

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

Le défi démographique p.3

Juridique

Voisins vigilants et solidaires p.6



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.7 à 16

société

Le défi démographique

p.3

vie quotidienne

Voyager seul(e) après 60 ans

p.4

trucs et astuces

Stop au démarchage téléphonique

p.5

juridique

Voisins vigilants et solidaires

p.6

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Renouvellement du Conseil d'administration

p.7

Votre Caisse et vous

Zoom sur les démarches pour voter

p.8

Lutte contre la fraude aux prestations sociales

p.9

Comment alléger votre facture d'énergie ?

p.10

Vos démarches administratives, en toute sérénité

p.11

Soyez acteurs de votre santé !

p.11

Bien vieillir, partout et pour tous

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 2026 »

p.15

Cohabitation intergénérationnelle solidaire

p.16

détente

À vous de jouer

p.17

initiatives

Le réseau Monalisa engagé

contre l'isolement social des seniors

p.18



évasion

Partez en vacances en France ou à l'étranger

p.20

Le saviez-vous ?

Bien vieillir, partout et pour tous

1 Français sur 5 a plus de 65 ans et pour la première fois depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la France a enregistré en 2025 plus de décès que de naissances, selon l'Insee.

Découvrez quelques exemples d'actions menées pour la santé et le grand âge par la Caisse des Dépôts, gestionnaire de votre régime de retraite, pour s'adapter au vieillissement de la population.

[Consulter l'article](#)



Pour contacter votre caisse de retraite



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

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

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

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

- 1** - le **paiement** de votre retraite
- 2** - les modalités de **changement d'adresse** ou de **mode de paiement**
- 3** - la **majoration pour enfants**
- 4** - **commander le magazine CLIMATS**
- 5** - informations sur les **élections des représentants** au Conseil d'administration de la CNRACL

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**

Du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, **vous pouvez également contacter le :**

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



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

[Accéder à Ma retraite publique](#)



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

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

Dates de virement des retraites CNRACL

Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois. Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (Virements bancaires, Banque postale, Caisse nationale d'épargne) avant de contacter la CNRACL.

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

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

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

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

29 juillet 2026

27 août 2026

28 septembre 2026



**Michèle Carbonnier
Ben Azouz**

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

L'édito

La publication de ce magazine, au début de l'été 2026, intervient à quelques mois des élections pour le renouvellement des membres du Conseil d'administration de la CNRACL. Je vous invite à consulter la rubrique « **Cahier infos** » pour vous renseigner sur les enjeux de cette élection et les modalités pratiques de vote. Nous comptons sur votre mobilisation !

Dans ce numéro, différentes informations sur les dispositifs mis en place par votre caisse de retraite vous sont présentées.

Retrouvez ainsi un éclairage sur l'**aide énergie**, les **chèques vacances** et les **prêts à taux zéro**, tous mis en œuvre par le Fonds d'Action Sociale de la CNRACL.

Afin de vous proposer une offre toujours plus adaptée à vos besoins, une enquête de satisfaction vous a par ailleurs été adressée : je remercie celles et ceux qui y ont participé.

Plusieurs articles sont également consacrés aux actions de prévention et de santé. Profitez-en par exemple pour vous inscrire à l'un des ateliers « **Pour Bien Vieillir** », facilement accessibles (proches de chez vous ou par visioconférence).

Enfin, n'hésitez pas à consulter la rubrique « **Evasion** » : vous pourrez découvrir les séjours proposés en France, en formule location ou pension, ainsi que les dernières dates pour les départs à l'étranger.

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

CLIMATS

LA LETTRE DES RETRAITÉS
- SEPTEMBRE 2026 -



VOTRE
PROCHAIN
PAIEMENT
VOTRE MAGAZINE



Retrouvez votre webzine
quadrimestriel Climats
et sa newsletter mensuelle

Abonnez-vous gratuitement

Climats n° 112 juillet 2026

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

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

Le défi démographique

La France traverse une crise démographique sans précédent accusant une chute sévère de sa natalité. Son taux de fécondité, tombé à 1,59 enfant par femme, est aujourd'hui inférieur à celui qu'il faudrait pour assurer le remplacement des générations (2,05). Ce phénomène, présent depuis les années 1970, s'accroît et a un impact sur l'équilibre des finances publiques du pays.

Un déclin démographique national, mais pas que...

En mai 2025, un seuil historique a été franchi : pour la première fois depuis 1945, le nombre de décès cumulés sur un an en France a dépassé le nombre de naissances, en baisse constante depuis plus d'une décennie. Une évolution qui s'explique, selon l'INSEE, par une chute de la fécondité à presque tous les âges, y compris les plus féconds (les 30-34 ans). Loin d'être une crise passagère, le phénomène est structurel, il touche l'ensemble du territoire et toutes les catégories sociales.

Pour autant, cette crise démographique n'est pas une exception française, elle affecte l'ensemble des pays développés, y compris ceux ayant mis en place des politiques actives d'encouragement de la natalité (Japon, Italie, Hongrie...) avec des mesures financières qui n'ont pas produit l'effet escompté. Exception faite de l'Afrique et de quelques autres pays asiatiques, le problème s'avère mondial.

Pourquoi les Français(es) ont-ils moins d'enfants ?

Comment en est-on arrivé là ? Les raisons évoquées sont plus ou moins pragmatiques. Éco-anxiété (angoisse vis-à-vis du climat), inquiétude face à l'avenir, peur des conflits (...) sont quelques-unes des explications données par les jeunes adultes.

Certains estiment aussi que le coût pour élever un enfant est trop important (NDLR : 180 000 € en moyenne pour un enfant jusqu'à ses 20 ans selon le Ministère de la Santé). D'autres enfin prennent en compte l'impact sur la carrière professionnelle, surtout pour les femmes.



Un constat alarmant

En décembre 2025, la Cour des comptes a publié un rapport évoquant les liens entre démographie et finances publiques, mettant en perspective la hausse des dépenses sensibles au vieillissement d'un côté, et la réduction de la population active qui limite les capacités de financement, de l'autre. On apprend ainsi que la population en âge de travailler pourrait reculer de 5 points pour atteindre 50 % en 2070, alors que, parallèlement, la catégorie des 65 ans et plus pourrait augmenter jusqu'à 30 % entraînant de fait des répercussions importantes sur la croissance.

Mais ce n'est pas tout. Le rapport relate également l'effet du vieillissement qui représente plus de 40 % des dépenses publiques en 2023 (en hausse de 11 points depuis 1998) et qui augmentera inévitablement dans les prochaines années, au détriment des dépenses consacrées à l'éducation et la politique familiale...

Des solutions pour inverser la tendance ?

Les réflexions ne manquent pas pour tenter de contrer cette crise démographique ; investir davantage dans les structures de garde d'enfants, encourager les congés de natalité, favoriser l'accès à la propriété en sont quelques-unes.

Il faudra à terme juguler la crise à tout prix pour éviter que la chute de la natalité n'impacte trop lourdement les finances publiques... Pour éviter cela, la Cour des comptes prône une diversification du financement de la protection sociale, ou encore une hausse du taux d'emploi. Ce dernier s'établit à 68,8 % et est inférieur à celui de la moyenne de la zone euro (70,4 %).

Dernière préconisation... qui a déjà fait débat et qui continuera, prolonger la durée de la vie active, notamment pour la tranche des 60-70 ans qui serait amenée à avoir une « place croissante » dans la population active...

S. Royer

Voyager seul(e) après 60 ans

Vous aimez voyager, mais vivez seul(e) et pensez que c'est compliqué ? Rassurez-vous, voyager seul(e) n'est pas une difficulté. De nombreux groupes organisent des voyages pour seniors, idéaux pour créer du lien, se faire des amis ou de nouvelles rencontres.

Les avantages du voyage en solo

Voyager seul(e) après 60 ans, c'est s'offrir un moment d'évasion où l'on peut explorer, découvrir, apprécier à son propre rythme, selon ses goûts et ses envies. Être seul(e) pour voyager, c'est également choisir sans compromis, les activités ou les destinations ; vous seul(e) décidez ! Cela permet en outre de se redécouvrir, sortir de son quotidien et par là-même de sa zone de confort et se reconnecter à soi-même. Enfin, voyager en solo, vous offre l'opportunité de faire des rencontres grâce à des échanges plus spontanés avec les habitants et d'autres voyageurs. Alors convaincu(e) et prêt(e) à partir ?

Des destinations adaptées aux seniors

Alliant sécurité, accessibilité et richesse culturelle, certains lieux de visite s'avèrent plus adaptés aux seniors qui voyagent seuls. Parmi eux, en France, Annecy, ville idéale pour une escapade nature et détente. L'Île de Ré ou le Pays Basque sont également intéressants pour l'air marin et les balades paisibles, sans oublier l'Alsace, ses villages fleuris, sa gastronomie et son patrimoine si typiques.

En Europe, nous recommandons, le Portugal (Lisbonne, Porto), chaleureux, abordable, avec un bon réseau de transport, l'Italie (Toscane, Rome) qui marie art, cuisine et dolce vita ou encore l'Espagne (Andalousie, Barcelone) avec son climat doux, et son rythme de vie agréable. En destination internationale,



le Canada est parfait pour les amoureux de nature et de grands espaces. Le Japon, lui, offrira un vrai choc culturel. Quant au Maroc, c'est un pays réputé pour son sens de l'accueil et son artisanat.

Voyager seul(e), oui mais en toute sécurité

Lorsqu'on voyage seul(e), la sécurité est une priorité. Voici quelques conseils simples à suivre afin que votre escapade se déroule au mieux. En premier lieu, évitez les déplacements de nuit dans des zones peu fréquentées et a contrario les quartiers dits « chauds » ou trop animés.

Privilégiez toujours les transports officiels et les trajets planifiés et évitez de porter ou d'exposer des objets de valeur inutilement.

Dernier conseil en cas de séjour à l'étranger, inscrivez-

vous sur le [portail Ariane](#) du Ministère des Affaires étrangères. Cette démarche permet à tout ressortissant français de communiquer des données sur son voyage à l'étranger qui pourront être utilisées pour le contacter en cas de crise internationale ou pour des opérations de secours ou encore pour joindre rapidement ses proches en France.

S. Royer

Avec la CNRACL et son partenaire « Les Villages Clubs du Soleil », **profitez d'une chambre individuelle** sans supplément de prix (selon disponibilités) pour votre séjour.

Pour organiser votre [escapade à La Baule](#), contactez « Les Villages Clubs du Soleil », au **04 91 04 87 04** (code partenaire : **613323**).

Stop au démarchage téléphonique

Le démarchage téléphonique pollue le quotidien et n'est en outre pas très apprécié des Français. Pour autant, il n'a jamais été aussi présent, incessant, s'apparentant parfois (souvent) à du harcèlement. Comment lutter ?

Un cadre légal jusqu'ici assez limité

Bloctel, dispositif lancé par le gouvernement depuis près de 10 ans, qui interdit le démarchage sur la base de numéros à enregistrer pour ne pas être sollicités, s'avère peu concluant : moins de 10 % des Français s'y sont inscrits. L'inscription ne permet pas de bloquer techniquement les appels abusifs, mais empêcherait les professionnels d'appeler pour démarcher. Le hic ? Bloctel fonctionne à peu près sur les téléphones fixes, peu sur les portables ; or la plupart des appels non désirés aujourd'hui s'effectuent via le téléphone portable.

À SAVOIR

Les plateformes de démarchage commercial n'ont pas le droit de vous appeler à partir de numéros commençant par 06 ou 07. Ils doivent utiliser des numéros spécifiques commençant par l'un des préfixes suivants :

**01 62, 01 63,
02 70, 02 71,
03 77, 03 78,
04 24, 04 25,
05 68, 05 69,
09 48, 09 49**

(pour la métropole),

**09 475 à 09 479
pour les départements
et régions d'outre-mer.**



Ce qui va changer prochainement

Les sénateurs ont voté en mai 2025 un texte de loi qui lutte contre le démarchage téléphonique et qui entrera en vigueur en août 2026. Son but ? « Interdire aux entreprises de démarcher par téléphone directement ou par l'intermédiaire d'un tiers agissant pour son compte une personne qui n'a pas exprimé préalablement son consentement de manière libre, spécifique, éclairée, univoque et révocable. » En clair, cela signifie que chaque particulier devra désormais officiellement donner son accord pour que le démarchage soit autorisé. Une exception : si un contrat est en cours, le professionnel pourra proposer une offre plus intéressante mais pour le même produit.

Des outils et applis pour contenir le problème

Le saviez-vous ? Vous pouvez bloquer n'importe quel appel entrant, pour cela il suffit d'aller

dans les paramètres et de bloquer le contact.

Quasi tous les téléphones portables aujourd'hui proposent cette fonction. Le problème est que les démarcheurs ont des dizaines, des centaines de numéros d'appels possibles. Difficile voire impossible de les bloquer tous, un à un... Si vous persistez à recevoir des appels indésirables, il existe également des applications (« applis ») de blocage d'appels. Elles sont à télécharger directement sur votre téléphone portable et à activer pour « bloquer » les appels non désirés. Parmi celles développées, notons deux applis françaises : « Saracroche », appli gratuite créée en 2025 par un jeune développeur web toulousain, ou « Vigiphone » appli payante une seule fois 1,99€. Il n'est pas dit qu'elles bloquent assurément « tous » les appels, mais du moins, les limiteront.

C. Leroy

Voisins vigilants et solidaires

Le dispositif de participation citoyenne permet d'associer les habitants d'une commune à la protection de leur environnement (dégradations, délinquances), en complément de l'action de la gendarmerie nationale et des forces de sécurité de l'État. Présentation.

L'origine du dispositif

Il existe en fait deux dispositifs. L'un sous l'égide de l'État, qui s'est généralisé en 2011, sous le nom de « participation citoyenne ». Il s'agit alors d'une démarche définie comme *« partenariale et solidaire qui associe les élus et la population d'un quartier ou d'une commune à la protection de leur environnement en coopération avec les forces de l'ordre locales »*.

Le deuxième dispositif, auquel fait référence l'expression « voisins vigilants », a été développé par une entreprise française dénommée « Voisins vigilants et solidaires », qui s'inspire du « *neighbourhood watch* » (surveillance de voisinage)

anglo-saxon, qui consiste à effectuer une surveillance de quartier par ses résidents.

Rôle et missions de chacun

Le maire de la commune qui choisit d'instaurer le dispositif de participation citoyenne, est chargé de sa mise en oeuvre, de son animation et de son suivi. Dans le quartier concerné, un ou plusieurs résidents référents sont choisis sur la base du volontariat, de la disponibilité et de l'honorabilité. Ils sont ensuite formés pour transmettre l'information aux forces de sécurité, réaliser des actes de prévention et adopter les bons réflexes sur le terrain : surveillance des habitations en l'absence de leurs occupants, signalement



d'incivilités aux forces de l'ordre, de démarcheurs suspects (...).

La gendarmerie, quant à elle, encadre le dispositif et s'assure que le citoyen ne s'octroie pas de prérogatives qui reviennent aux gendarmes. Le but annoncé de la démarche ? Renforcer les relations entre habitants, maire et gendarmerie, dans une volonté de veiller à la tranquillité publique.

Un cadre à poser

Il existe une ambiguïté entre les deux dispositifs. Les membres du dispositif public de « participation citoyenne » sont obligatoirement encadrés par la police ou la gendarmerie et la mairie, et le dispositif est gratuit. Ceux de l'entreprise « Voisins vigilants

et solidaires » ne le sont pas nécessairement. Si ce sont des particuliers qui ont créé des communautés et que la commune où ils résident n'est pas adhérente, ils peuvent évoluer sans contrôle et le dispositif est payant. Un flou existe donc entre les deux dispositifs, l'un public et un minimum encadré, l'autre plus libre, porté par un acteur privé du marché de la sécurité.

À date, il n'existe pas de bilan fiable/quantifié du succès de l'un ou l'autre de ces dispositifs. Si certains résidents peuvent se sentir rassurés par leur mise en place, d'autres peuvent se sentir « épiés » et en appellent au strict respect des droits et de la liberté de chacun...

S. Royer

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite



Renouvellement du Conseil d'administration

Dans quelques mois, du 23 novembre au 10 décembre, le Conseil d'administration du régime va être renouvelé, par voie d'élection. La parole est donnée à M. Jean-Pierre Cazenave, président du Conseil d'administration de la CNRACL.

Monsieur Cazenave, pouvez-vous nous expliquer le rôle et la spécificité du Conseil d'administration de la CNRACL ?

« Le Conseil d'administration est l'organe délibérant de la CNRACL, régime spécial de retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers. Lors de ses séances plénières trimestrielles, il émet des avis et prend des décisions, notamment sur la **situation financière** et la **trésorerie du régime**, la **politique d'action sociale** et le **programme d'actions du Fonds national de prévention** (FNP).

Ce qui distingue le Conseil d'administration de la CNRACL, c'est sa légitimité démocratique unique parmi les grands régimes de retraite. Contrairement aux autres caisses, où les administrateurs sont désignés par les partenaires sociaux ou l'État, ses membres sont **élus directement par les assurés et les retraités** lors d'un scrutin national organisé tous les 6 ans. »

Qui est représenté au sein du Conseil d'administration ?

« La composition du Conseil repose sur un équilibre représentatif des acteurs du régime. Il compte 32 membres : 16 titulaires et 16 suppléants, représentant paritairement les affiliés (actifs et retraités) et les employeurs. Les organisations syndicales y sont également représentées, à travers les listes constituées.

Par ailleurs, 4 personnalités sans voix délibérative sont membres de droit : 2 commissaires du gouvernement (représentant les ministères de la Sécurité sociale et du Budget) et les présidents des Conseils supérieurs de la fonction publique hospitalière (CSFPH) et territoriale (CSFPT). »

Pouvez-vous donner un exemple concret illustrant l'action du Conseil d'administration ?

« Le Fonds d'Action Sociale (FAS) est un exemple concret. Chaque année, le Conseil délibère sur les **aides destinées à améliorer le quotidien des retraités**.

En 2025, 65 883 retraités ont bénéficié d'au moins une aide du FAS, et 115 prêts sociaux ont été octroyés. Pour 2026, le budget annuel du FAS s'élève à 134,5 millions d'euros. »

Pourquoi cette élection est importante ?

« Cette élection est essentielle, car les électeurs désigneront les administrateurs qui contribueront aux orientations du régime. En effet, le conseil d'administration élu choisit parmi ses membres un président ainsi que cinq vice-présidents, qui dirigeront les travaux des commissions permanentes (action sociale, invalidité et prévention, développement et partenariat, comptes, réglementation) ».

Pourquoi est-il essentiel que chaque affilié participe à l'élection des représentants du Conseil d'administration ?

« Ces élections permettent d'élire des représentants légitimes, eux-mêmes actifs ou pensionnés, qui porteront la voix des assurés au sein du Conseil. La participation renforce la **transparence du régime** et permet aux élus d'exercer leur mandat en toute **confiance**. »

Pour aller plus loin... Zoom sur l'organisation interne du Conseil et les étapes pour voter



Le Conseil d'administration se réunit au moins tous les trimestres en séance plénière. Ses délibérations sont consultables sur le site www.cnracl.retraites.fr. Les décisions prises par le Conseil concernent la revalorisation des aides habitat ou l'attribution de prêts à un EHPAD par exemple.

En amont des séances plénières, le travail est préparé au sein de commissions spécialisées, chacune composée de 6 membres titulaires. Ces commissions, présidées par un vice-président, sont organisées comme suit :

- **La commission des comptes** est compétente pour examiner tous les sujets à vocation financière.
- **La commission de l'action sociale** définit les conditions de la politique d'action sociale du régime (aides, prêts, ateliers de prévention...) et assure le suivi des actions mises en oeuvre dans ce cadre.
- **La commission du développement et du partenariat** travaille sur l'offre de services aux retraités et aux actifs (ex : outils numériques) et les collaborations avec les collectivités locales et les établissements hospitaliers.
- **La commission de la réglementation** examine toutes les questions à vocation juridique concernant les personnes affiliées à la CNRACL.
- **La commission de l'invalidité et de la prévention** des risques professionnels traite les sujets relatifs à ces deux domaines de compétence, principalement à travers le Fonds National de Prévention (FNP).

POUR PARTICIPER AU SCRUTIN, 3 ÉTAPES CLÉS

1. Vérifiez votre inscription sur les listes électorales

pour confirmer que vous êtes bien inscrit et éligible au vote.

Rendez-vous sur le site dédié : elections-cnracl.fr

Les personnes qui constateraient qu'elles ne sont pas inscrites devront contacter la hotline dédiée au **05 57 57 91 90** munies de leur numéro de contrat. Vous pouvez également vous référer à la FAQ (foire aux questions) sur le site pour connaître en détail les démarches à suivre.

2. Mettez à jour vos coordonnées personnelles

Dans votre espace sécurisé [Ma retraite publique](#), vérifiez et mettez à jour :

> Votre **adresse e-mail** (indispensable pour recevoir les informations de vote).

> Votre **adresse postale**.

[Accéder à Ma retraite publique](#)

3. Recevez vos identifiants de vote

Les informations relatives aux élections ainsi que vos identifiants de vote seront envoyées par e-mail ou par courrier.

La société Kercia, opérateur du vote par internet, pourra être amenée à communiquer avec les électeurs et les candidats.

La CNRACL engagée dans la lutte contre la fraude aux prestations sociales

La protection sociale repose sur un principe essentiel : la solidarité. Pour garantir un système juste et efficace, la CNRACL met en place des contrôles afin de prévenir et détecter les fraudes aux prestations sociales.

Ces contrôles concernent les demandes de pension, les aides et accessoires de pension¹ ainsi que les paiements effectués.

Qu'est-ce que la fraude aux prestations sociales ?

La fraude consiste à fournir de fausses informations ou à réaliser des démarches dans le but d'obtenir, de manière illégale, des prestations versées par un organisme de protection sociale.

La fraude porte atteinte au principe de solidarité et a un coût financier élevé.

Comment la CNRACL lutte-t-elle contre la fraude ?

La CNRACL mène des actions de prévention et réalise des contrôles ciblés. Elle travaille également avec d'autres organismes de protection sociale.

Les informations déclarées peuvent être vérifiées auprès :

- de l'émetteur,
- des systèmes informatiques inter-régimes tels que EOPPS (Espace des organismes partenaires de la protection sociale) ou le RNCPS (Répertoire national commun de la protection sociale),
- des services fiscaux, des mairies, des établissements bancaires et de la CAF (Caisse d'allocation familiale).

¹ Supplément de pension, majoration pour enfant, nouvelle bonification indiciaire (NBI), supplément de pension des personnels soignants de la fonction publique hospitalière.

Déclarez rapidement tout changement de situation

Vous devez informer la CNRACL de tout changement concernant votre situation personnelle ou administrative :

- changement de situation familiale (mariage, Pacte civil de solidarité (Pacs), concubinage) ;
- reprise d'une activité professionnelle ;
- modification des ressources du foyer ;
- changement d'adresse, de coordonnées bancaires ou de RIB.

L'absence de déclaration peut être considérée comme une fraude. Certaines procédures peuvent aboutir à des peines d'emprisonnement et/ou d'amende². S'ajoute à la sanction, la demande de remboursement des sommes indûment versées.

Comment signaler un changement ?

Vous pouvez mettre à jour vos coordonnées ou votre RIB directement en ligne depuis votre espace personnel Ma retraite publique.

Accéder à Ma retraite publique

Pour déclarer un changement, vous devez envoyer un courrier daté et signé, en précisant votre numéro de pension, à l'adresse suivante :

Caisse des Dépôts
Gestion mutualisée des pensions
6 place des Citernes
TSA 20006
33044 Bordeaux Cedex

Votre courrier doit obligatoirement mentionner :

- votre numéro de pension,
 - vos coordonnées complètes,
 - le changement intervenu (mariage, Pacs, concubinage),
- en joignant les [pièces justificatives nécessaires](#).

² En cas de fraude liée à une escroquerie, les peines encourues peuvent aller jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 375 000€ d'amende (article 313-1 et suivants du code pénal).



Comment alléger votre facture d'énergie ? Grace au Fonds d'action sociale de la CNRACL, c'est possible

Avec la crise énergétique, les prix du gaz et de l'électricité sont élevés. Vous pouvez solliciter l'aide énergie proposée par la CNRACL.

Qui peut solliciter cette aide Energie ?

Pour bénéficier de l'aide énergie, votre revenu fiscal de référence (RFR) est :

- Au maximum de **18 700 €** pour une personne seule
- Au maximum de **28 000 €** pour un couple

La CNRACL est votre **régime de retraite principal**.

Le montant de l'aide

Montant maximum de l'aide selon le revenu fiscal de référence :
1 000€

Quand ?

Elle est versée une fois par an pour le foyer.

IMPORTANT : la demande d'aide énergie peut être renouvelée chaque année. Pensez à faire votre demande pour en bénéficier.

Comment faire sa demande ?

Vous pouvez faire votre demande d'aide énergie, en ligne, par téléphone ou par courrier auprès du Fonds d'action sociale (FAS).



Depuis votre espace personnel [Ma retraite publique](#)

Demander mon aide en ligne



Par téléphone au **0 800 973 973** numéro gratuit
serveur vocal disponible 7j/7 et 24 h/24

Par courrier à l'adresse suivante :



Caisse des Dépôts
Fonds d'action sociale
6 place des Citernes
33059 Bordeaux Cedex

Pour en savoir plus

sur l'aide énergie et toutes les aides qui peuvent vous soutenir au quotidien, consultez le [guide de l'action sociale](#) de la CNRACL.



Enquête de satisfaction sur les aides du Fonds d'action sociale (FAS) de la CNRACL

Bénéficiaire d'une aide du Fonds d'action sociale en 2025, vous avez pu recevoir un emailing ou un appel téléphonique vous demandant de répondre à une enquête.

À travers ce questionnaire, nous souhaitons recueillir votre ressenti afin de mieux comprendre votre expérience et identifier des pistes pour simplifier et améliorer nos services.

Vos retours sont précieux : ils nous aident à construire ensemble des solutions toujours plus adaptées à vos besoins. Nous vous remercions pour le temps consacré à cette enquête.

France Services, un accompagnement dans toutes vos démarches administratives



Un lieu d'accueil qui vous reçoit près de chez vous.

- Un guichet unique qui répond à toutes vos questions (retraite, aides sociale, impôts, santé, famille, logement, etc.).
- Un service gratuit, ouvert à tous.

France Services, un accompagnement humain et personnalisé

- Des agents vous accueillent en personne et vous accompagnent pas à pas dans votre démarche.
- Ils peuvent vous aider dans vos démarches administratives en ligne et mettre à votre disposition du matériel informatique pour vous permettre de voter lors des prochaines élections CNRACL par exemple.

Comment trouver une maison France Services près de chez vous ?

En ligne, quelques clics suffisent ! Trouvez un espace à moins de 20 minutes de chez vous.



Trouver une maison France Services

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mairie ou votre CCAS

4 démarches sur 5 sont entièrement résolues dès le premier passage par France Services.



Soyez acteurs de votre santé !

Vouloir rester en pleine forme longtemps c'est savoir manger en accord avec ses besoins, pratiquer une activité physique, entretenir et stimuler sa mémoire, se sentir bien chez soi ou avoir un bon sommeil...

Pour vous y aider, **participez à des ateliers gratuits** organisés près de chez vous !

Les ateliers du bien vieillir vous offrent une opportunité unique de prendre soin de vous. Ils sont animés par des experts qui vous apporteront des conseils simples et clairs adaptés à votre situation.

Ouverts à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite, ces ateliers sont accessibles partout en France, **près de chez vous ou à distance**, par visioconférence.

Les ateliers sont organisés tout au long de l'année. Ils sont collectifs et comprennent entre 3 et 10 séances en fonction des thématiques. Des événements comme des pièces de théâtre, des escape games ou des ciné-débats sont également proposés.

[Trouver un atelier](#)

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mairie ou de votre CCAS.



Bien vieillir, partout et pour tous : des solutions concrètes !

La France vieillit : 1 Français sur 5 a plus de 65 ans et pour la première fois depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la France a enregistré en 2025 plus de décès que de naissances, selon l'Insee. Le vieillissement et la perte d'autonomie soulèvent de nouveaux défis comme l'adaptation des logements, l'accès aux soins, la prévention de la perte d'autonomie, la modernisation numérique du système de santé...

Il y a un an, la Caisse des Dépôts, gestionnaire de votre régime de retraite, a lancé une stratégie ambitieuse en mobilisant **25 milliards d'euros** sur cinq ans pour stimuler l'innovation et déployer des solutions concrètes en faveur de la **santé et du grand âge**. Zoom sur les quelques solutions apportées.

Financer les structures de soins

Hôpitaux, maisons de santé, Ehpad... la Caisse des Dépôts accompagne de nombreux projets sur l'ensemble du territoire afin d'améliorer l'accueil et la qualité de la prise en charge des patients et les conditions de travail des soignants. Parmi les projets soutenus figure par exemple la construction d'un nouveau bâtiment dédié à la **recherche contre le cancer** à l'Institut Gustave Roussy, situé à Villejuif. C'est le premier centre de lutte contre le cancer en Europe. Il prend en charge des patients atteints de tous types de cancers, à tous les âges et tous les stades de la vie.

[Plus d'infos en vidéo](#)

Soutenir les innovations numériques

Le numérique en santé offre un potentiel immense pour améliorer l'accès aux soins et l'autonomie des patients. Par exemple, Poppins soutenu par la Caisse des Dépôts est une application médicale destinée aux enfants atteints de **troubles dys** (dyslexie, dysorthographe, dyscalculie). Elle combine jeux musicaux et exercices de langage pour améliorer la lecture, l'orthographe et la compréhension en complément aux séances.

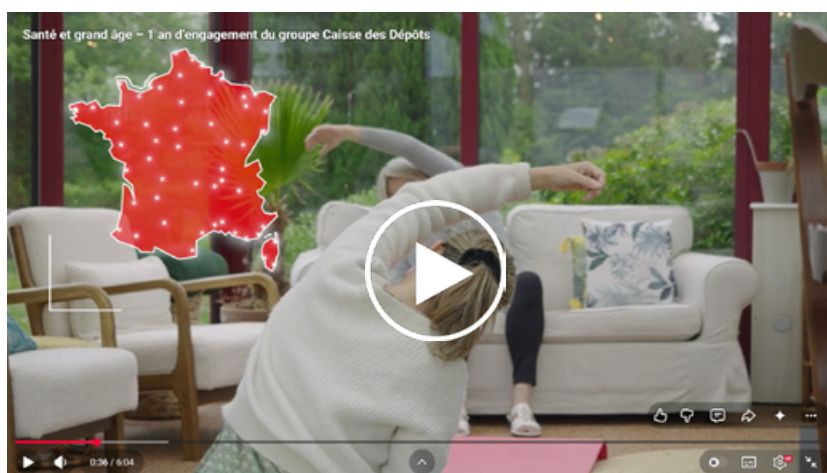
Plus d'infos en vidéo

D'autres innovations numériques permettent également de faciliter le **suivi médical à distance** ou de mieux **accompagner les patients** dans leur parcours de soins. La Caisse des Dépôts¹ soutient les innovations des jeunes entreprises françaises à travers un fonds de prévention numérique en santé lancé en début d'année 2026.

Développer la prévention

Le vieillissement en bonne santé passe aussi par la prévention. La Caisse des Dépôts soutient le programme Icope qui vise à prévenir les fragilités chez les seniors. L'[application ICOPE Monitor](#) permet **d'auto-évaluer sa santé** en quelques minutes depuis un test en ligne. Des facteurs formés peuvent également intervenir à domicile pour effectuer ce bilan et orienter si besoin vers un professionnel de santé.

Découvrez d'autres initiatives pour la santé et le grand âge soutenues par le Groupe en vidéo :



¹ avec Bpifrance, la Banque des Territoires, CNP Assurances et aux côtés d'Harmonie Mutuelle et du Groupe Vivalto Santé.



Les prêts CNRACL

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

Conditions d'éligibilité :

- avoir moins de 80 ans
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'Outre-mer
- la pension CNRACL est la pension principale en durée prise en compte
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser :
19 800€ (personne seule),
29 700€ (couple).

Attention : l'attribution d'un prêt n'est pas automatique.

En cas de difficultés financières (comptes débiteurs, frais d'impayés, opposition sur pension, surendettement...), le prêt ne sera pas accordé.

Prêt entre 500 et 10 000€

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

Prêt entre 500 et 6 000€

- pour dépenses de santé
- pour frais de sépulture
- pour circonstances exceptionnelles : achat et réparation de véhicules, déménagement, rachat de prêts, équipement ménager et informatique, meubles...



Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site [CNRACL](https://www.cnracle.fr).

[Accéder au site CNRACL](https://www.cnracle.fr)

Pour obtenir un **dossier de demande de prêt**, connectez vous à votre espace personnel [Ma retraite publique](#)

[Accéder à Ma retraite publique](#)



ou écrivez en précisant
obligatoirement votre numéro de pension à :
CNRACL - Services aux pensionnés
6 place des Citernes - 33059 Bordeaux CEDEX





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 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 15 200 € (personne seule).
Inférieur à 22 800 € (couple).
Sont déduits 2 000 € par an et par enfant fiscalement à charge.

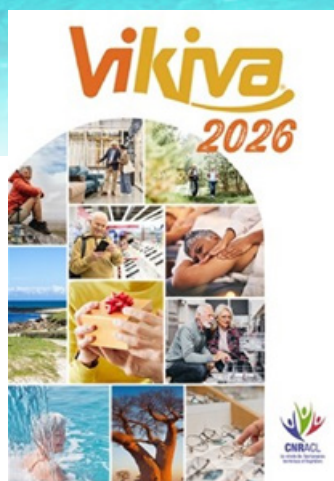
2. Si vous ne remplissez pas les conditions ci-dessus, vous pouvez quand même ouvrir un Plan d'Épargne Chèques-Vacances. Dans ce cas, il s'agit d'un simple plan d'épargne, sans contribution financière de la CNRACL.

Pour tout renseignement, connectez vous en ligne à votre espace personnel [Ma retraite publique](#) 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 : hébergements, 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 2026 » par l'ANCV propose 200 destinations en France et en Europe, spécialement conçues pour les seniors et les aidants.

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) propose, via son programme « **Seniors en Vacances** » des séjours spécialement conçus pour les retraités, les personnes en situation de handicap et leurs aidants ou toutes personnes rattachées au foyer fiscal.

Offrez-vous des moments de détente, de découverte et de partage, dans des lieux adaptés à vos envies et à votre rythme.

Découvrez les séjours en France ou en Europe à des **tarifs préférentiels**, où tout est pensé pour votre confort : hébergement, repas, excursions et animations sont inclus, avec des transferts depuis les gares ou les aéroports proches.

Que vous souhaitiez une escapade de quelques jours ou une semaine complète, vous trouverez une formule qui vous correspond.

Et bonne nouvelle : **une aide financière peut vous être accordée** sous conditions par l'ANCV et par le FAS de la CNRACL (conditions disponibles sur les sites), pour un tarif allégé et des vacances encore plus accessibles.

3 formules pour s'évader selon vos envies : Prix maximum des séjours

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 17 066 € pour une personne seule ou à 32 199 € pour un couple marié ou pacsé. Ce montant d'impôt est augmenté pour chaque demi-part supplémentaire (à vérifier lors de l'inscription).

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



Comment partir avec Seniors en vacances ?

1 • Inscrivez-vous

- **En ligne** : créez votre dossier sur le site : ancvsev.zecarte.fr

- **Par courrier** : envoyez le [bulletin d'inscription](#)
avec les pièces justificatives demandées à :

ANCV – Seniors en Vacances
TSA 41234
57072 METZ CEDEX 3

Vous recevrez un courrier de confirmation de l'ANCV
avec un numéro de dossier (ex : ID2580)

2 • Choisissez votre destination

Parcourez le [catalogue](#) (mer, montagne, campagne, ville...)
et sélectionnez votre séjour.

3 • Réservez

Contactez le professionnel du tourisme par téléphone en précisant
votre numéro de dossier pour finaliser votre réservation.
Un contrat vous sera adressé.

Retrouvez toutes les informations et le catalogue des destinations :

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

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



Connaissez-vous la cohabitation intergénérationnelle solidaire ?

Envie de solidarité et de nouvelles connaissances ? Découvrez une nouvelle façon d'habiter à plusieurs.

Aujourd'hui en France, de plus en plus de seniors vivent seuls dans des logements devenus trop grands pour eux. Pendant ce temps, des jeunes peinent à trouver un logement décent à un prix abordable. La cohabitation intergénérationnelle solidaire offre une réponse simple et humaine.

« Ce qui m'a surtout motivée, c'était l'envie d'aider un jeune. Quand mes enfants ont quitté la maison pour leurs études, j'ai moi-même dû louer un logement pour eux. Et je sais à quel point ça peut peser financièrement. » Madeleine.*

”

Qu'est-ce que la cohabitation intergénérationnelle solidaire ?

Il s'agit d'une forme d'habitat partagé qui permet à une personne d'au moins 60 ans de **proposer une chambre** disponible dans son logement à un jeune adulte de moins 30 ans, moyennant une contribution modeste pour **cohabiter et s'entraider**.

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

Quels sont les avantages ?

La cohabitation offre de nombreux bénéfices, à commencer par le **lien social**. Vous aurez quelqu'un avec qui partager et les jeunes logés bénéficient d'un lien enrichissant.

Le saviez-vous ?

- 66 % des seniors accueillants estiment que la cohabitation lutte contre leur sentiment de solitude.
- 50 % des jeunes ont choisi cette solution pour ne pas vivre seuls*.

Elle permet aussi de **diviser les coûts** liés au logement et d'optimiser votre budget.

Cette solution présente également un intérêt écologique grâce au partage des espaces et des dépenses d'eau et d'électricité. Enfin, elle encourage les échanges de connaissances : conseils, expérience pour les jeunes et découverte des tendances contemporaines pour les seniors.

Comment ça marche ?

Une structure membre du Réseau Cohabilis vous accompagne à chaque étape. Elle vous aide à trouver un jeune fiable et motivé, à définir ensemble les règles de vie, comme la contribution financière ou les tâches partagées, et vous suit tout au long de la cohabitation.

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 www.cohabilis.org ou appelez le **09 72 63 88 46**.

Sources : *Enquête de satisfaction et d'impact 2024 et 2026 menée auprès des personnes accompagnées par le Réseau Cohabilis dans le cadre de la cohabitation intergénérationnelle solidaire

À vous de jouer

Jeux à deux

Les jeux de société ou les jeux de plateau c'est super, mais ils se jouent la plupart du temps à plusieurs. Alors comment faire lorsque les petits-enfants, amis, famille sont loin ou pas disponibles, que l'on a envie de jouer et que l'on est que deux ? On a la solution !

QUARTO



Dans ce jeu de réflexion, les seize pièces du jeu sont toutes différentes et possèdent chacune 4 caractères distincts : haute ou basse, ronde ou carrée (...). Chacun à son tour choisit et donne une pièce à l'adversaire, qui doit la jouer sur une case libre. Le **gagnant est celui qui crée**

un alignement de 4 pièces ayant au moins un caractère commun et annonce : « QUARTO ! »

Les parties sont très rapides et le matériel tout en bois peut être laissé sur la table en guise de décoration.

Skyjo



Dans Skyjo, plongez dans l'univers passionnant des cartes et de la stratégie. Le but du jeu ? Marquer le moins de points possible ! Chaque joueur reçoit 12 cartes et l'objectif est de former des séries de cartes de même valeur tout en éliminant celles indésirables. Le **joueur avec le moins de points à la fin de la partie** remporte la victoire.

Un jeu de cartes simple, subtil, stratégique et terriblement addictif en passe de devenir aussi populaire que le UNO !

Focus



Focus est un jeu de réflexion et d'association d'idées pour deux joueurs. Chacun doit faire deviner une carte à l'autre. À tour de rôle, il s'agit de sélectionner avec finesse une carte afin de donner un indice. **Mais attention si l'un retire la carte de l'autre, c'est fini !**

Ce jeu d'association d'idées apporte une vraie touche de fraîcheur avec ses 168 illustrations et 3 modes de jeux de novice à expert !



Un été sous le signe... du ballon rond !

La Coupe du monde de football 2026 se déroule du 11 juin au 19 juillet. Et si pour l'occasion on se mettait dans l'ambiance, avec ce petit quizz sur le sujet ?

1. **Qui a dit à propos du Mondial 1998 : « Croire que l'euro va créer de l'emploi, c'est du même ordre que penser qu'Aimé Jacquet va nous faire gagner la Coupe du monde » ?**
 - A Jean-Marie LE PEN, président du Front national
 - B Julien DRAY, dirigeant de la Gauche socialiste
 - C Daniel COHN-BENDIT, député européen
2. **Que désigne en football le « miracle de Berne » ?**
 - A Une victoire inattendue de la Suisse en Coupe du monde
 - B Le 1^{er} succès sportif de l'Allemagne après la chute du nazisme
 - C Une victoire de l'Italie consécutive à une prière du pape Pie XII
3. **Pour quelle raison le Groenland ne peut-il pas rejoindre la FIFA (Fédération internationale de football association) ?**
 - A son déclin démographique
 - B sa situation financière
 - C une particularité environnementale
4. **Lors de la Coupe du monde 2006, au cours du match Portugal-Pays-Bas, l'arbitre a sorti...**
 - A 3 cartons jaunes et 2 cartons rouges
 - B 7 cartons jaunes et 3 cartons rouges
 - C 16 cartons jaunes et 4 cartons rouges
5. **Lors de la première Coupe du monde féminine, en 1991, la FIFA voulait...**
 - A Que les joueuses jouent en mini-short
 - B Qu'elles utilisent des ballons pour enfants
 - C Qu'elles se maquillent pour les rencontres

[Ouvrir les réponses !](#)

Le réseau Monalisa engagé contre l'isolement social des seniors

Monalisa, dont l'acronyme signifie « Mobilisation nationale contre l'isolement social des âgés » est une association créée en 2014, dont le but est de lutter, au niveau national, contre l'isolement des seniors, en recréant du lien social.

Le lien social, un enjeu capital

Un rappel tout d'abord pour comprendre l'enjeu de la lutte contre l'isolement des seniors. Le nombre d'aînés isolés de leur entourage reste à un niveau élevé, 2 millions en 2025 (+ 120 % en 8 ans). Les personnes de 80 ans et plus ainsi que

les aînés modestes sont les populations les plus à risque de solitude et d'isolement, selon le baromètre 2025 de l'association Petits Frères des Pauvres. Une problématique d'autant plus prégnante qu'elle dépasse le simple cadre national. En témoigne la création en 2023 par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) d'une Commission internationale pour favoriser le lien social et en faire une priorité mondiale de santé publique.

L'origine de Monalisa

Le projet de Monalisa a été initié en 2012 par Michèle Delaunay, à l'époque ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie, et Jean-François Serres, alors délégué général des Petits Frères des Pauvres. Différentes



*Claudette Salhi (à gauche)
et Alexandrine Martot (3^e en partant de la gauche)
bénévoles Monalisa en Seine-Maritime*

organisations ont été réunies en groupe de travail parmi lesquelles la CNAV (Caisse nationale d'assurance vieillesse) et la MSA (Mutuelle sociale agricole). Les premières pistes de réflexion sur la mobilisation au service des seniors ont été lancées, autour d'une charte d'engagement national, une coopération au niveau territorial et la promotion de l'engagement des citoyens via des équipes de proximité.

Le 27 janvier 2014, à Metz, une quarantaine d'organisations de tout type (associations, collectivités, caisses de retraites...) signent la charte et officialisent par là-même la création nationale de Monalisa. La même année, l'association reçoit le label La France s'engage,

lui permettant d'obtenir le soutien du gouvernement et l'accès à des financements et à un accompagnement pour faciliter ses actions et les valoriser.

À SAVOIR

L'association s'inscrit dans une démarche d'intérêt général. Les associations et institutions mobilisées autour de la cause, sont organisées autour d'une charte et d'un comité portés au niveau national, mais les coopérations sont animées au niveau départemental.



Raison d'être et missions de l'association

Le credo de Monalisa est simple, rompre l'isolement des personnes âgées, en créant du lien. Comment ? En faisant se rencontrer seniors et bénévoles de l'association, en soutenant, en formant, en accompagnant des équipes citoyennes relais sur le terrain, un peu partout en France.

Selon les territoires, les bénévoles de l'association peuvent proposer des visites de convivialité à domicile ou en EHPAD (écoute, conversation, jeu, lecture...), elles peuvent également suggérer des sorties ou des activités, le prêt de livres audio ou encore du transport à la demande, entre autres.

En Gironde, deux exemples d'actions d'adhérents locaux Monalisa. Le Centre communal

d'action sociale (CCAS) de la ville de Lormont, propose ainsi « un coup fil, un sourire », une démarche visant à appeler de façon hebdomadaire des seniors isolés pour prendre de leurs nouvelles. L'une des bénéficiaires, Bernadette, juge la démarche indispensable depuis qu'elle est bloquée à la maison suite à une mauvaise chute.

À la Teste-de-Buch, les bénévoles de l'antenne Monalisa organisent chaque semaine des visites à domicile pour les seniors seuls, sans proches. Cathy a ainsi l'habitude de rendre visite à Denise, 97 ans, veuve. Elles discutent toutes les deux au salon et vont également se promener aux alentours ; un moment privilégié d'échanges pour Denise qui avoue parfois passer des journées sans parler à personne et se réjouit de ces moments passés avec Cathy.

Une priorité, perdurer

L'enjeu est désormais d'inscrire durablement les actions et le modèle dans les politiques publiques et consolider les différents partenariats et acteurs nationaux impliqués contre l'isolement social. Autre défi d'importance, évaluer l'impact du modèle Monalisa avec les bénévoles, les partenaires et les personnes âgées. Pour cela, Monalisa agit et se donne les moyens. L'association a ainsi entièrement revu et repensé son site internet qui permet désormais de cartographier et identifier les équipes citoyennes et coopérations locales. Une simple recherche en ligne, permet dorénavant de mettre en relation bénévoles, personnes âgées isolées et acteurs engagés via les réseaux adaptés près de chez eux.

C. Leroy

Tous concernés, tous engagés !

Si vous aussi souhaitez participer à une grande cause et une noble aventure au service du lien social et visant à lutter contre l'isolement des seniors, impliquez-vous !

Vous pouvez en tant que bénévole, soit rejoindre une équipe citoyenne existante ou si vous disposez déjà d'une équipe, proposer vos services à Monalisa France. Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur le [site de l'association](#).



Chiffres clés 2025**

+ de 20 000

bénévoles dans les équipes citoyennes du réseau Monalisa

+ de 65 000

personnes âgées isolées visitées

Près de **400** bénévoles formés par le réseau

Plus de **610** organismes partenaires (dont 72 nouveaux)

*Source : chiffres transmis par la Fondation de France

** Chiffres issus de données et rapports de Monalisa France



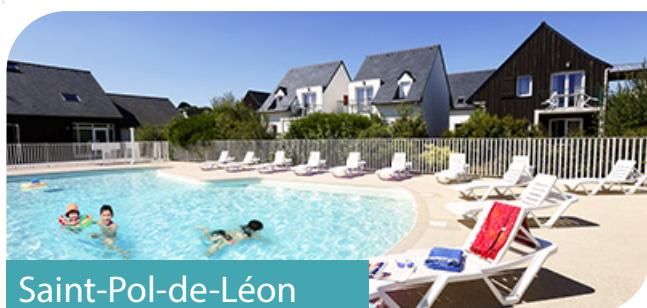
À chacun ses envies pour des vacances réussies !

Entre liberté d'une location ou confort d'une pension,
choisissez la formule qui vous correspond le mieux et réservez !

EN LOCATION - PRIX PAR LOGEMENT



EN BRETAGNE



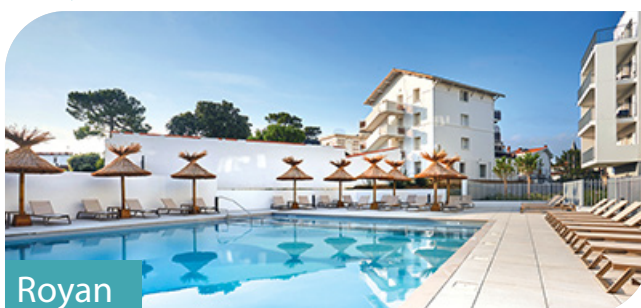
Saint-Pol-de-Léon

À partir de 758 €.

Contactez agence GOELIA : 01 87 12 70 95
Code partenaire à préciser : Promo10%



EN NOUVELLE-AQUITAINE



Royan

À partir de 779 €.

Contactez agence ODALYS VACANCES : 04 42 25 99 95
Code partenaire à préciser : 33CNRACL



Locmaria-Plouzané

À partir de 901 €.

Contactez agence GOELIA : 01 87 12 70 95
Code partenaire à préciser : Promo10%



Arès

À partir de 609 €.

Contactez agence GOELIA : 01 87 12 70 95
Code partenaire à préciser : Promo10%



Guidel Plages

À partir de 615 €.

Contactez agence ODALYS VACANCES : 04 42 25 99 95
Code partenaire à préciser : 33CNRACL



Socoa

À partir de 640 €.

Contactez agence MER & GOLF : 05 59 47 67 00
Code partenaire à préciser : CNRACL

EN DEMI OU PENSION COMPLÈTE - PRIX PAR PERSONNE



EN BORD D'OcéAN



Talmont-Saint-Hilaire

À partir de 732 €.

Contactez agence VACANCES BLEUES : 04 91 00 96 13
Code partenaire à préciser : CNR



EN MONTAGNE



Le Lac de Serre-Ponçon

À partir de 563 €.

Contactez agence PROBTP VACANCES : 04 92 13 44 50
Code partenaire à préciser : CNRACL33



Mesquer

À partir de 465 €.

Contactez agence CEVEO : 04 73 77 56 14
Code partenaire à préciser : CNR26



Saint-Jean-de-Sixt

À partir de 647 €.

Contactez agence AEC VACANCES : 04 50 02 90 74
Code partenaire à préciser : CNRACL33



La Baule-les-Pins

À partir de 679 €.

Contactez agence VILLAGES CLUBS DU SOLEIL :
04 91 04 87 04
Code partenaire à préciser : 613323



Samoëns

À partir de 721 €.

Contactez agence AEC VACANCES : 04 50 02 90 74
Code partenaire à préciser : CNRACL33



Retrouvez toutes ces destinations en consultant le catalogue en ligne :

- sur le site internet de la CNRACL, www.cnracle.retraites.fr rubrique « Mes vacances ».
- dans votre espace personnel Ma retraite publique
- ou demander gratuitement la version papier sur le serveur vocal au 05 56 11 36 65 en composant le 1, ouvert 7 j/7 et 24 h/24

Fjords de Norvège

Laissez-vous porter par les croisières sur les fjords majestueux, l'excursion vers le glacier de Briksdal, la découverte de Bergen et d'Oslo, les chutes de Vøringsfossen, le train panoramique de Rauma et la visite d'une ferme de saumon.



1975 €* au départ de Paris sur Air France

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



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

Dernière date : le 2/09/2026

Détails du circuit



Renseignements et réservation : **PARTIR** - 43, rue de la chaussée d'Antin - 75009 Paris

Tél. 01 73 430 430 (de 9 h 30 à 12 h 30) ou cnracl@partir.fr - **Code partenaire CNRACL : CNRACL**

Sri Lanka

Partez à l'aventure : safari à Uda Walawe, match de cricket, élevage de tortues, balade sur la rivière Madu Ganga, plantations de thé et sites archéologiques de Sigiriya et Polonnaruwa.



1835 €* au départ de Paris sur Turkish Airlines

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



11 jours / 9 nuits en pension complète

et vols aller/retour* avec escales



Départs les 14/09 et 12/10/2026

Détails du circuit

République tchèque

Découvrez Prague et ses alentours : château de Prague, horloge astronomique, quartier juif Josefov, balade en bateau sur la Vltava, escapade en Bohême du Sud avec ses monuments classés à l'UNESCO.



1390 €* au départ de Paris sur Air France/KLM

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



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

Départs les 8 et 15/11/2026

Détails du circuit

Renseignements et réservation : **SPVA** - Roselyne
4-10 rue Mozart - 92110 Clichy

Tél. 06 73 28 66 39 et 01 41 92 03 50 ou

seniors@spva.fr **Code partenaire CNRACL : CNR2026**



Andalousie

Visitez l'Alhambra à Grenade, découvrez Séville et sa cathédrale, baladez-vous dans les ruelles de Cordoue, dégustez des tapas et explorez les villages blancs de l'Andalousie.



1540 €* au départ de Paris

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



8 jours / 7 nuits en pension complète

et vols directs aller/retour*



Départs les 20/09, 27/09 et 8/10/2026

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

Code partenaire CNRACL : CNRAND

Détails du circuit



Les agences peuvent parfois obtenir d'autres dates : contactez-les.

Japon

Tokyo, parc Ueno, sanctuaire de Meiji, mont Fuji, vallée des fumerolles, Takayama, Kyoto, marché de Nishiki, Nara, Osaka...



COMPLET

2 750 €* au départ de Paris
sur Air France/KLM

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

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

Détails du circuit

Brésil

Salvador de Bahia, villages de Santo Amaro et Cachoeira, Rio, téléphérique au Pain de Sucre, coulisses du Carnaval, Paraty et croisière dans sa baie turquoise...



COMPLET

2 570 €* au départ de Paris
sur Air France

+ 110 € au départ des villes de province
(sous réserve de disponibilité, consulter Belle Planète).

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

Détails du circuit

Renseignements et réservation :

BELLE PLANÈTE - Liya ou Raphaëlle
83, rue Réaumur • 75002 Paris - Tél. 01 41 66 30 90
cnracl@belleplanete.com ou www.belleplanete.info/cnracl

Code partenaire CNRACL : CNRA



Cambodge

La capitale Phnom Penh, les temples d'Angkor en tuk-tuk, le lac Tonlé Sap, rencontres avec les habitants, spectacle de danses Apsara...



COMPLET

1 970 €* au départ de Paris
sur Turkish Airlines

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

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

Détails du circuit

Sénégal

Explorez le delta du Saloum (UNESCO) en pirogue, découvrez les villages traditionnels et l'ethnie Sérère et dormez dans les dunes de Lompoul. De Saint-Louis à Dakar, traversez la réserve ornithologique de Djoudj, le lac rose, l'île de Gorée et terminez par un safari à Bandia.



COMPLET

1 699 €* au départ de Paris
sur Air France

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

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

Renseignements et réservation : **STEAM EVASION** - David
104 bis, Avenue du Bac - 94210 La Varenne Saint-Hilaire
Tél. 01 43 97 96 33 - cnracl@steamevasion.com

ou www.steamevasion.com/cnracl

Code partenaire CNRACL : SE2026



Détails du circuit

DESTINATION

OUZBÉKISTAN

Entre cités légendaires et traditions millénaires,
vivez l'âme authentique de l'Asie centrale

Consultez le programme complet en page 35 du catalogue Vacances-vous ! 2026



À PARTIR DE

1995 €*

au départ de Paris

11 jours / 9 nuits

* +110 € au départ des villes de province

Plus d'informations auprès
de **Couleurs du Monde**
au 05 40 69 04 32 ou
cnracl@couleurs-du-monde.fr



Consultez le [descriptif complet](#) du circuit en Ouzbékistan

