

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

Les secrets
de la longévité p.3

Vie quotidienne

Écrire le récit de sa vie p.5



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.8 à 16



société

Les secrets de la longévité

p.3

vie quotidienne

Écrire le récit de sa vie

p.5

focus

Accro aux écrans, restons vigilants

p.6

juridique

Troubles de voisinage : que faire ?

p.7

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Prenez soin de vous, prenez soin de votre audition !

p.8

Votre Caisse et vous

Et si vieillir devenait une aventure à vivre pleinement ?

p.9

Le Fonds d'action sociale est à vos côtés

p.10

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

p.11

Votre attestation fiscale et votre bulletin
de paiement sont disponibles en ligne

p.12

Les prêts CNRACL

p.13

La CNRACL et ses partenaires

Chèques-Vacances et Carte de loisirs Vikiva

p.14

Le programme " Seniors en vacances "

p.15

Séjours vacances répit de France Alzheimer

p.16

détente

À vous de jouer

p.17

initiatives

Emprunte mon toutou !

p.18



évasion

Votre programmation vacances

p.20

En bref

Les **pensions CNRACL** et les **pensions d'invalidité CNRACL** rémunérées sur le **minimum garanti** ont été revalorisées de 2,2 % au 1^{er} janvier 2025.

Les autres pensions d'invalidité CNRACL seront revalorisées au 1^{er} avril 2025. Le taux vous sera communiqué ultérieurement.



Dans beaucoup de situations, le numérique rend le quotidien plus sûr et plus facile. Découvrez le site **prenezlaconfiance.fr**, vous y trouverez des conseils et des fiches pratiques pour adopter les bons réflexes en numérique.

[Découvrir le site](https://prenezlaconfiance.fr)

Pour contacter votre caisse de retraite



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
Gestion mutualisée des pensions
6, place des Citernes - TSA 20006
33044 Bordeaux cedex



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**
- Le **05 57 57 91 99** (de 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h) pour le **paiement d'une pension**

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, mandat-carte international) 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 www.cnrACL.retraites.fr

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.

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

27 mars 2025

28 avril 2025

27 mai 2025

26 juin 2025

29 juillet 2025

27 août 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

Dans ce numéro de mars, votre magazine Climats vous propose des articles pour vous accompagner à vivre pleinement votre retraite.

Parce que prendre soin de soi implique de suivre l'évolution de sa santé auditive, retrouvez dans votre « **Cahier infos** » un focus sur la Fondation pour l'audition, reconnue d'utilité publique. Désormais partenaire de la CNRACL, cette institution vous propose de réaliser gratuitement un test auditif rapide à travers l'application mobile Höra, développée par des experts en audiologie.

Le « **Cahier infos** » revient sur les missions de notre Fonds d'action sociale (FAS). Je rappelle d'ailleurs à ceux d'entre vous qui ont été touchés par la survenance d'une catastrophe naturelle que le FAS propose des aides exceptionnelles pour faire face aux dommages occasionnés.

Dans les pages « **Société** », découvrez les secrets de la longévité, un ensemble de bonnes habitudes qui reposent sur quatre piliers majeurs, à savoir la nutrition, l'exercice, le sommeil et la gestion du stress.

Avez-vous déjà songé à retracer les grands moments de votre vie en écrivant vos mémoires ? Cet exercice, qui n'est pas réservé aux écrivains confirmés, consiste avant tout à replonger dans vos souvenirs, défis et leçons de vie. Rendez-vous à la page « **Vie quotidienne** » afin de prendre connaissance de quelques conseils si vous souhaitez vous lancer dans cette aventure.

Pour ceux d'entre vous qui aspirent à changer d'horizon, je vous invite à consulter la rubrique « **Évasion** ». Vous y trouverez les principales destinations proposées dans votre catalogue « Vacances-vous » 2025 et pour lesquelles une aide financière peut vous être accordée.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente lecture de votre magazine Climats !

Climats n° 108 mars 2025

Directeur de la publication : Thierry Ravot
Rédacteur en chef et mise en page : Emeline Viault

Caisse des Dépôts, direction des politiques sociales,
6 place des Citernes, 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

Les secrets de la longévité



Est-il possible de vivre plus longtemps en bonne santé ? Si oui, comment s'épanouir au quotidien et tendre vers la plénitude ? En veillant à son équilibre et en appliquant quelques bonnes pratiques que l'on retrouve notamment dans les « zones bleues ».

Vivre mieux plus longtemps

Nous avons aujourd'hui le potentiel de vivre plus longtemps et en meilleure santé si l'on accorde une attention particulière à deux facteurs clés, la santé mentale et le bien-être physique. Différentes sources s'accordent à dire qu'une vie longue et en bonne santé reposerait sur 4 piliers majeurs, **la nutrition, l'exercice, le sommeil et la gestion du stress.**

Une bonne alimentation

Un régime alimentaire varié, riche en fruits, légumes, graisses saines et protéines maigres d'une part et pauvre en sucre, en aliments ultra transformés et gras saturés d'autre part permet d'augmenter la longévité et réduire les risques. Il s'agit également de veiller à l'équilibre entre calories consommées et dépenses énergétiques et adopter



des horaires réguliers pour les repas : manger à la même heure tous les jours permet de réguler son appétit et d'améliorer l'état de son métabolisme.

De l'exercice physique pratiqué régulièrement

L'activité physique est une condition essentielle au bien-être quotidien. Si une fois passé un certain âge, on ne peut plus forcément pratiquer tous les sports, certains restent conseillés comme le vélo ou la natation qui augmentent la fréquence cardiaque et améliorent l'efficacité et la capacité du cœur, des poumons et du système circulatoire pour augmenter l'endurance et gérer son poids. Des activités sportives plus douces telles que le Pilates, le yoga ou le stretching peuvent aussi être envisagées ; ces pratiques visent à se détendre, étirer

ses muscles, gagner en souplesse, et améliorer sa mobilité. Retenez que les bénéfices de l'exercice physique résident avant tout dans la régularité de l'activité pratiquée.

Bien dormir pour améliorer santé et bien-être

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la gestion de l'humeur et du stress. Sa durée idéale : entre 7 et 9 heures. Bien dormir nécessite de remplir plusieurs cases parmi lesquelles, respecter les horaires de coucher et de réveil, ce qui permet de gagner en quantité et qualité de sommeil. Il s'agit également de veiller à limiter la lumière bleue (écran TV, ordinateur, smartphone...) avant d'aller se coucher et prendre garde à ce que l'on mange avant d'aller dormir ; il est important de dîner au moins 3 h avant d'aller se coucher,

en évitant les repas trop riches et trop lourds, le café et l'alcool. Enfin, si vous êtes adepte des siestes, elles ne doivent pas excéder 30 minutes et ni être pratiquées après 15 h de préférence.

Apprendre à réduire et/ou gérer son stress

Les personnes rongées par le stress verraient leur système immunitaire vieillir plus rapidement. Si le stress n'est pas forcément qu'un ennemi car il est aussi un moteur essentiel à l'action, il peut s'avérer négatif s'il est intense et/ou répété. Une étude, réalisée par l'Université de Californie, a mis en avant que le stress est un facteur de risque de vieillissement accéléré. Les chercheurs ont ainsi remarqué que plus le stress était élevé, plus le nombre de lymphocytes T (cellules de défense de l'organisme) diminuait. Il faut donc réduire son stress, apprendre à le gérer pour vivre mieux et plus longtemps !



S. Royer

les zones bleues ?

Les zones bleues sont des endroits dans le monde où les personnes vivent beaucoup plus longtemps que l'espérance de vie moyenne – elles sont même souvent centenaires. Les 5 plus connues sont Okinawa au Japon, la Sardaigne en Italie, Nicoya au Costa Rica, Ikaria en Grèce et Loma Linda en Californie.

Si ces zones bleues et leurs populations sont assez différentes les unes des autres par leur géographie, leur culture, leur religion, elles présentent des caractéristiques communes : elles sont toutes situées dans l'hémisphère nord et bénéficient d'un environnement sain et préservé doté d'une bonne qualité d'air et d'eau.

Les habitants des zones bleues vivent plus âgés, mais aussi en meilleure santé. La génétique a été évoquée comme facteur favorisant, mais ne suffit pas à expliquer le phénomène. Il apparaît que les interactions sociales et familiales jouent un rôle important dans cette longévité. Ainsi, au Japon, plusieurs générations cohabitent sous le même toit. Ce qui a un effet stimulant, et aide à lutter contre la dépression.

Autre point commun enfin, l'alimentation. Elle est essentiellement d'origine végétale et composée de légumes, de fruits et de céréales complètes. Les produits d'origine animale (viande, poisson, fromage) sont consommés en petites quantités ou réservés aux fêtes, sauf à Loma Linda, où la population est végétarienne.



Wrap de Chili con carne

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 Wraps
- 2 steacks hachés
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 200g de haricots rouges
- 30cl bouillon de bœuf
- 70g feta (en option)
- 100g de tomates pelées ou sauce tomate
- Gruyère
- Paprika
- Curry
- Poivre

Préparation

1. Épluchez et émincez l'**oignon** et l'**ail**.
2. Faites chauffer l'eau et dissolvez-y le **bouillon de bœuf**.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une grande poêle avec un peu d'huile.
4. Ajoutez les **épices**, puis émiettez les **steaks hachés** dans la poêle. Faites revenir quelques minutes.
5. Incorporez les **haricots rouges** et les **tomates pelées** (ou la sauce tomate).
6. Versez le bouillon, mélangez bien et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
7. Émiettez la **feta** au centre des **wraps**. Ajoutez la préparation de chili, puis saupoudrez de **gruyère** râpé.
8. Pliez les bords du wrap vers l'intérieur, puis roulez-le serré pour enfermer la garniture.
9. Faites gratiner au four pendant 3 à 5 minutes.

Servez chaud avec une salade verte.

Écrire le récit de sa vie

Et si l'on écrivait ses
mémoires ?
Si l'on retraçait les grands
moments de sa vie ?
Nul besoin d'être une star
ou un romancier reconnu
pour rédiger sa biographie.
Pour les seniors, l'exercice est
aussi l'occasion de replonger
dans ses souvenirs et faire
travailler sa mémoire...

Un exercice et une opportunité de (se) raconter

Écrire sa vie est un beau projet, voire une aventure qui peut pour certains se révéler angoissante. *« Ma vie est-elle assez intéressante ? » « Vais-je réussir à coucher quelques lignes sur le papier ? » « Par où commencer ? » « Vais-je savoir faire ? »*. Rassurez-vous, n'oubliez pas que cette démarche est avant tout personnelle et non commerciale. Vous n'avez aucune pression, ni objectif financier ou temporel, pas d'obligation de résultat non plus. Envisagez ce projet davantage comme un exercice, une démarche personnelle qui va permettre de remonter votre histoire familiale, amicale, professionnelle. Dites-vous que l'idée n'est pas forcément de noircir des dizaines de pages de façon structurée et fluide à la manière d'un écrivain, mais bien de répondre à des questions : de quoi

va parler ce livre, toute ma vie ou des moments choisis ? Est-ce que je le fais pour moi ou pour transmettre ce récit à mes enfants ou petits-enfants ? Commencez par définir un cadre et sélectionnez une période précise de votre vie que vous souhaitez raconter et... lancez-vous !

Conseils pour se lancer dans l'aventure

Ne vous découragez pas si cela vous semble long, si les mots ne viennent pas tout de suite ou comme vous le souhaitez. Laissez-vous du temps. Si l'inspiration ne vient pas, faites autre chose et revenez-y. Il s'agit également de trouver votre moment idéal d'écriture, selon vos habitudes et rythme de vie : vous préférez écrire le matin, à l'aube ou plutôt le soir avant le coucher ou même dans votre lit. À la main sur un carnet ou à l'ordinateur, peu importe, choisissez l'outil qui vous



semble le plus adapté et confortable pour vous. Ne vous imposez pas d'objectifs, vous êtes en retraite, rien ne presse. L'exercice ne doit pas prendre le pas sur vos activités régulières qu'elles soient sportives, culturelles ou associatives. Voyez la démarche comme un livre de souvenirs plutôt qu'une vraie biographie, cela aidera peut-être à surmonter la difficulté.

Un beau moyen de parler de soi et transmettre

Pour vous motiver ou achever de vous convaincre, valorisez l'intérêt de la démarche, le cadeau précieux que cela peut être pour ceux qui vous liront, famille, amis, qui pourront ainsi vous découvrir ou mieux vous connaître. Des souvenirs racontés qui constitueront un beau cadeau familial, un héritage doté d'une vraie valeur sentimentale et un lien entre les générations et membres de la famille.

Raconter vos défis, combats, leçons de vie peut aussi se révéler inspirant pour votre descendance. Et si en réfléchissant, l'idée de faire le récit de votre vie vous tente mais que vous ne vous en sentez pas la force ou les compétences, sachez que vous pouvez faire appel à un professionnel ou à des applications spécialisées telles « Ma Vie en Livre ».

Afin d'améliorer la socialisation des seniors en EHPAD et résidences, « Ma vie en livre » a lancé une application qui permet au personnel soignant de solliciter la mémoire des résidents et de réaliser facilement des « livres de vie » avec les résidents.

<https://mavieenlivre.com/>

S. Royer

Accro aux écrans, restons vigilants

Selon une campagne nationale « les écrans, c'est pas avant 3 ans ! »

Il est primordial de limiter les temps d'exposition aux écrans pour vos petits-enfants, surtout les plus jeunes. Et la question peut se poser aussi pour les plus grands...

Un sujet d'actualité

Il y a un an, en janvier 2024, Le Président la République annonçait vouloir faire de la régulation du temps d'écran des enfants une priorité de son quinquennat. L'objectif, contrer des chiffres inquiétants ; dans les pays occidentaux, dès 2 ans, les enfants cumulent chaque jour presque 3 heures d'écran. Entre 8 et 12 ans, ça passe à quasi 5 h et entre 13 et 18 ans, cela frôle les 7 h par jour. C'est trop.

Des écrans oui, mais avec modération

Selon l'Arcom*, le ministère de la Santé et différents experts, les écrans ne sont pas adaptés aux moins de 3 ans car ils peuvent freiner leur développement, *« à un moment où l'enfant doit apprendre à devenir acteur du monde qui l'entoure »*.

Si on se résume, de 3 à 8 ans, il est recommandé de privilégier des programmes adaptés sur un temps limité (pas plus de 30 à 40 minutes par jour). À partir de 8 ans, accompagnez l'enfant dans la découverte des écrans mais veillez à ce qu'il ne passe pas plus d'une heure par jour devant (tous supports confondus). Dans tous les cas, il s'agit d'éviter les écrans le matin afin de permettre une meilleure attention à l'école, au cours des repas, afin que ceux-ci soient plus conviviaux et un moment d'échanges, et avant le coucher, afin de favoriser l'endormissement et un sommeil réparateur.

Qu'en est-il des seniors ?

Les seniors rattrapent le retard pris sur les jeunes au niveau technologique et cela se traduit via leurs nouvelles



pratiques des écrans. 80 % des 55-64 ans et 63 % des 65-75 ans naviguent sur internet. 94 % des 55-75 ans possèdent un ordinateur et 60 % un smartphone. Et un tiers d'entre eux utilise chaque jour les réseaux sociaux. Cela leur permet de s'informer, rester en contact, se divertir, faire des achats et surtout, continuer à se sentir « connecté » !

Mais cette hyperconnexion n'est pas non plus sans risque... L'institut d'éducation médicale et de prévention (IEMP) dresse le constat suivant : « *plus on passe de temps devant un écran, plus on est sédentaire, et plus on est sédentaire, plus on met sa santé en danger* ».

Chez les seniors, la vue est aussi impactée par des longues périodes de connexion. Cela entraîne une évaporation des larmes et peut créer

une sensation d'irritation oculaire en fin de journée (yeux rouges). Par ailleurs, la lumière bleue des écrans d'ordinateur peut avoir une certaine toxicité sur la rétine. Sans compter les effets néfastes des écrans sur le sommeil. Mais là aussi, et comme pour les enfants, ce ne sont pas tant les écrans qui sont toxiques, mais leur mauvais usage.

L'enjeu est donc de trouver le bon dosage pour profiter au mieux de ces nouvelles technologies pour s'ouvrir au monde et rester connecté... sans altérer sa santé.

* Arcom : Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Agence gouvernementale).

S. Royer

Troubles de voisinage : que faire ?

Face aux aboiements, tapage nocturne, travaux matinaux et autres nuisances de toute nature qui perturbent votre quotidien et sa tranquillité, comment réagir et agir ?

Définition

« La liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui » est-il précisé dans la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen de 1789. Force est de constater qu'en ville ou en campagne, parfois, le principe n'est pas appliqué à la lettre... Des troubles de voisinage peuvent surgir et menacer votre quiétude. Ceux-ci se caractérisent par une gêne, une nuisance, un dommage causé ou subi qui, s'il est prouvé, oblige son auteur à le réparer. On parle parfois de troubles anormaux de voisinage car effectivement les nuisances ne doivent pas être de nature ordinaire ou normale.

La législation caractérise le trouble de voisinage par différents critères : l'existence d'un trouble anormal (recevoir des visiteurs bruyants tous les week-ends...) ; un rapport de voisinage (il est possible qu'il s'agisse de voisins indirects) ;

un préjudice à la tranquillité (tapage nocturne, feu d'artifice etc.) ; un lien de causalité entre le fait ou l'acte reproché et le préjudice exprimé.

Différents types de nuisances

Il existe une multitude de nuisances pouvant causer des troubles anormaux de voisinage, on en citera ici trois : les bruits de voisinage liés au comportement d'individus, sachant qu'ils sont différents s'ils interviennent le jour ou la nuit. En effet, les nuisances sonores de nuit doivent être répétitives, intensives mais ne nécessitent pas de durer dans le temps. Alors que celles ayant lieu en journée peuvent être reconnues comme un trouble anormal si elles sont soit répétées, soit intensives ou encore s'étendent dans le temps.

Autre catégorie, les bruits d'activités. Il s'agit de nuisances sonores liées à une activité professionnelle, commerciale (chantier, bar, restaurant etc.) qu'elle soit privée ou publique. Les entreprises/



établissements aussi doivent appliquer certaines règles : respect des horaires prévus (ouverture et fermeture) et respect des niveaux sonores réglementés.

Dernière catégorie enfin, les nuisances olfactives dès lors que l'odeur dépasse les inconvénients normaux. Il peut s'agir de fortes odeurs émanant d'ordures, d'un élevage, d'une décharge etc.

Démarches à entreprendre

Une fois le fautif identifié, privilégiez autant que possible le dialogue et la voie amiable. Peut-être l'individu n'a-t-il pas conscience d'être un fauteur de troubles ? Si manifestement cette démarche s'avère vaine, il s'agit de démontrer la réalité du « trouble anormal de voisinage » et pour cela réunir des éléments de preuve solides pour démontrer que la situation dépasse les inconvénients normaux liés à la vie en communauté. Dans un

premier temps, collecter un maximum de preuves dont des témoignages (voisins et/ou membres de la famille) qui doivent s'avérer précis et datés. Si possible, réaliser des enregistrements des nuisances (s'il s'agit de bruits par exemple) ou prendre des photos (stationnement gênant, espace jonché de déchets, etc.).

En cas de trouble spécifique (bruit excessif, pollution, etc.), un expert peut être sollicité pour établir un rapport. Les lettres de plainte, mises en demeure, constats de commissaire de justice (ex-huissier) peuvent constituer des preuves utiles devant un tribunal.

Enfin, différents interlocuteurs peuvent être saisis ; le syndic de copropriété (en cas de résidence en copropriété). En cas d'inaction de l'individu, le maire et dans les cas les plus graves, un commissaire de justice et/ ou la police ou la gendarmerie.

S. Royer

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

Prenez soin de vous, prenez soin de votre audition !

Avec le temps, il est naturel que votre audition change. Mais certains signes ne trompent pas : vous faites souvent répéter vos proches, vous montez le son de la télé un peu trop fort, ou vous avez du mal à suivre une conversation au téléphone. Cela vous parle ? Alors, c'est le moment idéal pour tester votre audition.

Testez votre audition en toute simplicité

Nouveau partenaire de la CNRACL, la Fondation pour l'Audition vous propose de **tester gratuitement votre audition**, avec l'application mobile Höra.

Höra, est un outil pratique et fiable développé par des experts en audiologie. En quelques minutes seulement, depuis votre smartphone ou tablette, vous pouvez réaliser un test auditif rapide. Nul besoin d'être un expert en technologie : l'application est simple d'utilisation et vous guide pas à pas.

Grâce à cet outil, vous pouvez :

- > Tester votre audition de manière régulière ;
- > Suivre l'évolution de votre santé auditive ;
- > Être alerté en cas de suspicion de perte auditive.

Si vous repérez une perte d'audition avec Höra, il est nécessaire de consulter un professionnel de la santé auditive, tel qu'un ORL (oto-rhino-laryngologiste), un médecin généraliste formé à la prise en charge de l'audition ou un audioprothésiste.

Ces professionnels peuvent effectuer des tests auditifs plus approfondis pour confirmer la perte auditive et vous aider à trouver la solution thérapeutique la plus adaptée.



Si un appareillage est nécessaire, la CNRACL peut, sous conditions, vous aider à prendre en charge une partie des frais liés à l'achat de votre prothèse auditive.

Un partenariat pour préserver votre autonomie

Ce partenariat entre la Fondation pour l'Audition et la CNRACL s'inscrit dans une démarche globale de prévention des risques de vieillissement.

Avec l'âge, **65 %** des plus de **65 ans** en France souffrent de troubles auditifs. Préserver votre audition, c'est réduire les risques d'isolement et de perte d'autonomie. Grâce à un appareillage adapté, vous retrouvez une meilleure qualité de vie avec des échanges plus fluides et une intégration sociale renforcée.

Comment installer Höra ?

Disponible sur **Android** (version 12 ou ultérieure) et **iOS** (version 16 ou ultérieure), Höra peut être téléchargée gratuitement depuis le **Google Play Store** ou l'**App Store**. Elle a été validée par des études internationales et est référencée par le site de l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé.

La **Fondation pour l'Audition** est reconnue d'utilité publique depuis 2015. Elle oeuvre au quotidien pour faire avancer la cause de l'audition et des surdités. Sa démarche vise à soutenir la recherche scientifique et médicale, éveiller les consciences, briser les tabous et changer le regard porté sur les sourds, les malentendants et leurs proches.



Et si vieillir devenait une aventure à vivre pleinement ?

Prendre soin de soi, rester actif, préserver son autonomie... Ces aspirations sont aujourd'hui à portée de main grâce à des ateliers, outils numériques et conseils pratiques pensés pour les retraités.

Des ateliers pour bien vieillir

Partout en France, des initiatives locales vous aident à rester en forme et à profiter pleinement de votre retraite. Accessibles dès 55 ans, quel que soit votre régime de retraite, ces ateliers gratuits accueillent chaque année des milliers de participants. En 2023, près de **168 000** retraités ont ainsi participé à plus de **10 000** actions de prévention.

Découvrez quelques exemples d'ateliers en France :



« Aimer n'a pas d'âge » :
des spectacles interactifs permettant
d'échanger sans tabou sur la vie affective
et la sexualité des seniors.

Cap Limousin Poitou-Charentes



Découvrir + d'exemples



Envie de participer à un atelier ?



Rendez-vous sur pourbienvieillir.fr, où vous pourrez localiser les initiatives **près de chez vous** et découvrir des conseils adaptés à vos besoins.

Des astuces pour bien vieillir

Mieux dormir, manger équilibré, rester actif, mieux bouger... Découvrez la série vidéo "**Les Zastuces pour bien vieillir**" disponible sur internet. Ces formats courts et ludiques regorgent d'idées pour adopter facilement de nouvelles habitudes bénéfiques.



Une journée dédiée pour mieux vous accompagner

En novembre dernier, une journée spéciale a rassemblé plus de 200 experts pour réfléchir ensemble aux meilleures solutions pour bien vieillir. Organisée par la CNRACL, pour le compte de l'interrégime, cette rencontre a mis en lumière des actions concrètes menées par les caisses de retraite*. Depuis 10 ans, celles-ci unissent leurs forces avec un seul objectif : vous accompagner à chaque étape pour bien vieillir.

*



POUR Bien Vieillir



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Le Fonds d'action sociale est à vos côtés

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

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

- pour favoriser votre **soutien à domicile**, comme l'aide-ménagère, les aides à l'amélioration ou l'adaptation de votre résidence principale ou encore l'aide à l'équipement chauffage. Ces aides sont attribuées **sous conditions** de ressources, si la CNRACL est votre régime de retraite principal.
- pour **faire face à des dépenses** liées à l'énergie, aux cotisations à une complémentaire santé, ainsi que les aides pour les vacances, la scolarité ou l'équipement ménager. Ces aides sont attribuées **sous conditions** de ressources, si la CNRACL est votre régime de retraite principal.
- pour répondre à des **situations particulières** ou à de **graves difficultés** (frais d'obsèques, handicap, catastrophe naturelle...).

Pour en savoir plus, reportez-vous au guide de l'action sociale, vous y trouverez toutes les informations utiles.



CONSULTER LE GUIDE

Comment demander vos aides ?

Vous pouvez demander directement vos aides à partir de votre **espace personnel Ma retraite publique** (rubrique "Mes aides sociales" puis "Demande d'aides sociales"). Ce service vous permet de connaître les aides dont vous pouvez bénéficier, vous pouvez aussi suivre l'avancement de votre demande.

Si vous n'avez pas la possibilité de réaliser votre demande en ligne, vous devrez commander des imprimés de demande d'aides par téléphone au **0 800 973 973** ou par courrier à l'adresse postale suivante :
Caisse des Dépôts - CNRACL
Fonds d'action sociale
6 place des Citernes
33059 Bordeaux cedex

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 1er 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 pour la **CSG** est de 8,3 %, 6,6 % ou 3,8 % selon le montant de votre revenu fiscal.
- Le taux de prélèvement pour la **CRDS** est de 0,5 %.
- Le taux pour la **CASA** est de 0,3 %. Elle est prélevée uniquement si vous payez la CSG au taux de 6,6 % ou de 8,3 %.

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 2024 sur le revenu 2023** :

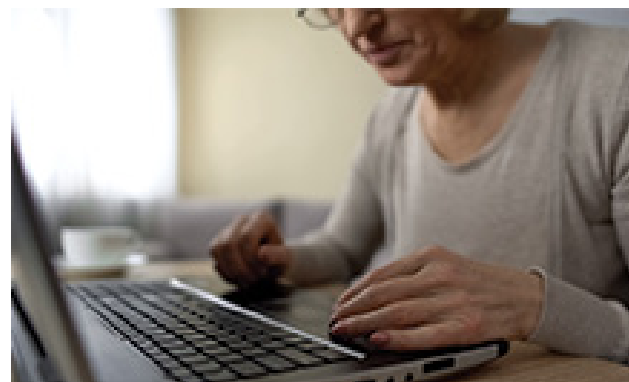
- repérez votre « **revenu fiscal de référence** » et votre nombre de parts fiscales,
- puis reportez-vous au tableau (à droite) :

Année 2021	Exo totale Revenu fiscal de référence inférieur ou égal à			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	Métropole	DOM	Guyane
1 part	12 817	15 164	15 856	12 818 à 16 755	15 146 à 18 331	15 856 à 19 200	16 756 à 26 003	18 332 à 26 003	19 201 à 26 003	26 004		
1,5 parts	16 239	18 928	19 791	16 240 à 21 229	18 929 à 23 249	19 792 à 24 344	21 230 à 32 944	23 250 à 32 944	24 345 à 32 944	32 945		
2 parts	19 661	22 350	23 213	19 662 à 25 703	22 351 à 27 723	23 214 à 28 818	25 704 à 39 885	27 724 à 39 885	28 819 à 39 885	39 886		
2,5 parts	23 083	25 772	26 635	23 084 à 30 177	25 773 à 32 197	26 636 à 33 292	30 178 à 46 826	32 198 à 46 826	33 293 à 46 826	46 827		
3 parts	26 505	29 194	30 057	26 506 à 34 651	29 195 à 36 671	30 058 à 37 766	33 652 à 53 767	36 672 à 53 767	37 767 € à 53 767	53 768		
par 1/2 part	3 442			3 422			4 474			6 941		

- 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 au taux médian (6,6 %), à la 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, 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.



Votre attestation fiscale et votre bulletin de paiement sont disponibles en ligne

Vous pouvez consulter, télécharger ou imprimer votre attestation fiscale 2024 et vos bulletins de paiement depuis votre espace personnel « Ma retraite publique ».



[Accéder à Ma retraite publique](#)

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 [Ma retraite publique](#).

L'attestation fiscale et vos bulletins de paiement des 12 derniers mois y sont disponibles toute l'année et imprimables. Vous y trouverez également tous les documents utiles pour votre retraite ainsi que de nombreux services.

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** en sélectionnant le **choix 1**, puis le **choix 3** pour une **attestation de paiement** ou le **choix 4** pour une **attestation fiscale**.

Veuillez, au préalable, vous munir de votre numéro de sécurité sociale à 13 chiffres et laissez-vous guider par le serveur vocal.

> L'attestation fiscale

Elle 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

Elle vous permet d'attester du montant mensuel de votre pension auprès des organismes vous le demandant.





Les prêts CNRACL

Le saviez-vous ? La CNRACL vous propose des prêts à taux 0 %, **sans frais de dossier, assurance décès offerte.**

Des conditions d'éligibilité sont nécessaires :

- avoir moins de 80 ans,
- résider en France,
- la CNRACL est votre régime de retraite principal,
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 17 900€ (personne seule) et 26 900€ (couple).

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...

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.

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

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 taux zéro.

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 (impayés de loyers, découverts bancaires, frais d'impôts, 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. En 2025, votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser :
 - 17 900€* pour une personne seule
 - 26 900€* 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 [l'acte 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

Besoin d'aide ?

Chèques-Vacances

Parce que les vacances sont essentielles, la CNRACL vous propose d'ouvrir un Plan d'Épargne Chèques-Vacances, avec la possibilité, sous conditions, d'une participation financière non imposable.

Le Chèque-Vacances permet de régler des services liés aux vacances et loisirs en France (y compris les DOM-TOM) et dans les pays de l'Union Européenne.

Deux options pour en bénéficier :

1. Avec participation de la CNRACL (sous conditions)

Résidence : France métropolitaine, Outre-mer ou collectivité d'outre-mer.

Pension principale : pension CNRACL majoritaire.

Revenu fiscal de référence :

inférieur à 13 700 € (personne seule)

inférieur à 20 600 € (couple)

2. Si vous ne remplissez pas les conditions ci-dessus, vous pouvez quand même ouvrir un Plan d'Épargne Chèques-Vacances. Dans ce cas, il s'agit d'un simple plan d'épargne, sans contribution financière de la CNRACL.

Pour tout enseignements, munissez-vous de votre **numéro de pension** et contactez-nous :

- par mail :

produits@caissedesdepots.fr

- par courrier :

CNRACL - Chèques-Vacances
6 place des Citernes,
33059 BORDEAUX CEDEX





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, 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

Se ressourcer grâce aux séjours vacances répit de France Alzheimer et maladies apparentées

En 2025, 17 séjours et 14 destinations sont soutenus par la CNRACL.

Partir en vacances ne devrait pas être synonyme d'appréhension ou d'angoisse pour la personne malade et la personne aidante. C'est pour cette raison que, depuis 40 ans, l'association France Alzheimer et maladies apparentées proposent des séjours accessibles, bienveillants et humains.

Les séjours vacances offrent de nombreuses possibilités d'expériences : seul.e ou à deux, à la montagne ou à la mer, au printemps ou en automne à thème ou en détente... Ces séjours vacances permettent de répondre, le plus possible, aux besoins des personnes malades et leurs aidants.

Afin de s'adapter à tous, France Alzheimer propose depuis 2024 un séjour médicalisé à Lourdes afin de pouvoir offrir aux familles qui n'ont pas d'autres solutions de vacances dans un environnement agréable et sécurisé.



En 2024, les 18 séjours ont permis le départ de plus de 300 personnes.

Tous ces séjours ne pourraient être mis en place sans la générosité des 62 bénévoles formés. L'association recherche constamment des bénévoles chargés de l'animation et de l'encadrement de ces séjours vacances. Vous pourrez retrouver dans le catalogue le témoignage de Lakdar, Sylvie et Lionel sur le rôle de bénévoles séjours vacances.

[Consulter le catalogue](#)



Catalogue et dossier d'inscription sur demande par téléphone au **01 42 97 53 51** ou par email : b.sautron@francealzheimer.org

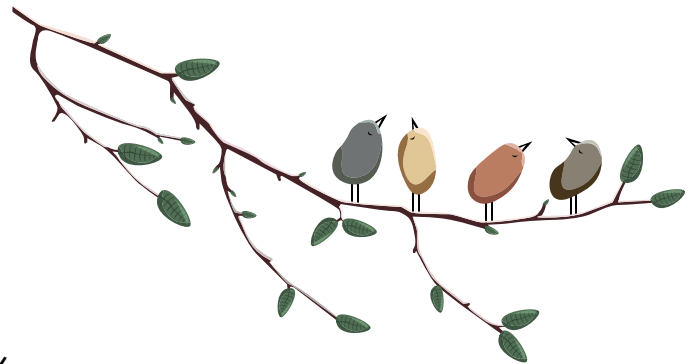
Plus d'informations sur l'association : www.francealzheimer.org

À vous de jouer !

Êtes-vous quelqu'un de logique ? Tout le monde n'a pas la même logique, des choses qui peuvent paraître évidentes pour certains le sont moins pour d'autres... Testez vos compétences !

Petit quiz de logique

- 1) Il y a 4 oiseaux sur une branche, un chasseur tire sur 1 oiseau combien en reste t-il ?
- 2) Un père et son fils ont à eux deux 36 ans. Sachant que le père a 30 ans de plus que son fils quel âge ont-ils chacun ?



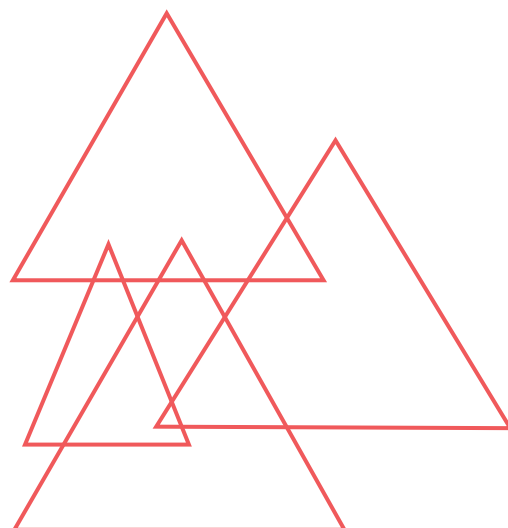
- 3) Avant-hier, Catherine avait 17 ans ; l'année prochaine, elle aura 20 ans.

Comment est-ce possible ?

Triangles à compter

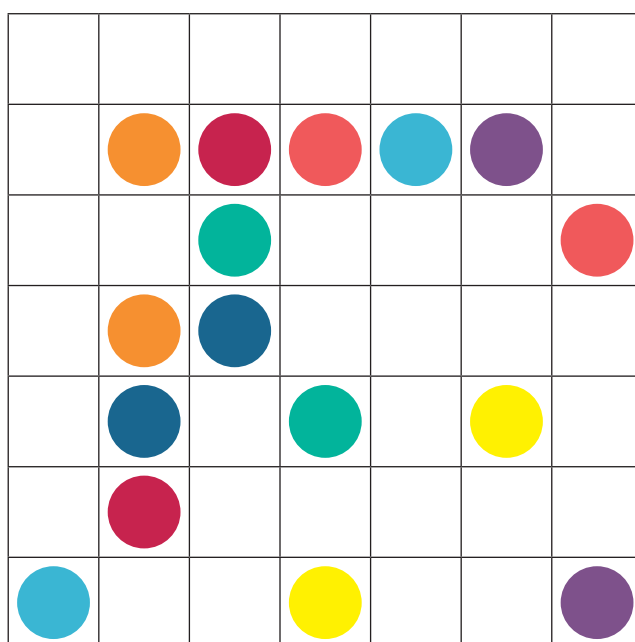
Examinez de près la figure :

Combien de triangles voyez-vous ?



Points à relier

Sur cette grille, plusieurs points de couleurs sont présents. Le but est de lier deux points de la même couleur entre eux. Attention, il n'est pas possible de faire passer une liaison sur une autre. Petite difficulté supplémentaire, la grille doit être intégralement recouverte pour que l'exercice soit réussi.



[Découvrir les solutions](#)

Emprunte mon toutou !

Vous avez toujours rêvé d'avoir un chien, mais vous n'en avez pas la possibilité ou vous avez peur de vous engager ? Vous êtes l'heureux propriétaire d'un toutou, mais vous ne pouvez pas vous en occuper autant que vous le voulez ? La plateforme « Emprunte Mon Toutou » est faite pour vous !

Lancée en 2017 par un groupe d'amis amoureux des chiens, son idée est simple : mettre en relation des propriétaires de chiens et des bénévoles passionnés d'animaux, pour des promenades ou des gardes prolongées, sans contrepartie financière, mais avec des bienfaits pour tous.

« Pour être heureux, un chien doit être sorti au moins quatre fois par jour pour faire ses besoins, sentir des odeurs et rencontrer des congénères. "Emprunte Mon Toutou" permet à des propriétaires, ponctuellement empêchés de bien s'en occuper pour des raisons professionnelles, de santé ou parce qu'ils partent en vacances, de les confier à des passionnés de chien en mal d'affection »
explique Thibaut Pfeiffer,

co-fondateur de la plateforme Internet, qui se décline aussi en application pour smartphone.

Concrètement, comment ça marche ?

Pour devenir bénévole ou s'inscrire en tant que propriétaire d'une boule de poils, rien de plus simple ! L'inscription se fait gratuitement en quelques clics via la création d'un profil en ligne.

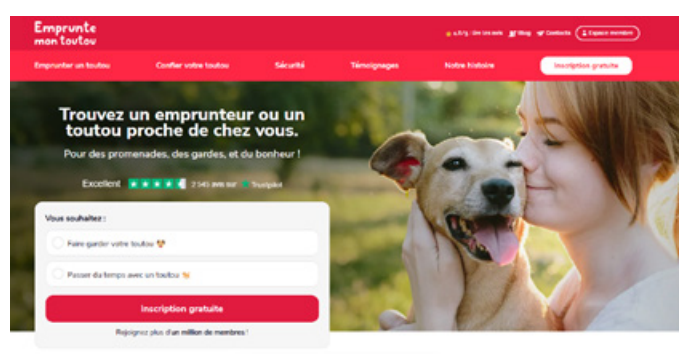
En moins d'une minute, les propriétaires accèdent aux profils des emprunteurs potentiels situés près de chez eux et choisissent ceux qui leur correspondent le mieux en matière de disponibilité, d'expérience passée avec les chiens, de lieu de vie, etc. Afin de créer un climat de confiance entre les membres, chacun peut valider son identité.



« Savoir que les personnes que l'on va rencontrer ont " montré patte blanche " permet d'avoir l'esprit tranquille. 60 % de nos bénévoles sont des personnes jeunes, qui ont quitté le domicile parental où il y avait un chien, 30 % des familles avec des enfants qui aimeraient avoir un chien, et 30 % de jeunes retraités qui ont eu un chien par le passé » précise Thibaut Pfeiffer.

Pour enclencher la mise en relation, propriétaires et bénévoles souscrivent un abonnement trimestriel, semestriel ou annuel, de 30 €, 45 € ou 60 € pour les propriétaires et de 10 €, 15 € ou 20 € pour les bénévoles. Un système de messagerie interne permet de contacter autant d'emprunteurs que désiré.

« Ensuite, une rencontre est organisée, afin de s'assurer que le courant passe bien entre le propriétaire et le bénévole, mais aussi et surtout entre le chien et le bénévole ! ».



Une communauté basée sur la confiance et la sécurité

Le bien-être et la sécurité des toutous et de ses membres étant primordiaux, Emprunte Mon Toutou a développé une série d'assurances et de garanties. Elle propose une assistance vétérinaire par téléphone, accessible 7j/7, 24h/24. Ainsi, en cas de problème avec le chien qu'il a emprunté (ingestion de quelque chose de suspect, morsure par un congénère...), le bénévole peut bénéficier de conseils professionnels pour savoir s'il est nécessaire d'aller consulter. Si le chien est victime d'un accident ou d'un dommage lors d'un service, une garantie rembourse les frais vétérinaires jusqu'à 3 000 €. Et si le chien casse quelque chose ou cause des dégâts chez le bénévole, une garantie dommages couvre les frais jusqu'à 3 000 €. À noter que les chiens dangereux catégorisés par le gouvernement (pitbulls, boerbulls, tosas, rottweilers) ne sont pas admis sur la plateforme.

Un succès grandissant

Avec 1,1 million de membres répartis partout en France, mais aussi en Espagne et en Italie, et 10 000 nouvelles inscriptions chaque mois, Emprunte mon toutou connaît un succès grandissant. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, les bénévoles en mal d'affection de toutous sont plus nombreux que les propriétaires de chien.

« Nous avons 45 % de propriétaires et 55 % de bénévoles, ce qui est cohérent lorsque l'on sait que 18 millions de Français aimeraient avoir un chien, mais qu'il y a seulement 9,7 millions de chiens identifiés sur notre territoire. Nous réfléchissons au déploiement d'une plateforme similaire pour les chats ».

L'objectif sous-jacent étant aussi de contribuer à faire baisser le nombre d'abandon d'animaux de compagnie, qui s'élèverait, selon les estimations, à plus de 100 000 par an.



Nadège Sengès, 43 ans, bénévole « Emprunte mon toutou »

« J'adore les chiens depuis toujours ! J'ai grandi avec, j'ai eu une chienne au début de ma vie d'adulte, puis je suis devenue maman et j'ai manqué de temps pour m'occuper d'un compagnon à quatre pattes, mais l'envie d'en avoir un a toujours été là. La plateforme " Emprunte mon toutou " m'a séduite, car elle offre la possibilité de s'occuper d'un chien sans en avoir la responsabilité à plein temps. Je me suis lancée, car je dispose d'une maison avec un jardin, d'un mari et de trois enfants qui peuvent prendre le relais pour s'en occuper. Nous avons effectué quatre gardes, allant de cinq jours à un mois et demi. À chaque fois, cela s'est très bien passé. Les chiens ressentent tout l'amour des gens qui les reçoivent et le leur rendent bien. Cela nous a permis de passer de super moments en famille, notamment à l'occasion de grandes balades en forêt. Ces gardes nous ont aussi amenés à nous poser la question de l'adoption d'un chien, en nous permettant d'en mesurer tous les avantages et inconvénients, et nous ont décidé à sauter le pas cette année ! Nous mettrons les missions en stand-by tant que notre chien sera petit, mais nous les reprendrons ensuite, car cela sera aussi l'occasion pour lui de passer du temps avec un congénère ! ».

Ambleteuse



De 473 €
à 522 €*^{*}

Village de vacances « Le Cap d'Opale*** »

**Séjour de 8 jours/7 nuits
en pension complète**

Ce que vous aimerez :

- Au coeur du parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale.
- Village de vacances labellisé « clé verte ».
- Espace aquatique couvert et chauffé (piscine, sauna, hammam et jacuzzi).
- Parking privé, gratuit et clôturé.
- Accessible aux personnes à mobilité réduite.

ARTES - 03 28 04 54 54

Précisez le code partenaire : **590**
et si vous êtes adhérent Vikiva.

*Prix nets CNRACL, la semaine, par personne, base chambre double, selon période.

Détails complets du séjour

Dives-sur-Mer



De 473 €
à 522 €*^{*}

Village de vacances « Le Conquérant*** »

**Séjour de 8 jours/7 nuits
en pension complète**

Ce que vous aimerez :

- Situé entre Cabourg et Deauville.
- Village de vacances dans une nature relaxante.
- Logements en chalets ossature bois et toits végétalisés.
- Piscines intérieure et extérieure chauffées.
- Parking privé, gratuit et clôturé.
- Accessible aux personnes à mobilité réduite.

ARTES - 03 28 04 54 54

Précisez le code partenaire : **590**
et si vous êtes adhérent Vikiva.

*Prix nets CNRACL, la semaine, par personne, base chambre double, selon période.

Détails complets du séjour

Royan



De 224 € à 583 €*
(sauf du 28/06 au 30/08)

Résidence de prestige « L'Orée du Parc »

Séjour 8 jours/7 nuits en location

Ce que vous aimerez :

- Station balnéaire réputée.
- Hébergement en appartement 2 pièces/4 personnes.
- Piscines intérieure et extérieure chauffées, espace fitness.
- Animal domestique admis (en supplément).
- Accessible aux personnes à mobilité réduite.

ODALYS VACANCES - 04 42 25 99 95

Précisez le code partenaire : **33CNRACL**

*Prix nets CNRACL, la semaine, par appartement, selon période.

Détails complets du séjour

Marseille



De 395 € à 626 €*
(sauf du 06/07 au 31/08)

Village-Club du Soleil***

Séjour de 8 jours/7 nuits en pension complète

Ce que vous aimerez :

- Situé en plein coeur de la ville.
- En pension complète avec formule « tout compris » (activités sportives, excursions).
- Piscine extérieure chauffée.
- Supplément chambre individuelle offert, selon période et disponibilité.
- Parking gratuit et sécurisé.
- Accessible aux personnes à mobilité réduite.

VILLAGES CLUBS DU SOLEIL - 04 91 04 87 04

Précisez le code : **613323** et si vous êtes adhérent Vikiva le code : **839756**.

*Prix nets CNRACL, la semaine, par personne, selon période.

Détails complets du séjour

Dernières destinations disponibles



MADÈRE

8 jours / 7 nuits

- **1 580€** : au départ de Paris.
- **+ 50€** : au départ de Lyon et Nantes
- Dates disponibles : 17/05, 31/05, 14/06, 28/06, 6/09, 20/09, 4/10 et 18/10/2025.

Renseignements et réservation

(30 jours avant le départ) : VACANCES BLEUES



32, rue Edmond Rostand
13006 Marseille

Tél. 04 91 00 96 13

Courriel : infovb@vacancesbleues.fr

www.vacancesbleues-voyages.fr

Code partenaire : CND

Détails complets du circuit



CANADA

12 jours / 10 nuits

- **2 569€** : au départ de Paris
- **+ 100€** : au départ de province.
- Dates disponibles (consulter Capitales Tours.)

Renseignements et réservation :

(90 jours avant le départ) : CAPITALES TOURS



16 centre commercial Choisy Latour
33610 Cestas

Tél. 05 56 21 80 68

Courriel : magali@capitales-tours.com

Code partenaire : CNRACL2025

Détails complets du circuit



pour les circuits à l'étranger en 2025



SULTANAT D'OMAN

8 jours / 6 nuits

- **1 999€** : au départ de Paris.
- **+ 150€** : au départ des villes de province desservies par Air France ou SNCF.
- Dates disponibles : 7/09 et 21/09/2025

Renseignements et réservation :

(90 jours avant le départ) : STEAM EVASION



104 bis, Avenue du Bac
94210 La Varenne Saint-Hilaire

Tél. 01 43 97 96 33

Courriel : cnracl@steamevasion.com

www.steamevasion.com/cnracl

Code partenaire : SE2812

Détails complets du circuit



GUATEMALA ET HONDURAS

12 jours / 10 nuits

- **2 285€** : au départ de Paris.
- **+ 95€** : au départ des villes de province.
- Date disponible : 7/11/2025

Renseignements et réservation :

(90 jours avant le départ) : TIME TOURS



Nouvelle adresse :

Immeuble Concept
4-10, rue Mozart • 92110 Clichy

Tél. 01 53 70 50 72

Courriel : individuels@timetours.fr

Code partenaire : CNRACL1709

Détails complets du circuit



ALBANIE, MACÉDOINE ET GRÈCE

10 jours / 9 nuits

- **1 795€** : au départ de Paris.
- **+ 120€** : au départ de Lyon, Nice et Toulouse.
- Date disponible : 1/10/2025

Renseignements et réservation :

(120 jours avant le départ, consultez PARTIR) :



PARTIR

43, rue de la chaussée d'Antin
75009 Paris

Tél. 01 73 430 430

Courriel : cnracl@partir.fr

Code partenaire : CNRACL

[Détails complets du circuit](#)



SRI LANKA

11 jours / 9 nuits

- **1 795€** : au départ de Paris.
- **+ 80€** : au départ de Lyon, Marseille et Nice.
- Dates disponibles : 13/09 et 4/10/2025

Renseignements et réservation :

(120 jours avant le départ, consultez PARTIR) :



PARTIR

43, rue de la chaussée d'Antin
75009 Paris

Tél. 01 73 430 430

Courriel : cnracl@partir.fr

Code partenaire : CNRACL

[Détails complets du circuit](#)

- Prix par personne nets CNRACL, incluant taxes aéroport et surcharges carburant connues à ce jour et révisables.



L'AFRIQUE DU SUD

11 jours / 9 nuits

- **2 065 €** : (+ 1 nuit incluse)
au départ de Paris sur Air France/KLM.
- **+ 110 €** : au départ de province.
- Date disponible : 23/11/2025

[Détails complets du circuit](#)



OUEST AMÉRICAIN

11 jours / 9 nuits

- **2 645 €** : au départ de Paris
sur Air France.
- **+ 110 €** : au départ de province.
- Date disponible : 30/08/2025

[Détails complets du circuit](#)



VIETNAM

13 jours / 10 nuits

- **1 920 €** : au départ de Paris
sur Turkish Airlines.
- **+ 140 €** : au départ de province.
- Dates disponibles : 30/10, 3/11,
et 26/11/2025

[Détails complets du circuit](#)



Renseignements et réservation (selon disponibilités, consulter l'agence) :
BELLE PLANÈTE

Nouvelle adresse : 83, rue Réaumur • 75002 Paris • Liya ou Raphaëlle
Tél. 01 41 66 30 90 • Courriel : cnracl@belleplanete.com
www.belleplanete.info/cnracl • Code partenaire : CNRA

Compte tenu de l'augmentation du prix de l'aérien sur l'automne pour le Vietnam et l'Afrique du Sud, Belle Planète vous propose des solutions pour vous permettre de partir avec un tarif toujours accessible.

Escapade en Alsœce*

1 259 €**

Départ le 29 septembre 2025



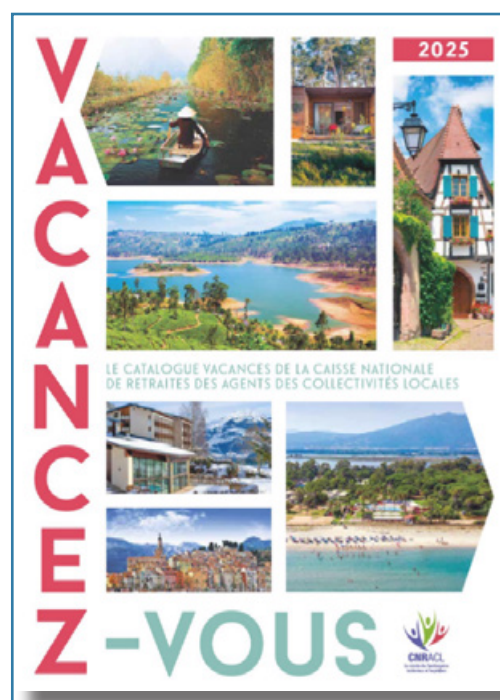
* Voir descriptif du voyage en page 31 de votre catalogue

** Prix net CNRACL, le séjour, par personne. Au départ de Paris. En pension complète. Circuit en étoile (1 seul hôtel 3*) 6 jours / 5 nuits.

**Plus d'informations
auprès de STEAM ÉVASION**

**06 20 51 33 90
ou 01 43 97 96 33**

Code partenaire : CNFRAL25



[Consultez le descriptif complet](#)



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 ?

