, le film est déposé sur la chaîne Youtube de l'association et mis à disposition pour qu'il tourne le plus possible. Récemment, l'association a réalisé un film pour la ville de Toulon, intitulé « Toulon d'hier et d'aujourd'hui ». Elle travaille actuellement à la réalisation de films sur les villes de Nans-les-Pins et de Salernes, dans le département du Var.

C. Bouc

Pour aller plus loin www.passerelle-de-memoire.fr



Chaîne Youtube Passerelle de mémoire

L'avis de Guy Raynaud, conseiller municipal délégué aux médiathèques et aux archives de la ville de Toulon, et témoin dans le film « Toulon d'hier et d'aujourd'hui ».

« J'avais beaucoup de choses à dire dans le film, car j'ai été mandaté par Josée Massi, maire de Toulon, pour réaliser un livret sur la libération de Toulon en 1944, principalement à l'attention des élèves de CM2. Pour les besoins de ce dernier, j'ai été amené à m'entretenir avec quatre témoins qui étaient enfants en 1944.



Dans le film, j'ai donc partagé leurs témoignages et j'ai aussi parlé de mon vécu à Toulon. À mes yeux, ce film, qui relate de nombreux faits concrets et anecdotes vécues, est très instructif pour les jeunes générations. Tout ce qui participe à la mémoire de la Ville est très important ! Je souhaiterais qu'il puisse être projeté à la médiathèque principale de la ville et dans les centres de loisirs ».

Nouveau catalogue Vacancez-vous !



Votre catalogue « Vacancez-vous ! »
2026 est disponible.

Consulter en ligne



Demandez gratuitement la version papier sur le serveur vocal
au 05 56 11 36 65 (de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h)
en composant le 1 ou dans votre [espace personnel](#)
[Ma retraite publique.](#)



De 185 à 554 €*



Saint-Pol-de-Léon

Résidence*** « Les Roches »

Baie de Morlaix : entre mers et sentiers.

8 jours/ 7 nuits - Location T2/ 4 personnes

Du 20/12/25 au 31/10/26
(sauf du 4/07 au 29/08)

[Détails complets du séjour](#)

NEMEA - Tél. 05 57 26 99 31

Précisez le code partenaire : **CDD**

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période

De 357 à 441 €*



Mesquer

Village Club ***

« Mesquer - Pays de Guérande »

Votre escapade entre plages et marais.

8 jours/ 7 nuits - Séjour en demi-pension

Du 25/04 au 19/09/26
(sauf du 4/07 au 29/08)

[Détails complets du séjour](#)

CEVEO - Tél. 04 73 77 56 14

Précisez le code partenaire : **CNR26**

*Prix nets CNRACL, la semaine,
en demi-pension, par personne.

De 261 à 550 €*



Locmaria-Plouzané

Résidence*** « Iroise Armorique »

À la découverte du pays d'Iroise.

8 jours/ 7 nuits - Location T2/ 4 personnes

Du 20/12/25 au 31/10/26
(sauf du 04/07 au 29/08)

[Détails complets du séjour](#)

NEMEA - Tél. 05 57 26 99 31

Précisez le code partenaire : **CDD**

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période

De 187 à 554 €* (village pêcheur)
De 199 à 473 €* (village arcachonnais)



Arès

Résidence*** « Les Rives de Saint-Brice »

Plaisir de choisir !

8 jours/ 7 nuits - Location T2/ 4 personnes

Du 20/12/25 au 7/11/26
(sauf du 30/05 au 5/09)

[Détails complets du séjour](#)

NEMEA - Tél. 05 57 26 99 31

Précisez le code partenaire : **CDD**

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période

De 337 à 592 €*



Saint-Jean-de-Sixt Village de vacances*** « Forgeassoud »

La montagne version panoramique !

8 jours/ 7 nuits - Séjour en pension complète

Du 3/01 au 3/10/26 (sauf du 7/02 au 7/03 et du 19/07 au 16/08)

[Détails complets du séjour](#)

AEC VACANCES - Tél. 04 50 02 90 74 Code partenaire : **CNRACL33**

*Prix nets CNRACL, la semaine, en pension complète, par personne.

959 €*



Marchés de Noël en Alsace

Ambiance féérique au rendez-vous.

Circuit 4 jours/ 3 nuits

Pension complète

Au départ de Paris
les 5 et 12 décembre 2026

[Détails complets du séjour](#)

STEAM EVASION - Tél. 06 20 51 33 90
ou 01 43 97 96 33

Code partenaire : **CNFRNOEL26**

*Prix net CNRACL, le séjour,
en pension complète, par personne.

De 400 à 563 €*



Lac de Serre-Ponçon Village club*** « Les Hyvans »

Vivez l'expérience lac et montagne.

8 jours/ 7 nuits - Séjour en demi-pension

Du 30/05 au 10/10/26 (sauf du 4/07 au 29/08)

PROBTP VACANCES - Tél. 04 92 13 44 50 Code partenaire : **CNRACL33**

*Prix nets CNRACL, la semaine, en demi pension, par personne.

Détails complets du séjour

De 327 à 686 €*



Saint-Florent (Oletta)

Résidence de tourisme « Casa Orinaju »

Entre Cap Corse et Balagne

8 jours/ 7 nuits - Location T2/ 4 personnes

Du 4/04 au 31/10/26

(sauf du 20/06 au 29/08)

Détails complets du séjour

ODALYS VACANCES - Tél. 04 42 25 99 95

Code partenaire : **33CNRACL**

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période

Fjords de Norvège

Grandeur nature au fil des fjords

Laissez-vous émerveiller par des paysages spectaculaires et des villes pleines de charme nordique.



1 975€*

au départ de Paris
sur Air France

+125€ au départ des villes de province (consulter Partir).

8 jours/7 nuits en pension complète et vols aller/retour*

Départs les 25 et 28/05, 1/06 + automne 2026

Détails complets du séjour



Renseignements et réservation : PARTIR - 43, rue de la chaussée d'Antin - 75009 Paris
Tél. 01 73 430 430 (de 9h30 à 12h30) ou cnracl@partir.fr - Code partenaire CNRACL : CNRACL

Sri Lanka

L'île aux mille merveilles

Découvrez une terre envoûtante, entre jungles luxuriantes, plages dorées et temples sacrés.



1 835€*

au départ de Paris
sur Turkish Airlines

+90€ au départ des villes de province (consulter Partir)

11 jours/9 nuits en pension complète et vols aller/retour* avec escales

Départs les 21/03, 10/04, 8/05 + automne 2026

Détails complets du séjour

Japon

Entre modernité et spiritualité

Partez à la rencontre d'un pays fascinant, où temples ancestraux côtoient gratte-ciels futuristes.



2 750€*

au départ de Paris
sur Air France/KLM

+110€ au départ des villes de province sur Air France/KLM (sous réserve de disponibilité, consulter Belle Planète).

10 jours/8 nuits en pension complète et vols aller/retour* avec escales

Départs les 19, 26 et 30/05 + automne 2026

Détails complets du séjour



Renseignements et réservation :
BELLE PLANÈTE - Liya ou Raphaëlle - 83, rue Réaumur • 75002 Paris - Tél. 01 41 66 30 90
cnracl@belleplanete.com ou www.belleplanete.info/cnracl - Code partenaire CNRACL : CNRA

Cambodge

L'Asie du sourire et des mystères

Un circuit entre rizières, temples majestueux et traditions vivantes, pour un dépassement total.



1 970€*

au départ de Paris
sur Turkish Airlines

+140€ au départ de certaines villes selon plans de vols (sous réserve de disponibilité, consulter Belle Planète).

12 jours/9 nuits en pension complète et vols aller/retour* avec escales

Départs les 18 et 27/03, 3 et 10/04 + automne 2026

Détails complets du séjour



Sénégal

Entre traditions et paysages grandioses

De Dakar aux dunes du désert, vivez un périple riche en couleurs, entre nature sauvage et culture vibrante.



1 699€*

au départ de Paris
sur Air France

+ 150€ au départ des villes de province desservies
par Air France ou SNCF (consulter Steam Evasion).



10 jours/8 nuits en pension complète et vols directs aller/retour*

Départs les 21/03, 10/05 + automne 2026

Détails complets du séjour

Renseignements et réservation : STEAM EVASION - David
104 bis, Avenue du Bac - 94210 La Varenne Saint-Hilaire
Tél. 01 43 97 96 33 - cnracl@steamevasion.com
ou www.steamevasion.com/cnracl
Code partenaire CNRACL : SE2026



Andalousie

L'âme espagnole entre soleil et histoire

Un voyage sensoriel entre palais mauresques,
tapas savoureuses et ambiance chaleureuse.



1 540€*

au départ de Paris
sur Air France

+ 50€ au départ des villes de province
(sous réserve de disponibilité, consulter MyComm).



8 jours/7 nuits en pension complète et directs vols aller/retour*

Départs les 26/03, 30/04, 21/05, 4 et 18/06, 20 et 27/09, 8/10/2026.

Détails complets du séjour

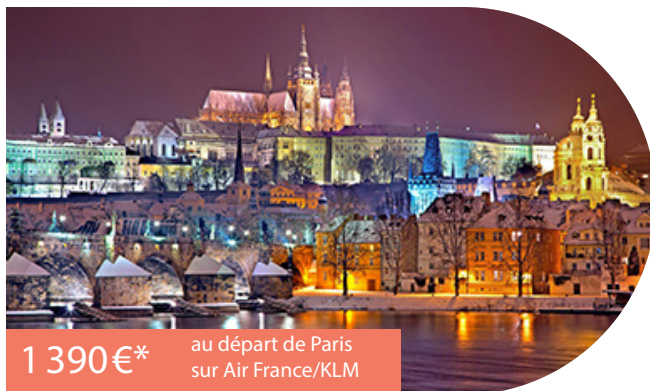
Renseignements et réservation : MYCOMM
90, rue Paul Bert - 69003 Lyon Tél. 01 84 76 22 35
ou experience@mycomm.fr - www.voyage-cnracl.fr
Code partenaire CNRACL : CNRAND



République tchèque

Joyau caché d'Europe centrale

Explorez bien plus que Prague : châteaux, villages
pittoresques et patrimoine d'exception vous attendent.



1 390€*

au départ de Paris
sur Air France/KLM

+ 100€ pour les départs des villes de province
en train ou en avion (consulter SPVA).



8 jours/7 nuits en pension complète et vols aller/retour*

Départs les 5/04, 30/05, 9 et 11/06 + automne 2026

Détails complets du séjour

Renseignements et réservation : SPVA - Roselyne
120, avenue du Général Leclerc - 75014 Paris
Tél. 06 73 28 66 39 et 01 41 92 03 50 ou seniors@spva.fr
Code partenaire CNRACL : CNR2026



Ouzbékistan

Entre mythes et merveilles d'Orient

Un voyage immersif au cœur de cités mythiques,
entre mosaïques étincelantes et palais légendaires.



1 995€*

au départ de Paris
sur Turkish Airlines

+ 110€ au départ des villes de province (sous réserve
de disponibilité, consulter Couleurs du Monde).



11 jours/9 nuits en pension complète et vols aller/retour* avec escales

Départs les 8/04, 6/05 + automne 2026

Détails complets du séjour

Renseignements et réservation : COULEURS DU MONDE
2, rue du 49^e Régiment d'Infanterie - 64100 Bayonne
Tél. 05 40 69 04 32 - cnracl@couleurs-du-monde.fr
Code partenaire CNRACL : C2026UZ



Brésil

Entre samba
et splendeurs
tropicales !

Vibrez au rythme du Brésil,
entre plages mythiques,
villes colorées et culture métissée.

À partir de
2 570 €*

Circuit 10 jours/8 nuits
en pension complète
au départ de Paris

Plus d'informations
auprès de BELLE PLANÈTE
au 01 41 66 30 90 ou cnracl@belleplanete.com



Consultez le descriptif complet du voyage

*Au départ de Paris les 13/04, 11/05, 10/06 et automne 2026 en vols directs aller/retour sur Air France.

*+ 110€ au départ des villes de province sur Air France.



Pour recevoir vos **sujets d'actualité**,
abonnez-vous gratuitement
à votre **newsletter retraite**

Je m'abonne

CLIMATS

LA LETTRE DES RETRAITÉS
- OCTOBRE 2024 -



VOTRE
PROCHAIN
PAIEMENT

VOTRE MAGAZINE

société

Manifeste pour la liberté de vieillir chez soi

Face à une population vieillissante, cet ouvrage bouleverse les idées reçues et explore des solutions pour permettre à chacun de vieillir chez soi, en surmontant préjugés et obstacles.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

l'actu retraite

Des changements pour contacter vos conseillers CNRACL

Les horaires et numéros de téléphone du centre d'appel de la CNRACL évoluent ! Consultez la page Aide et contact du site de la CNRACL pour savoir quand et comment contacter vos conseillers.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

votre retraite et vous

Cumul emploi retraite

Vous pensez pouvoir bénéficier du cumul libre ? Rendez-vous dans l'article " Reprendre une activité en cumul emploi-retraite " pour connaître les modalités et trouver l'imprimé de déclaration sur l'honneur pour le cumul libre.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

juridique

Comment se prémunir des arnaques à la carte vitale ?

Vous avez peut-être déjà ressenti un doute en recevant un SMS ou un mail prétendant venir de l'Assurance Maladie ? Les arnaques se multiplient, découvrez comment les repérer.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

évasion

Pour 15 € par an, la carte de loisirs Vikiva vous offre des réductions sur de nombreuses activités. Elle reste valable sans limite. Découvrez ses avantages !

Manifeste pour la liberté de vieillir chez soi

Comment se prémunir des arnaques à la carte vitale ?

