

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



société

**Alzheimer
où en est-on ? p.3**

Vie quotidienne

**À la découverte
de l'Université du temps libre p.5**



cahier infos

**Retrouvez
votre information retraite p.8 à 16**





société

Alzheimer où en est-on ? p.3

vie quotidienne

À la découverte de l'**Université du temps libre** p.5

trucs et astuces

Les « **emojis** », vous connaissez ? p.6

juridique

Refuser un héritage p.7

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Prélèvement à la source (PAS) p.8

Votre Caisse et vous

Le Fonds d'action sociale est à vos côtés p.9

Reprendre une activité dans le cadre
du cumul emploi-retraite p.10

Les services Ma retraite publique p.11

La CNRACL aux côtés de France Parkinson 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

Cohabitation intergénérationnelle p.16

détente

Voilà l'été ! p.17

initiatives

Les séjours répits de France Alzheimer p.18



évasion

Votre programmation vacances p.20



Le saviez-vous ?

La CNRACL est gérée par la Caisse des Dépôts, via la direction des **politiques sociales**. Au delà de la retraite, cette direction accompagne les parcours de vie des Français en facilitant l'accès aux droits sociaux. Découvrez les actions menées en 2024 dans les domaines **retraite, santé, grand âge, handicap** et formation professionnelle.

[Consulter le bilan 2024](#)

Bientôt tous aidants ?

Faites le point : qui sont les aidants et combien sont-ils ? Quel rôle les employeurs doivent-ils jouer ? Quelles aides peuvent être sollicitées ? Et comment la Caisse des Dépôts, agit-elle pour les soutenir ?

[Les aidants](#)

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) 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 juillet 2025

27 août 2025

26 septembre 2025

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

En ce début d'été, le numéro estival de votre magazine Climats a fait le plein d'articles spécialement sélectionnés pour vous informer et vous divertir !

Vous êtes sujet à une irrésistible soif d'apprendre ? Pourquoi ne pas l'étancher tout en élargissant votre cercle social en vous inscrivant à l'Université du temps libre la plus proche de chez vous ? La rubrique **Vie quotidienne** vous propose de découvrir ces structures, qui proposent des activités intellectuelles et culturelles mais aussi physiques, adaptées à toutes et tous.

Pour celles et ceux d'entre vous qui souhaitent enrichir et illustrer leurs conversations sur leurs téléphones portables, mais aussi mieux comprendre et communiquer avec les générations les plus récentes, consultez la page **Trucs et astuces** afin de devenir incollable sur les émojis, ces images qui en disent parfois plus que les mots.

Votre **Cahier infos** aborde ce mois-ci deux actualités importantes : une information relative au taux de prélèvement à la source qui, en cas d'évolution, sera appliqué sur votre pension de septembre, ainsi que l'essentiel à connaître pour éviter les mauvaises surprises en cas de cumul emploi-retraite.

Par ailleurs, la CNRACL vient de nouer un partenariat avec France Parkinson. Cette association accompagne les malades comme leurs proches via des comités locaux répartis sur l'ensemble du territoire, proposant ateliers, conseils et soutien.

Enfin et comme été rime souvent avec nouvel horizon, détente et vacances, la page **Évasion** vous rappelle les principales destinations du catalogue « Vacancez-vous ! ». Une aide peut vous être proposée sous conditions, pour financer votre séjour.

Je vous souhaite une bonne lecture de votre magazine Climats ainsi qu'un excellent été !

Climats n° 109 juillet 2025

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

Alzheimer où en est-on ?

Alzheimer, un terme qui peut faire peur... notamment aux personnes de 65 ans et plus, qui sont souvent – mais pas uniquement – les premières concernées.

Diagnostiquer la maladie de façon précoce est primordial pour accompagner au mieux les personnes malades et tenter d'éviter une progression trop rapide de la maladie. Si la prise en charge des malades est essentielle, celle de leur entourage l'est tout autant, les aidants, dont il faut également « prendre soin ».

Maladie d'Alzheimer, symptômes et diagnostic

La maladie d'Alzheimer se caractérise par la présence, la persistance et l'association de différents symptômes neurologiques (troubles de la mémoire, de l'orientation...) qui impactent la vie quotidienne de la personne concernée et par extension, celui de son entourage. Ces troubles se traduisent par une réduction des capacités cognitives (mémoire, langage) associée à des troubles dans l'exécution de gestes courants. D'autres signes doivent également alerter : troubles de l'humeur et/ou du comportement, désorientation, difficultés de raisonnement, altération du jugement (...).

Il s'agit surtout de la mémoire récente qui est affectée ; le malade oublie peu à peu des choses du quotidien, doit faire répéter, noter, définir des listes.

Un bilan spécialisé permet de confirmer le diagnostic. Dans tous les cas, il est primordial de déceler les premiers symptômes rapidement afin de mettre en place le traitement adapté et préserver, autant que faire se peut, la qualité de vie de la personne malade en essayant de ralentir l'évolution de la maladie.

Idées reçues et/ou préjugés

La maladie d'Alzheimer est due au vieillissement

Bien que la maladie d'Alzheimer touche principalement des personnes âgées de plus de 65 ans et que l'âge soit le principal facteur de risque de la maladie, celle-ci n'est pas une étape « normale » du vieillissement ; et non, on peut vieillir sans développer la maladie. Par ailleurs, la maladie peut toucher des personnes avant 65 ans (on parle de cas d'Alzheimer précoce).



Les médicaments contre la maladie d'Alzheimer sont inefficaces

Bien qu'aucun traitement curatif n'existe à date, des médicaments permettant de traiter certains symptômes ont été développés et ont prouvé leur efficacité. Des études scientifiques démontrent que lorsque les patients arrêtent leur traitement, leurs fonctions cognitives déclinent plus rapidement et rejoignent celles des patients qui n'ont jamais été traités.

J'ai des pertes de mémoire, j'ai la maladie d'Alzheimer !

Les pertes de mémoire ne sont pas forcément le signe d'un début d'Alzheimer. Avec l'âge, les troubles de la mémoire peuvent être de plus en plus fréquents, mais dus à de nombreuses autres raisons telles que le stress, l'anxiété, la dépression, le manque de sommeil, la prise de psychotropes, etc. En cas de doute, consulter un neurologue qui effectuera des tests, ce qui permettra peut-être d'identifier la cause de ces problèmes de mémoire.

Des avancées encourageantes

L'année 2024 a été une année de progrès dans la lutte contre la maladie. Après des années d'attente, le Leqembi® a obtenu un avis favorable de l'Agence Européenne du Médicament qui ouvre la voie à sa mise à disposition sur le territoire de l'Union européenne en 2025. Il s'agit d'un traitement novateur qui contribue à ralentir la progression de la maladie, en ciblant, l'un de ses marqueurs biologiques caractéristiques, les plaques amyloïdes.

En 2024 également, un consensus s'est dégagé pour reconnaître que le test sanguin le plus performant pour diagnostiquer la maladie est la mesure du p-tau 217. Ce biomarqueur permet d'identifier de manière fiable la présence/l'accumulation de protéines Tau, l'une des caractéristiques de la maladie.

Enfin, il s'avère que l'identification de nouveaux facteurs de risque rendent possible une prévention renforcée. Ainsi, la commission du Lancet (NDLR : groupes d'experts multidisciplinaires travaillant sur des problématiques de santé mondiale) a publié une étude attestant qu'une prévention ciblée pourrait réduire jusqu'à 45% le risque de développer un trouble cognitif. Ainsi, aux 12 facteurs de risque déjà identifiés dans les troubles cognitifs* s'ajoutent désormais : un taux élevé de LDL-cholestérol (aussi appelé « mauvais cholestérol ») dès l'âge

de 40 ans et une baisse de la vision non traitée plus tard dans la vie.

Ces progrès sont un premier pas. Espérons que, dans un futur proche, la maladie d'Alzheimer puisse être mieux comprise, mieux traitée et, à terme, un jour, enfin vaincue.

* parmi lesquels perte d'audition, hypertension, tabagisme, obésité, dépression, sédentarité, diabète, consommation excessive d'alcool, pollution atmosphérique et isolement social (...)

S. Royer



L'importance de la prise en charge et de l'accompagnement

Alzheimer impacte et bouleverse la vie de la personne malade mais aussi celle de son entourage, notamment l'aidant. L'aidant familial est la personne qui prend en charge les soins à domicile du malade et l'aide dans son quotidien. Il est primordial pour ces aidants familiaux d'être bien informés, écoutés, conseillés, accompagnés voire pris en charge tout au long de leur difficile et délicate mission.

Dans cette optique, la CNRACL a noué un partenariat avec l'association France Alzheimer et maladies apparentées qui accompagne ces aidants en proposant notamment des séjours vacances. Présentation de l'association, son rôle, ses missions à découvrir dans [la rubrique « Initiatives »](#) de ce webzine.

À découvrir

Neuf personnes dont des célébrités (Sami Bouajila, Alain Chamfort, Thierry Frémont, Didier Morville alias JoeyStarr et Loïck Peyron) livrent un témoignage intime sur la maladie d'Alzheimer à travers des vidéos portées par l'association France Alzheimer et maladies apparentées qui visent à informer le grand public et à changer le regard de la société.

[Découvrir les témoignages](#)



Tarte courgette, feta, miel et dinde

Ingrédients

- 2 courgettes (500g)
- 100g de feta
- 2 tranches de blanc de dinde ou de jambon
- 10cl de crème de soja
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel, poivre
- Salade verte

Pour la pâte maison :

- 200g de farine
- 60ml d'eau
- 80ml d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. **Préparez la pâte maison** : mélangez tous les ingrédients de la pâte à tarte maison. Étalez-la et piquez-la avec une fourchette. Faites précuire au four pendant 10 minutes.
3. **Préparez les légumes** : coupez les courgettes en fines rondelles (environ 2-3 mm d'épaisseur). Émincez finement l'oignon et l'ail.
4. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon, l'ail et $\frac{3}{4}$ des rondelles de courgettes.
5. Salez, poivrez à votre convenance et laissez cuire environ **10 minutes**.
6. **Préparez la garniture** : dans un bol, émiettez finement la moitié de la feta. Ajoutez la crème de soja et le blanc de dinde coupé en petits morceaux ; salez et poivrez.
7. **Assemblez la tarte** : versez la base de feta, crème de soja et dinde sur la pâte précuite. Ajoutez les rondelles de courgettes cuites. Disposez les rondelles crues en les faisant se chevaucher en cercle. Émiettez le reste de la feta sur le dessus.
8. **Enfournez pour 15 à 20 minutes** et en fin de cuisson, ajoutez un filet de miel. Accompagnez votre tarte de salade verte.

À la découverte de l'Université du temps libre

Les Universités du temps libre sont des structures associatives locales ou régionales s'adressant à un public disposant de temps libre pour se cultiver, partager leurs savoirs, participer à des ateliers. Elles jouent en cela un rôle clé dans le maintien du lien social pour les seniors.

Origine et concept

Le concept d'Université du temps libre (UTL) est né en 1973, sous l'égide du professeur Pierre Vellas qui a fondé l'Université des sciences sociales de Toulouse. Son ambition alors était de proposer aux seniors un programme d'activités en accord avec les conditions, les besoins et les aspirations adaptés à leur âge et qui « *leur procureraient, tant par la stimulation que par la convivialité, une ouverture d'esprit, une envie d'aller vers les autres* ». Depuis, différentes initiatives ont vu le jour un peu partout en France sous des dénominations différentes : Université inter âge (UIA), Université tous âges (UTA), Université culture et loisirs (UCL), Université tiers temps (UTT), Université populaire (UP)...

Cible et programme proposé

À l'origine, les activités proposées par les Universités du troisième âge étaient destinées à une population dite « âgée ».



Progressivement, les organismes ont étendu leur champ d'action à tous les « retraités ». Puis, s'appuyant davantage sur la notion de temps libre comme critère de référence, elles se sont ouvertes à toute personne disposant de temps libre, et ce, sans condition d'âge ou de diplôme. L'objectif de ces organismes est de proposer à leurs adhérents les moyens d'entretenir leurs connaissances en perfectionnant des acquis passés ou en enrichissant leur formation à travers la pratique d'activités intellectuelles, culturelles, artistiques ou physiques de nature variée, qui peuvent prendre la forme de cours, conférences, séminaires, visites découverte, ateliers, stages, cercles de lecture, activités sportives ou de loisirs (...).

Fonctionnement et financement

La plupart des universités du temps libre ou du 3e âge, sont constituées sous forme d'associations loi 1901 à but non

lucratif et sont gérées par des bénévoles. Une cotisation annuelle permet en général le libre accès à toutes les activités proposées. L'université de rattachement dote l'UTL de personnels, de moyens en locaux et de matériels lui permettant d'accomplir sa mission. Les enseignements sont encadrés par des professeurs de l'enseignement supérieur ou du second degré affectés par l'université, ou par d'autres professionnels recrutés par l'UTL sur ses ressources propres ou sont dispensés par des prestataires extérieurs.

Pour connaître les programmes et/ou universités du temps libre sur votre territoire, vous pouvez vous renseigner soit à la mairie de votre domicile ou au secrétariat des universités ou encore contacter directement l'Union française des universités.

S. Royer

Les « emojis », vous connaissez ?

À quoi servent ces petits symboles et comment bien les utiliser ? Apprenez à les décoder, à les maîtriser pour vous en servir et épater ainsi votre auditoire !
Les « emojis », vous connaissez ?

La folie emojis

Vous l'avez sûrement constaté sur votre téléphone portable ou celui de vos proches, tout le monde – ou presque – utilise aujourd'hui des emojis (*prononcez émodji*), ces dessins expressifs qui permettent de ponctuer et d'animer un texto. De nos jours, les emojis sont un nouveau vocabulaire, une forme d'expression universellement partagée et reconnue qui fait partie intégrante des conversations (SMS, mails ou encore publications sur les réseaux sociaux). Les emojis viennent apporter une subtilité supplémentaire à la communication, représenter une émotion à défaut de l'écrire. Chaque année, de nouveaux emojis complètent les existants et invitent les utilisateurs à être toujours plus créatifs dans leurs messages.

Un concept français à l'origine

C'est un Français, Franklin Loufrani, qui a imaginé en 1971 le premier smiley comme logo pour une opération de communication. Son fils Nicolas a pris la suite, en imaginant cette fois de décliner l'idée pour créer un nouveau langage de communication universel. En 1999, une entreprise japonaise crée les premiers emojis, très simples (le set d'origine de 176 items est aujourd'hui collector et visible au Museum Of Modern Art de New York), mais c'est l'américain Apple qui en a démocratisé l'usage à partir de 2011, en intégrant les emojis au clavier de l'iPhone.

Pour des échanges intergénérationnels fluides

L'usage des emojis peut être subtil, voire compliqué pour les générations qui n'ont pas grandi avec. Ainsi, une étude récente de l'Université de Nottingham révèle que leur interprétation peut varier considérablement selon l'âge



et la culture et peut mener à des quiproquos et des malentendus, notamment entre les plus jeunes et les seniors.

Ainsi, la génération Z (les jeunes actuels) a son propre langage et ses codes ; l'emoji qui pleure ou celui avec la tête de mort peuvent illustrer... une situation drôle (*littéralement* : « je pleure de rire / suis mort de rire ») !

Une autre étude américaine s'est intéressée à l'utilisation des emojis plus particulièrement par les seniors. Selon les chercheurs, les aînés souhaiteraient utiliser davantage les emojis mais ne le feraient pas par manque de confiance et d'expertise. Les chercheurs ont également remarqué que l'emoji représentant la surprise s'est avéré être le plus difficile à interpréter pour les seniors, suivi par celui qui symbolise la joie.

Il s'agit donc d'être prudent dans l'utilisation des emojis, en particulier lorsque l'on communique avec des personnes d'une génération différente.

Il est important de privilégier les emojis au sens clair, sans équivoque et éviter ceux sujets à interprétation. Pensez également à accompagner vos messages d'un minimum de texte pour expliciter votre propos et éviter toute ambiguïté.

S. Royer

À savoir

Il ne faut ne pas confondre « émoticônes » et « emojis ». Les émoticônes sont des contractions de caractères typographiques (point, point-virgule, tiret, accent...) qui permettent de représenter un visage exprimant une émotion. Par exemple ; -) pour exprimer la connivence à travers un clin d'oeil (penchez la tête sur le côté gauche pour voir le visage) ou bien ^_^ pour exprimer la satisfaction, le contentement. Les emojis, eux, sont exclusivement des illustrations et peuvent tout représenter (personnage, objet, animal, nourriture, etc.).

Refuser un héritage

C'est ce que l'on appelle une renonciation à la succession. Présence de dettes à solder, problème éthique ou raisons qui vous sont propres, les possibilités de refuser un héritage sont diverses et variées. Quelles sont les informations à connaître ?

Cas de figure et délais de réflexion

Lorsque l'un de vos proches décède et que vous faites partie des héritiers, trois choix s'offrent à vous, ce qu'on appelle l'option successorale. Vous pouvez soit accepter la succession, ou accepter la succession sans payer les dettes qui dépassent la valeur du/des biens du défunt ou encore renoncer à la succession. Pour faire votre choix, vous bénéficiez d'un délai de 4 mois à partir de l'ouverture de la succession. Passé ce délai, sans retour de votre part, le créancier, le cohéritier, la personne qui hérite si vous renoncez ou encore l'État peuvent vous obliger à faire un choix.

Vous avez alors 2 mois pour prendre une décision ou demander un délai supplémentaire au juge. Si vous n'avez toujours pas décidé passé ce délai, vous êtes considéré comme ayant accepté purement et simplement la succession.

Pourquoi refuser un héritage ?

La renonciation à une succession est encadrée, mais dans les faits, deux raisons principales peuvent inciter à refuser un héritage.

1/ Lorsque le patrimoine transmis par le défunt est assorti de dettes. Dans ce cas, l'héritier serait contraint d'assumer les dettes du disparu, au point, dans certains cas, d'engager ses propres biens pour cela.

2/ La volonté de laisser sa place aux autres héritiers, afin qu'un ou plusieurs autres héritiers perçoivent une part plus importante. Des parents peuvent ainsi refuser l'héritage de leurs propres parents au profit de leurs enfants.

À savoir

Ce choix présente en outre un avantage fiscal non négligeable, car il évite de payer deux fois les frais de succession et permet ainsi de réduire le coût de transmission du patrimoine familial.



Opter pour la renonciation à la succession

Si vous décidez de renoncer à la succession, vous êtes considéré comme n'ayant jamais été héritier ; vous ne recevez pas de bien et n'avez pas à payer les dettes du défunt. Cependant, si vous êtes ascendant ou descendant du défunt, vous pouvez être amené à participer aux frais d'obsèques en fonction de vos moyens. Lorsque vous renoncez à une succession, ce sont vos descendants qui héritent. Ils devront donc, à leur tour, décider d'accepter ou de renoncer à la succession.



À SAVOIR

Il est important de savoir que l'option successorale est indivisible. Cela signifie que vous ne pouvez pas accepter une partie de la succession et renoncer à une autre partie. L'option successorale choisie vaut pour la totalité de la succession.

Démarches à effectuer

En cas de renonciation à la succession, il est impératif de respecter la procédure légale en formulant votre volonté via le formulaire Cerfa 15828*05 à adresser complété et signé au greffe du tribunal du dernier domicile du défunt ou à un notaire sans oublier d'y joindre des justificatifs : copie de l'acte de naissance de la personne décédée ; copie de votre acte de naissance en tant qu'héritier désigné ; copie recto verso de votre carte nationale d'identité ou passeport.

S. Royer

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

Prélèvement à la source (PAS)



Il y a quelques semaines, vous avez complété votre déclaration de revenus.

Les services fiscaux seront éventuellement amenés à réévaluer votre taux de prélèvement à la source (PAS).

Si tel est le cas, votre caisse de retraite est automatiquement informée de votre nouveau taux de PAS à appliquer sur votre pension. Ce nouveau taux sera appliqué à compter de **septembre 2025** sur votre pension CNRACL.

Vous pourrez aller visualiser votre attestation de paiement sur votre **espace personnel Ma retraite publique**.





www.cnracil.fr



M XXXX XXX
3 RUE XXXX
33 XXX XXXXX

Document n° : XXXX
Suivi par : PPF734
Tel : 85 57 57 91 99

Bordeaux, le 5 juin 2024

ATTESTATION DE PAIEMENT CNRACL

TRIMESTRE :	N° Poste :	
Mois : avril 2024 - Périodicité mensuelle	N° Sécurité sociale :	
Payé à terme échu le 26/04/2024 par virement		
	+	-
PENSION - ECHEANCE	2 245,63	
Retraite CSG Normale avec CSG Taxo plein (2,4%)		53,98
RETENUE OGG ELARGIE - COHCANCE (5,9%)		130,48
RETENUE C.R.D.S. - ECHEANCE (3,9%)		11,23
CONTRIBUTION SOCIALE A L'AUTONOMIE echeance (2,3%)		6,74
IMPOT SUR LE REVENU		327,34
	Total +	Total -
	2 245,63	531,00
MONTANT NET VERSE		
	1 714,73 €	
MONTANT IMPOSABLE	2 113,14 €	
MONTANT NET SOCIAL	2 041,27 €	
MONTANT BRUT HORS INVALETTE	0,80 €	
Taux de l'impôt sur le revenu prélevé à la source	15,58 %	
Mature de taux	Taux personnalisé	

* Cette somme a été calculée à partir du montant imposable de votre pension auquel s'applique le taux fourni par l'administration fiscale. Celle-ci est votre seule intermédiaire pour les questions relatives au prélevement à la source. Pour tout renseignement :
 ✓ Adresser un message depuis votre espace personnel sur le site www.impots.gouv.fr
 ✓ Vous rendre au guichet de votre centre des finances publiques, dont les coordonnées figurent sur votre dernier avis d'impôt sur le revenu.

1 / 3

Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales
6 place des cloîtres - 33000 Bordeaux Cedex

Une gestion 

En cas de désaccord sur le nouveau taux appliqué, vous devrez vous rapprocher des services fiscaux soit par téléphone au **0 809 401 401** (appel gratuit) ou sur votre espace des impôts : www.impots.gouv.fr

En cas de demande de changement de taux, l'administration fiscale communiquera à votre caisse de retraite votre nouveau taux, dans un délai de 2 à 3 mois. Il sera alors appliqué au montant imposable de votre pension pour calculer le montant de l'impôt prélevé.



Répondre au plus près de vos besoins : la CNRACL s'engage et évolue chaque année

Grâce à son Fonds d'Action Sociale (FAS), vous pouvez alléger vos charges et bénéficier d'aides pour vivre chez vous dans de bonnes conditions. Ces aides ne sont pas imposables et elles ne seront pas récupérées sur votre succession. C'est un coup de pouce qui ne vous coûtera rien !

Des aides pour vos dépenses courantes

Vos factures d'**énergie**, vos cotisations à une **complémentaire santé**, vos **vacances** ou le changement de vos **équipements ménagers** pèsent sur votre budget ? Sachez que des aides existent pour alléger ces dépenses courantes. Chaque année, le barème est réévalué : il définit les aides auquel vous pouvez prétendre selon votre **revenu fiscal de référence (RFR)**.

[Afficher le barème 2025](#)

Vous avez déjà reçu une aide l'année dernière ? Il est fort probable que vous puissiez en bénéficier à nouveau cette année.

Ces aides peuvent être demandées **une fois par an** (tous les 2 ans pour l'équipement ménager) et elles sont **cumulables** avec d'autres aides telles que l'aide ménagère à domicile, l'aide à l'équipement chauffage ou l'aide à l'amélioration et à l'adaptation de l'habitat. Retrouvez les **conditions d'attribution**.

Le cas d'Anne-Marie :

En 2024, Anne-Marie, retraitée de 72 ans, ancienne aide-soignante, vivant seule avec un revenu fiscal de référence (RFR) inférieur à 12 200 €, a ainsi reçu :

- **1 000€** pour ses factures d'**énergie**
- **1 000€** pour sa **complémentaire santé**
- **500€** pour remplacer son **lave-linge**

Son RFR lui a permis d'obtenir le montant maximum de 2 500€ pour les aides énergie, complémentaire santé, équipement ménager et vacances.

Elle a aussi pu remplacer son chauffage. Après avoir obtenu les aides de l'État, elle a bénéficié d'une **aide au chauffage** de **4 000€** de la part de la CNRACL (aide cumulable avec les aides précédentes), ce qui lui a permis de réduire le montant à sa charge.

Au total, **6 500€** d'aides lui ont été accordés **en 2024**.

Comment faire votre demande ?

ma retraite publique
MAREP

Le plus simple est de faire votre demande en ligne sur votre **espace personnel Ma retraite publique** (rubrique "Mes aides sociale", puis "demande d'aides sociales"). En quelques clics votre demande est envoyée.

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
33 059 Bordeaux Cedex



[Consulter le guide FAS 2025](#)

Besoin d'en savoir plus ?

Si vous souhaitez en savoir plus sur toutes les aides du FAS auxquelles vous pouvez prétendre, consultez le **guide complet** en ligne.

N'oubliez pas, le fonds d'action sociale (FAS) de la CNRACL peut vous faire retrouver un peu de sérénité dans les moments plus difficiles.

Alors n'hésitez pas à demander vos aides.

Reprendre une activité dans le cadre du cumul emploi-retraite

Il est possible, sous certaines conditions, de cumuler votre pension CNRACL avec une autre rémunération.

Selon votre situation, ce cumul peut être libre (sans plafond de revenus) ou plafonné (avec un plafond à respecter).

> La **campagne de contrôle 2025** portant sur les revenus perçus en 2024 aura lieu au second semestre 2025.

Le cumul libre

Vous pouvez bénéficier du cumul libre (sans limite de rémunération) d'une pension CNRACL avec une rémunération d'activité provenant du secteur privé ou du secteur public (non titulaire) dans un des cas suivants :

- vous percevez une pension d'invalidité de la CNRACL
- vous exercez des métiers artistiques ou de conseils juridiques¹
- vous avez atteint l'âge légal de départ à la retraite et bénéficiez du taux plein après avoir liquidé l'ensemble de vos pensions
- vous avez atteint l'âge limite d'activité (67 ans) et avez perçu l'ensemble de vos pensions



Dans ces cas, **vous devez en faire la demande et alors télécharger, compléter et nous renvoyer** une déclaration sur l'honneur disponible sur le site CNRACL. Nous procéderons ensuite à l'examen de votre demande de cumul libre.

[Télécharger la déclaration sur l'honneur](#)

En cas de doute, connectez-vous sur le [site Info retraite](#) afin de vérifier les régimes auprès desquels vous avez cotisé durant toute votre carrière et vous assurer que vous avez demandé à percevoir tous vos droits à pension.

¹ Artiste du spectacle, mannequin, artiste auteur d'œuvres (littérature, musicales, etc.), artiste interprète, activités entraînant la production d'œuvre de l'esprit, activités juridictionnelles ou assimilées, instances consultatives ou délivrabilités réunies en vertu d'un texte législatif ou réglementaire.

Le cumul plafonné

Si vous n'êtes pas éligible au cumul libre, vos revenus d'activité sont alors plafonnés. Utilisez le simulateur disponible sur le site CNRACL pour connaître le plafond applicable. En cas de dépassement, vous devrez rembourser l'excédent.

[Ouvrir le simulateur](#)

Dans le cas où vous dépassez le plafond autorisé et constatez un excédent de rémunération du montant de votre pension annuelle, vous pouvez demander l'arrêt du versement de votre pension, à titre préventif.

Les conditions de cumul plafonné dépendent de votre **date de départ à la retraite** :

Vous avez pris votre retraite avant le 1 ^{er} janvier 2015	Vous êtes à la retraite depuis le 1 ^{er} janvier 2015
<p>L'ensemble des rémunérations provenant du secteur public (État, collectivités territoriales et établissements hospitaliers...) doit respecter le plafond du cumul emploi-retraite.</p> <p>Les rémunérations issues du secteur privé (salariés, indépendants, auto-entrepreneur, professions libérales...) peuvent intégralement être cumulées avec votre pension CNRACL.</p>	<p>L'ensemble des rémunérations provenant du secteur public (État, collectivités territoriales et établissements hospitaliers...) comme du secteur privé (salariés, indépendants, auto-entrepreneur, professions libérales...) doit respecter le plafond du cumul emploi-retraite.</p>

Contrôle des rémunérations :

Afin de s'assurer du respect du plafond de revenu d'activité du cumul emploi-retraite, la CNRACL organise **chaque année** une campagne de contrôle des rémunérations perçues. Elle reçoit automatiquement le montant des rémunérations perçues par les salariés du secteur privé et du secteur public. **En cas de dépassement du plafond**, vous recevrez un courrier vous informant du montant à rembourser.

Attention dans certains cas, vous devez adresser à la CNRACL les justificatifs nécessaires. Les cas de figure pouvant donner lieu à dérogation ou diminution de l'indû et les justificatifs nécessaires sont présentés dans le courrier d'information de la détection d'un excédent de rémunération, qui vous sera transmis d'ici

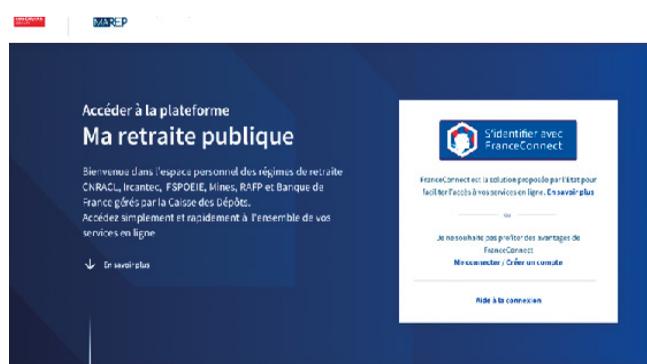
septembre/octobre 2025 (en particulier, pour les professionnels de santé : contrat précisant l'emploi exercé, zone sous-dense.) Si vous pensez pouvoir en bénéficier, il vous est demandé de transmettre les justificatifs demandés dans un délai d'un mois suivant la réception du courrier.

Seuls les indépendants et les auto-entrepreneurs doivent toujours déclarer leur reprise d'activité à la CNRACL (via leur **espace personnel Ma retraite publique** ou par courrier sur papier libre (à l'adresse : Caisse des dépôts - Gestion mutualisée des pensions - 6 place des Citernes - TSA 20006 - 33044 BORDEAUX CEDEX) et répondre à l'enquête annuelle sur la rémunération qu'ils ont perçue.



Ma retraite publique : Les services en ligne disponibles tout au long de votre parcours de vie

L'espace personnel **Ma retraite publique** développé par la Caisse des dépôts offre un parcours numérique personnalisé et sécurisé, pour simplifier vos démarches retraite tout au long de votre parcours de vie. Ma retraite publique vous offre de nombreux services en ligne (paiements, aides sociales, réversion, documents, etc.) et vous permet d'accéder à des informations personnalisées et multi-régimes. Vous pouvez y réaliser vos démarches administratives en toute autonomie, 7j/7 et 24h/24, et échanger en toute sécurité avec votre caisse de retraite.



**Services accessibles uniquement avec une connexion FranceConnect*

Pour faire connaître tous les services disponibles sur Ma retraite publique, la Caisse des dépôts a créé une série de vidéos humoristiques.

À découvrir



D'autres vidéos à destination des futurs retraités





La CNRACL aux côtés de France Parkinson

En France, plus de **270 000 personnes** vivent avec la maladie de Parkinson. Pour les accompagner et les soutenir au quotidien, l'association France Parkinson œuvre depuis plus de 40 ans.



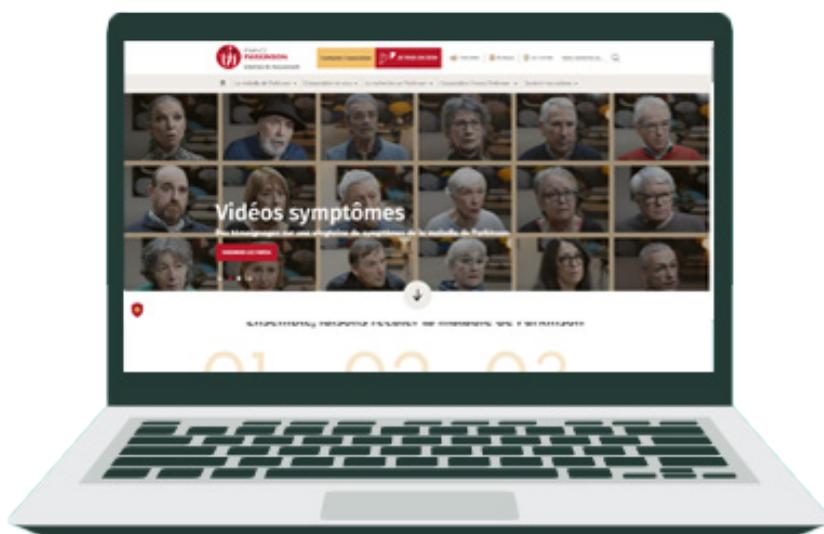
900 bénévoles



80 comités locaux à
travers toute la France,
DROM – COM compris

Reconnue d'utilité publique, l'association agit sur tous les fronts : groupes de soutien et d'échange, activités physiques bénéfiques à l'activité cérébrale, informations sur les droits ou encore formation des aidants. Elle finance aussi la recherche et forme les professionnels de la santé.

La **CNRACL** a récemment noué un **partenariat** avec l'association France Parkinson pour l'aider à améliorer la qualité de vie des patients atteints de la maladie.





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

The screenshot shows the CNRACL website interface. At the top, there is a search bar and a 'Documentation juridique' button. The main navigation bar includes 'NOUS CONNAÎTRE', 'ACTIF', 'RETRAITÉ', and 'EMPLOYÉ'. Below this, there are links for 'Mes allocations', 'Ma retraite', 'Mes aides', 'Mes vacances', 'Mes veilles', 'Fonctions', 'Action sociale', and 'Clients'. The page title is 'Les prêts sociaux'. The content explains that CNRACL offers interest-free social loans to help with various needs like housing, health, or funeral expenses. It lists four eligible themes: transition to primary residence, health expenses, funeral costs, and exceptional circumstances. It also details the loan characteristics: interest-free, insurance fees covered by the social fund, no fees for opening, and a 1 to 5-year repayment period. Four conditions to be met are listed: 1. CNRACL must be the main retirement regime; 2. Income limits for 2025 (€17,000 for single, €26,000 for couple); 3. Main residence in France; 4. Age over 60. Links for 'Télécharger le formulaire de demande de prêt social' and 'Télécharger l'imprimé de demande de prêt social' are provided. At the bottom, contact information for the Bordeaux office is given, including the address, phone number (09 56 11 96 88), and email (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 les voyages dans les pays membres de 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.





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

Séjours France métropolitaine (hors IDF) et Europe

3 jours / 2 nuits

404 € par personne

OU

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

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

Cohabitation intergénérationnelle solidaire, partage et générosité au quotidien

La cohabitation intergénérationnelle solidaire est née, il y a 21 ans, d'un double constat : la vieillesse est parfois synonyme de solitude tandis que des jeunes peinent à trouver un logement adapté à leurs besoins et moyens.

Aujourd'hui, le Réseau Cohabilis, partenaire de la CNRACL, regroupe une soixantaine de structures qui animent ce dispositif devenu une réponse pertinente aux situations vécues par les jeunes et les seniors.

La crise du logement s'aggrave chaque année pour les jeunes. Derrière ce constat, ce sont des abandons d'études, des retours forcés chez les parents, des emplois non pourvus. En parallèle, la population vieillit et de plus en plus de seniors vivent, parfois dans une solitude subie, dans des logements trop grands pour eux. La cohabitation intergénérationnelle solidaire propose aux plus de 60 ans d'ouvrir leur porte à un jeune de moins de 30 ans et de partager un bout de chemin.

Le jeune cohabitant trouvera ainsi une chambre meublée et confortable en contrepartie d'une présence rassurante et d'une contribution financière modeste. Cette démarche solidaire « gagnant-gagnant » assurera au senior un complément de revenu (qui peut être exonéré de l'impôt sur le revenu) et aux deux cohabitants, des moments de convivialité et de complicité.

Pour que la cohabitation se passe au mieux, les structures membres du Réseau Cohabilis accompagnent les binômes, de leur rencontre jusqu'à la fin de la cohabitation.

Ce dispositif est encadré par des mesures législatives issues de la loi ELAN (Loi n° 2018-1021 du 23 novembre 2018). La relation entre l'hébergeur et l'hébergé est encadrée juridiquement par un contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Une charte s'applique aux structures accompagnant la mise en place de la cohabitation.



Quels en sont les avantages ?

1. **Le lien social** : la cohabitation intergénérationnelle solidaire, favorise le partage et la convivialité. 50 % des jeunes cohabitants ont choisi cette solution pour ne pas vivre seuls et 66 % des accueillants considèrent que ce dispositif permet de lutter contre le sentiment de solitude*.
2. **Des avantages financiers** : les jeunes disposent d'un logement à un coût abordable. Les + de 60 ans peuvent compléter leur retraite. Jeunes et seniors peuvent diviser les coûts liés à leur habitation. Et pour la branche famille de la sécurité sociale, c'est 600 € d'économies en moyenne par cohabitation, sur une durée de 7,5 mois**.
3. **Une sécurité renforcée** : la présence d'un jeune adulte dans le foyer peut aider à prévenir les incidents domestiques et fournir une assistance aux seniors en cas d'urgence.
4. **Une réduction de l'empreinte écologique** : le partage de logement, la mutualisation des espaces, des dépenses d'eau et d'électricité, permettent de diminuer la consommation de ressources.
5. **Des échanges de compétences et de connaissances** : les jeunes peuvent bénéficier des conseils et de l'expérience des personnes âgées, tandis que ces dernières peuvent apprendre de nouvelles compétences et rester connectées aux tendances contemporaines.

Le saviez-vous ?*

92% des seniors se disent satisfaits de l'accompagnement dont ils ont bénéficié et 82% sont satisfaits à très satisfaits de cette expérience.

Vous voulez plus d'information sur ce dispositif ?

Connaître les structures proches de chez vous qui le mettent en place ?

Rendez-vous sur le site de Cohabilis : www.cohabilis.org ou au **09 72 63 88 46**

*Enquête de satisfaction et d'impact 2024 menée auprès des personnes accompagnées par le Réseau Cohabilis dans le cadre de la cohabitation intergénérationnelle solidaire

**Le potentiel économique de la cohabitation intergénérationnelle solidaire
Étude d'Ikpidi Badji, Jérémie Brémaud, Jérôme Hubert et Christine Le Clainche,
coordonnée par : Joachim Pasquet, Cohabilis

VOILÀ L'ÉTÉ !



Recette à tester...

La salade « de la petite dame »

Cette recette a fait le buzz sur les réseaux sociaux depuis sa mise en ligne. Simple à réaliser, elle séduit par sa fraîcheur et son côté pratique. Il s'agit d'évider un concombre entier, puis de la garnir d'un mélange d'avocat, maïs, carottes râpées, de tomates cerises avec une touche de mayonnaise... Mais vous pouvez l'adapter selon vos goûts et y mettre ce qui vous plaît !

Les ingrédients (recette issue du site Marmiton)



• 1 concombre



• 1 avocat



• Des tomates cerises



• 1 boîte de maïs



• Des carottes râpées



• De la mayonnaise

- > Commencez par laver soigneusement le concombre à l'eau.
- > À l'aide d'une cuillère, évidez délicatement l'intérieur pour créer un espace destiné à la garniture.
- > Mettez l'avocat dans un bol et découpez-le en petits cubes.
- > Puis, prenez les tomates cerises, lavez-les et coupez-les en petits morceaux.

- > Égouttez la boîte de maïs.
- > Incorporez ensuite les carottes râpées à ce mélange coloré.
- > Versez-y enfin l'avocat et mélangez bien pour répartir les saveurs.
- > Ajoutez une cuillère de mayonnaise et mélangez bien afin d'obtenir une texture onctueuse.
- > Vous pouvez enfin garnir votre concombre.

Des influenceurs « food » au top

Nous vous présentons 3 influenceurs à découvrir sur les réseaux sociaux avec des recettes originales, conviviales ou surprenantes !

> Toscane & Lucas

Toscane & Lucas partagent quotidiennement leurs recettes. Au menu, des shorts (de courtes vidéos de cuisine pour des idées rapides et gourmandes).

Plus de 1,2 million d'abonnés sur Tik Tok et Instagram

 [thewaywewant](#)

> Hervé Cuisine



Il est capable de mettre des légumes partout... Même dans un gâteau au chocolat qu'il réalise avec de la courgette ! Il propose des recettes sucrées et salées pour toutes les papilles.

Plus de 800 000 abonnés sur Tik Tok et Instagram

 [hervecuisine](#)

> Clem Foodie

Clémentine Vaccon est une source d'inspiration pour ceux qui cherchent à adopter un mode de vie plus sain. Ses recettes végétariennes et véganes séduisent par leur simplicité et leur goût. À savoir, elle a édité des livres de recettes.

Plus de 285 000 abonnés Instagram

 [clemfoodie](#)

Si vous avez lu notre article « **Trucs et Astuces** » sur les emojis, il est temps de tester vos connaissances : devinez quels films se cachent derrière les symboles...

[Découvrir les solutions](#)



Les séjours répits de France Alzheimer

Depuis 40 ans, l'association « France Alzheimer et maladies apparentées » est aux côtés des malades d'Alzheimer et de leur entourage. Seule association reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, elle fédère plus de 100 associations départementales et peut compter sur l'engagement de plus de 2 200 bénévoles.

De nombreux dispositifs d'aide et de soutien

L'association propose une grande diversité d'actions adaptées aux besoins de chacun : groupes de parole, formations des aidants, entretiens individuels, cafés mémoire, haltes relais, séjours vacances (...). Autant d'initiatives pensées pour soutenir les personnes malades et leurs aidants, leur offrir écoute, répit et lien social, et ne laisser personne seul face à la maladie.

Zoom sur une initiative très appréciée : les séjours vacances ou séjours répit

Depuis plus de 35 ans, France Alzheimer organise des séjours vacances à destination des personnes malades et des proches aidants.



D'une durée de 8 à 10 jours, organisés entre mai et octobre, ils permettent à la personne malade et à son proche aidant de se retrouver dans un environnement adapté, propice à la détente afin de partager des moments privilégiés qui permettent de mieux faire face à la maladie. Comprenant l'hébergement, la pension complète, les activités et les excursions, ces séjours non médicaux, sont encadrés par des bénévoles formés qui accompagnent et soutiennent les participants.

En 2025, 17 séjours ont ainsi été programmés, 2 séjours à thème, 11 séjours détente et 2 séjours solo.



À SAVOIR

Différents types de séjours sont proposés selon les besoins et envies des personnes malades et de leurs accompagnants : les séjours « à thème » (malades jeunes, malades à un stade avancé), les séjours « détente » (activités communes pour le couple personne malade-aidant). Enfin, des séjours « solo » à destination des aidants seuls, confrontés à la perte récente de leur proche ou à son entrée en établissement.

Et ça fonctionne !

Le dispositif du séjour répit est largement plébiscité par les malades et leurs familles. Le nombre de participants est en augmentation régulière* (près de 80%

d'augmentation du nombre de participants entre 2021 et 2024). Le taux de satisfaction est éloquent, 94 % des bénéficiaires des séjours vacances se déclarent satisfaits de l'expérience. Ce qu'ils apprécient le plus ? Se sentir entouré, soutenu, pouvoir rompre avec le quotidien et faire des rencontres.

Catalogue et dossier d'inscription sur demande auprès du service Séjours Vacances France Alzheimer au **01 42 97 53 51** - www.francealzheimer.org



France Alzheimer et la CNRACL

La Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) et l'Union nationale des associations France Alzheimer ont signé une convention de mécénat jusqu'à décembre 2025 qui vise à soutenir financièrement l'action « Séjours Vacances – Répét Alzheimer ». Dans ce cadre, la CNRACL s'engage à participer au financement de ces séjours auxquels ses bénéficiaires pensionnés peuvent participer.

S.Royer

5 questions à...

Céline DUBOST,

Coordinatrice
Séjours Vacances
au sein de l'Association
France Alzheimer

> Pourriez-vous présenter brièvement votre mission ?

« Je suis coordinatrice des séjours vacances chez France Alzheimer depuis octobre 2024. Je m'occupe de la planification des séjours vacances (choix des sites, réservation, gestion des plannings sur place...), de la communication autour de ces séjours et de la formation des bénévoles qui encadrent les familles sur place. »

> Depuis quand les séjours vacances existent-ils ?

Quels sont leurs objectifs ?

« Les séjours vacances existent depuis 1988. Leur but est d'apporter un moment de répit et de déconnexion aux familles et notamment aux aidants, offrir une rupture bénéfique avec le quotidien, favoriser la détente, le bien être et créer du lien social. »

> Comment les séjours sont-ils financés ?

« Leur financement passe par la générosité du grand public des particuliers (legs, dons) mais aussi des partenaires (organismes privés/ entreprises), comme la CNRACL par exemple qui finance en partie le programme. »

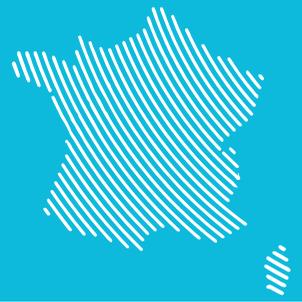
> Qui peut participer et comment ?

« Nos séjours sont ouverts à la personne malade et son aidant ainsi qu'aux aidants seuls confrontés à la perte récente de leur proche malade ou à son entrée en EHPAD. Les participants font une demande de catalogue et de dossier d'inscription auprès de notre service puis renvoient les dossiers complétés qui font l'objet d'une étude en commission médicale. Un avis favorable ou défavorable est donné. L'équipe des séjours vacances fait ensuite une réponse aux familles. »

> Auriez-vous une anecdote, une « belle histoire » à nous livrer ?

« De nombreuses familles qui ont bénéficié ensemble de séjours répit gardent le contact après. De belles amitiés sont nées au sein des séjours. Des personnes malades ont recommencé à communiquer et à refaire des activités qu'ils ne faisaient plus auparavant. Ainsi, lors d'un karaoké, un monsieur atteint de la maladie d'Alzheimer, qui ne parlait plus depuis des mois, a commencé à chanter, sans plus s'arrêter de la soirée. Il a même dansé ! Plusieurs mois après, l'épouse confiait à la responsable de séjour en place, que son mari avait repris la communication suite à cette soirée. »

* Sources : Association France Alzheimer et maladies apparentées, rapport évaluations 2024.



3 Royan (17) grande station balnéaire dynamique

Résidence de prestige « l'Orée du Parc »

Séjour de 8 jours/7 nuits en location

Ce que vous adorerez :

- ♥ 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 : 04 42 25 99 95. Précisez le code : 33CNRACL
et si vous êtes adhérent Vikiva.

Détails complets du séjour

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

À partir de
749€*



> ET AUSSI, EN CENTRE VILLE ET PROCHE DE LA MER

4 Marseille (13) et sa cité phocéenne

Village club du Soleil 3*

Séjour de 8 jours/7 nuits en formule tout compris

Ce que vous admirerez :

- ♥ Situé en plein cœur de la ville.
- ♥ En pension complète avec activités sportives et excursions.
- ♥ Supplément chambre individuelle offert, selon période et disponibilité.
- ♥ Piscine extérieure chauffée.
- ♥ Parking gratuit et sécurisé.
- ♥ Accessible aux personnes à mobilité réduite.

VILLAGES CLUBS DU SOLEIL : 04 91 04 87 04
ou 0825 802 805 (0,15 €/min).
Précisez le code : 613323 et si vous êtes adhérent
Vikiva le code : 839756.

Détails complets du séjour

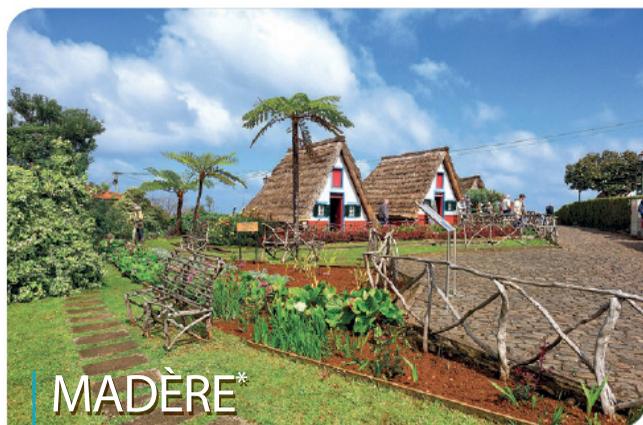
*Prix nets CNRACL, la semaine, par personne, selon période.

À partir de
646€*



Encore quelques dates disponibles

À la publication de votre magazine, les dates peuvent avoir évolué en fonction du prix de l'aérien. Nos partenaires cherchent chaque jour de meilleurs tarifs et de nouvelles dates pour vous satisfaire. N'hésitez pas à consulter les agences.



MADÈRE*

8 jours / 7 nuits

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

Madère est la destination idéale pour des vacances paisibles et enrichissantes. Ses paysages magnifiques, ses randonnées faciles le long des levadas et son climat doux toute l'année en font un havre de paix. Funchal, avec ses jardins botaniques et son marché coloré, offre une immersion culturelle et historique. Le tour de l'ouest et le tour de l'est de l'île permettent de découvrir des panoramas époustouffants, des villages pittoresques et des sites naturels exceptionnels, ajoutant une dimension exploratoire au voyage.



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

Code partenaire : CND

[Détails complets du circuit](#)

pour les circuits à l'étranger en 2025



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

Le Vietnam est une destination magique qui propose une combinaison parfaite de détente et de découverte. La baie d'Halong, avec ses milliers d'îlots calcaires émergeant des eaux émeraude, promet des croisières paisibles et des paysages merveilleux. Le delta du Mékong, quant à lui, invite à des excursions en bateau à travers des marchés flottants colorés et des villages authentiques. Vous apprécierez également les richesses culturelles de Hoi An et Hanoi, ainsi que les rencontres et les repas chez les habitants, vous laisseront des images mémorables.

[Détails complets du circuit](#)



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

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



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

L'Afrique du Sud est une destination fascinante qui offre une combinaison parfaite de nature sauvage et de culture. Partez pour un safari en 4x4 à Zulu Nyala et un safari en bateau à Santa Lucia, et rencontrez la faune au parc Kruger. La visite du Cap de Bonne-Espérance et la découverte de la région du Drakensberg offriront des panoramas impressionnants. La découverte de Soweto, la richesse culturelle du Cap, les délices de la cuisine locale à Bo-Kaap et les rencontres chaleureuses avec les habitants d'un village swazi vous garantiront de beaux souvenirs.

[Détails complets du circuit](#)

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 Alsace*

Départ le 29/09/25

1 259 €**





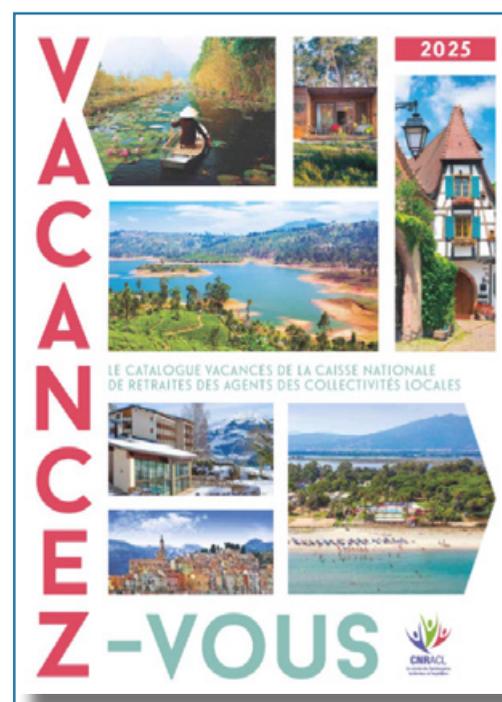
* Voir descriptif du voyage
en **page 31** de votre catalogue

** 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