CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE

CNRACL
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

Société

Le bonheur selon les pays nordiques p.3

Juridique

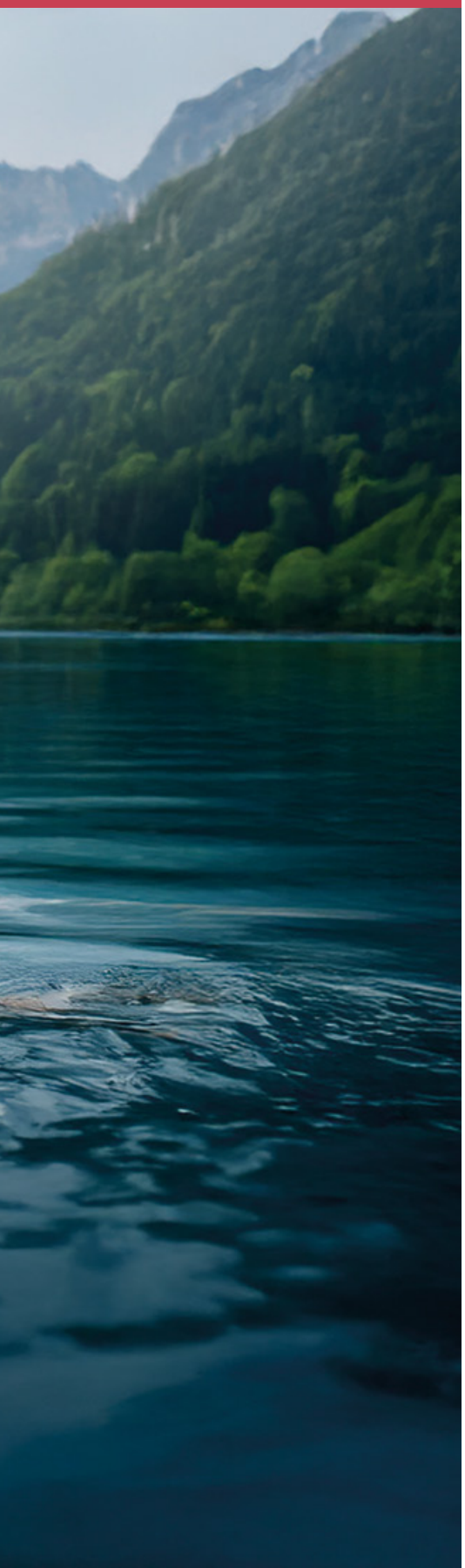
Après les fake news,
les fake videos **p.6**



cahier infos

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

OCTOBRE
2026
N° 113



société

Le bonheur selon les pays nordiques **p.3**

vie quotidienne

Faire son pain, c'est trop bien ! **p.5**

trucs et astuces

C'est décidé, je passe au vrac ! **p.6**

juridique

Après les fake news, les fake videos **p.7**

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Élections CNRACL **p.8**

Votre Caisse et vous

Les dates limites pour demander vos aides **p.9**

Les modalités de demandes d'aides à domicile et habitat 2026 **p.10**

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

Les prêts CNRACL **p.12**

Âgés, et alors ! **p.13**

La CNRACL et ses partenaires

Chèques-Vacances et Carte de loisirs Vikiva **p.14**

Le programme « Seniors en Vacances 2026 » **p.15**

France Parkinson, pour vous soutenir vous et vos proches face à la maladie **p.16**

détente

Place à l'automne ! **p.17**

initiatives

De l'urgence à la reconstruction, la solidarité s'organise **p.18**

évasion

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



Le saviez-vous ?

Retraite, santé, grand âge : que fait votre gestionnaire de retraite ?

La gestion de votre retraite CNRACL est assurée par la Caisse des Dépôts. Mais saviez-vous que son rôle ne s'arrête pas là ?

Sa direction des politiques sociales agit pour la santé et le grand âge et intervient également dans les domaines du handicap, de la formation professionnelle et de la prévention des risques professionnels.

Consultez son rapport d'activité qui revient sur les projets menés en 2025 et sur les services proposés aux Français(es).

Consulter le rapport d'activité



Pour contacter votre caisse de retraite

Par téléphone : notre serveur vocal est disponible 7j/7 et 24h/24. Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de pension et de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de votre question, l'un ou l'autre de ces numéros pourra vous être demandé.

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

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

1 - le **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 **votre espace personnel Ma retraite publique** depuis **l'onglet "Mes échanges"**

Accéder à Ma retraite publique

Par courrier (évitez 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

28 octobre 2026

26 novembre 2026

24 décembre 2026



Retrouvez votre webzine quadrimestriel Climats et sa newsletter mensuelle

Abonnez-vous gratuitement



Michèle Carbonnier Ben Azouz
Vice-présidente du Conseil d'administration
Présidente de la Commission de l'action sociale

L'édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Du 23 novembre au 10 décembre, faites entendre la voix des retraités. Votez pour élire vos représentants au Conseil d'administration de la CNRACL lors d'un scrutin électronique. Pour vous accompagner dans cette démarche, la rubrique « **Cahier infos** » vous présente les modalités pratiques du vote et les informations utiles à votre participation. Votre magazine vous propose également de nombreux conseils pour votre vie quotidienne.

Retrouvez ainsi dans la rubrique « **Société** » un éclairage sur les modes de vie des pays nordiques et en quoi ils peuvent nous inspirer. Les pages « **Juridique** » attirent quant à elles votre attention sur le phénomène des fake videos (fausses vidéos générées par l'IA) et comment s'en protéger.

Vous souhaitez adapter vos habitudes de consommation de façon simple, en réduisant vos déchets tout en réalisant des économies ? Alors les petits guides du **pain maison** et du **vrac** sont faits pour vous !

La rubrique « **Initiatives** » donne la parole à des représentants d'associations d'aide aux sinistrés des incendies de cet été, pour témoigner de leur engagement exemplaire.

Des informations sur les dispositifs du **Fonds d'action sociale** et les **partenaires** de la CNRACL sont également à votre disposition.

Enfin, n'hésitez pas à consulter la rubrique « **Évasion** », où vous pourrez découvrir les séjours proposés dans le cadre du nouveau catalogue Vacancez-vous 2027.

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

Climats n° 113 octobre 2026
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 : 2e trimestre 2018.
Une gestion Caisse des Dépôts GROUPE

Le bonheur selon les pays nordiques

En 2026, la Finlande a été désignée - pour la neuvième année consécutive - « pays le plus heureux du monde*» ! Et les quatre premiers sont également des pays du Nord : la Finlande est en effet suivie du Danemark, de l'Islande et de la Suède. Pourquoi et comment les pays nordiques caracolent-ils en tête des classements du bonheur ?

* Selon le World Happiness Report

Suède, Finlande et Norvège montrent l'exemple

Les pays nordiques, qui regroupent cinq pays principaux (le Danemark, la Finlande, l'Islande, la Norvège et la Suède) sont souvent cités comme des modèles en matière d'équilibre entre vie professionnelle et privée ou d'égalité femmes-hommes. Ce sont des pays où le niveau de vie et la sécurité sont plus élevés qu'ailleurs. Ils figurent ainsi régulièrement dans le top 10 du classement relayé par le magazine Forbes des pays européens les moins stressants du monde.

Stockholm et Oslo, les capitales suédoise et norvégienne par exemple, comptent parmi les mieux dotées en termes de systèmes de transport, idem au niveau de la protection de l'environnement, ou encore de la réduction de l'empreinte carbone.



Quant au monde du travail, on loue souvent dans les pays nordiques la culture de la transparence des institutions, le culte des valeurs telles que la franchise, l'honnêteté, la confiance voire l'entraide entre collègues, habitants… Oui, tant au niveau professionnel que personnel, la Scandinavie donne envie !

Le bonheur en mode scandinave

Les gens sont heureux en Finlande. Et c'est peut-être le ministre de l'Éducation finlandais, Anders Adlercreutz qui en témoigne le mieux. Interviewé sur les raisons du bonheur à la finlandaise, il témoigne (…) *« C'est peut-être une caractéristique typiquement finlandaise de trouver du plaisir dans les choses simples comme aller au sauna le samedi, se prélasser au bord du lac les pieds dans l'eau, ce genre de choses »* explique-t-il. En Norvège, le bonheur quant à lui, résiderait davantage dans l'aspect pécuniaire et les infrastructures. Ici, les salaires sont plus élevés qu'ailleurs et les crèches sont gratuites par exemple. En Suède, les habitants sont très attachés à la flexibilité et au bien-être au travail. La connexion avec la nature et le respect de l'environnement sont également des valeurs ancrées chez les Suédois(es) qui cultivent un mode de vie basé sur la modération, la sobriété et le respect d'autrui.

Suède, Danemark et Norvège ont ainsi misé sur la qualité de vie, l'équilibre personnel, la réduction des inégalités, les opportunités professionnelles… pour rendre leurs habitants heureux.

Et ça fonctionne ! En effet, il est ainsi intéressant de noter que l'espérance de vie et le PIB sont plus importants dans les pays scandinaves qu'aux États-Unis par exemple.

Tout n'est pas toujours rose

Pour autant, les pays nordiques ne sont pas des paradis, où tout est merveilleux. Ils sont également confrontés aux mêmes problèmes de société : ralentissement économique, creusement des inégalités, hausse de la criminalité. Les adultes doivent faire face à un durcissement migratoire, une pression fiscale et des tensions sociales, quand les jeunes eux sont confrontés à l'addiction aux smartphones/réseaux sociaux et harcèlement scolaire. Ainsi, en Suède, souvent citée comme l'un des pays les plus multiculturels d'Europe, certains expatriés ont dû se résoudre à quitter le territoire suite à un durcissement depuis juin 2026 des règles de naturalisation et un allongement des délais d'attente qui peuvent aller jusqu'à dix ans… Des aléas et une remise en question du modèle suédois traditionnel qui ont amené certains à parler de « la fin du bonheur en Suède ». Sans en arriver forcément là, il apparaît que la mesure du « bonheur nordique » s'évaluerait désormais davantage sur la prise en compte de la stabilité sociale et institutionnelle que sur la mesure d'une joie de vivre euphorique ou une plénitude au quotidien…

S.Royer

Heureux comme un Français en Scandinavie…

Le saviez-vous ? Plus de 20 000 Français(es)* vivent actuellement en Scandinavie, région qui regroupe 3 pays, le Danemark, la Norvège et la Suède.

* Chiffres 2025 du Ministère des affaires étrangères.

3 concepts nordiques inspirants

1/ Le *Lagom*

Lagom est un terme suédois qui signifie « juste assez », « ni trop, ni trop peu ». Ce concept ancestral remonterait à l'époque des vikings, quand ces derniers se partageaient une corne de vin de miel ; chaque personne devait prendre une portion ni trop faible ni trop grande, afin que tous puissent en profiter. Aujourd'hui, le concept vise à trouver un équilibre et un juste milieu dans chaque action ou petits gestes du quotidien, et ce, en misant sur la simplicité et la modération. Dans l'assiette, on mange modérément, des aliments cultivés localement. À la maison, on se débarrasse de ce qui est inutile, on désencombre son intérieur et on repense ses modes de consommation…

2/ Le *Friluftsliv*

Ce terme norvégien signifie littéralement « vie en plein air » et se comprend bien lorsqu'on sait qu'environ 70% du territoire est constitué de nature (montagnes, fjords, forêts avec des lacs…). Le *friluftsliv* englobe une large palette d'activités et d'expériences en plein air (promenade en forêt, camping, randonnée, ski…) et met l'accent sur le bien-être physique et mental que l'on peut tirer d'une vie en contact avec la nature, encourageant la contemplation et le ressourcement. Pour expérimenter le *friluftsliv*, planifiez chaque semaine une activité en plein air (randonnée, promenade), explorez et intéressez-vous à la nature environnante (faune, flore…).

3 / Le *Sisu*

Les Finlandais ont un concept bien à eux, baptisé sisu dont l'étymologie signifie « intérieur », « entrailles », « tripes ». Le sisu est un courage et une force hors du commun, permettant de surmonter l'adversité et les difficultés avec une attitude ferme et déterminée. Une sorte de résilience. Le credo à garder en tête : « *Je vais y arriver* » « *J'agis !* ». Pour cela, identifiez un défi personnel, une épreuve ou une peur qui vous bloque, puis élaborez un plan pour les surmonter. Vous pouvez ainsi vous dépasser dans une activité sportive ou sortir de votre zone de confort en apprenant une nouvelle langue, un morceau de musique (…).

Faire son pain, c'est trop bien !

C'est en plus, facile et économique ! Avec ou sans robot, vous pouvez créer vos propres compositions, adapter selon vos goûts, et ne jamais être à court de pain !

Faire son pain, pour faire des économies

On peut estimer le coût d'un pain fait maison entre 0,22 € et 0,32 € avec les ingrédients de base (farine, eau, sel, levure) contre environ 1,10 € pour une baguette en boulangerie. L'économie se chiffrerait ainsi entre 200 et 400 euros par an.

Si en plus vous achetez la farine en vrac ou en grosse quantité, le coût de revient de votre pain s'avère bien inférieur à l'achat quotidien en magasin ou boulangerie.

Cependant, pour comparer de façon la plus juste possible, il s'agit tout de même d'intégrer le coût de l'énergie (utilisation du four ou d'une machine à pain) qui occasionne un léger surcoût d'électricité et rajouter le matériel, si vous achetez une machine à pain ou un robot pétrin, sachant qu'un simple saladier et un four suffisent pour débuter sans frais.

Faire son pain de façon très simple

On vous propose ici une recette facile et économique, puisqu'elle ne nécessite ni machine à pain, ni robot.

Les ingrédients indispensables sont les suivants : **500 g de farine** (type T65, idéale pour débuter), **300 à 330 ml d'eau tiède**, **9 à 10 g de sel fin**, **5 g de levure de boulanger** (fraîche ou déshydratée).

1. Incorporez dans un grand saladier, la farine, le sel et la levure. Ajoutez l'eau progressivement et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Pétrissez la pâte à la main durant une quinzaine de minutes environ jusqu'à ce qu'elle devienne souple et élastique.



3. Faites lever la pâte en couvrant le saladier d'un torchon propre, et laissez reposer à température ambiante pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la composition double de volume.
4. Dégagez l'air de la pâte en appuyant dessus, puis façonnez-la pour lui donner la forme souhaitée ou celle de votre récipient. Tracez quelques incisions sur le dessus avec une lame de couteau.
5. Enfournez dans un four préchauffé à 220 °C ou 240 °C (idéalement en ajoutant un récipient d'eau dans le bas du four pour créer de la buée) pendant environ 35 à 40 minutes.

Enfin, à la sortie du four, démoulez et laissez votre pain refroidir sur une grille. Il peut tout à fait se congeler et se conserve idéalement dans un sac papier ou une huche à pain quelques jours.

Les avantages du pain maison

Nous citerons 3 vrais avantages à faire son pain maison.

1/ le contrôle des ingrédients : vous sélectionnez vous-même les ingrédients et pouvez faire le pain que vous souhaitez en choisissant votre farine (complète, seigle, épeautre) et ses accompagnements (graines, fruits secs, etc.)

2/ qualité et digestion : en utilisant des ingrédients sélectionnés avec soin, le pain est plus digeste, et son assimilation meilleure qu'avec certains pains industriels.

3/ plaisir et fraîcheur : rien ne vaut la dégustation de son pain ultra-frais et craquant tout juste sorti du four (après l'avoir laissé un peu refroidir bien sûr !)

S. Royer

trucs et astuces

C'est décidé, je passe au vrac !

On parle de vente « en vrac » lorsque les produits sont présentés au consommateur sans emballage, dans une quantité qu'il est libre de choisir, avec la possibilité d'utiliser des contenants réemployables ou réutilisables.

Haro sur les idées reçues

« Pas hygiénique », « compliqué », « plus cher », « truc de hippie ou de bobo » (…) sont quelques-uns des préjugés que l'on peut parfois entendre à propos du vrac. Tout d'abord, il est faux de dire que le vrac n'est pas hygiénique. Le conditionnement et la vente en vrac sont très réglementés et sécurisés. Les points de vente s'engagent à ce que les produits en vrac bénéficient de mesures d'hygiène équivalentes aux produits pré-emballés.

Le vrac serait plus cher ? Oui et non, cela dépend des points de comparaison. Les produits conventionnels ou non biologiques vendus en vrac en supermarché peuvent parfois être plus chers au kilo que leurs équivalents pré-emballés.

Mais une étude ADEME de 2021 portant sur les prix relevés dans plus de 500 enseignes, montre que les produits, surreprésentés dans les rayons vrac, sont globalement moins chers que les mêmes produits vendus pré-emballés, avec des écarts allant de - 4 % à - 22 %. Quant au fait que le vrac serait réservé à certaines catégories de population ou d'acheteurs, ce n'est pas vrai. Le conditionnement vrac se développe. Il n'est pas rare aujourd'hui de le retrouver en grandes surfaces ou dans des petites épiceries spécialisées…

Le vrac, il a tout bon !

Acheter en vrac permet de maîtriser au gramme près les quantités et donc d'utiliser exactement la dose nécessaire. Cela permet également de tester un nouvel aliment, un produit, sans prendre le risque de jeter une quantité importante si ce dernier ne nous plaît pas.



Dans certains points de vente, le vrac s'avère très compétitif. **En magasin bio, certains aliments en vrac sont entre 15 et 30% moins chers que le bio emballé (riz, amandes).**

Le conditionnement vrac permet également de réduire - parfois considérablement - les emballages et donc les déchets. L'étude ADEME de 2021 sur l'impact environnemental du vrac fait apparaître que, parmi les produits étudiés, cette pratique de distribution permet de réduire jusqu'à 16 fois les emballages…

Le vrac une bonne idée, mais pas toujours facile à appliquer

Même si l'affichage est parfois moins direct ou accessible que sur les produits emballés, la vente en vrac est soumise aux mêmes règles d'information du consommateur. Ce qui change, c'est le vecteur de communication de ces informations ; sur l'étiquette ou l'affichage associé aux produits vendus en vrac, le consommateur retrouve principalement les informations d'identification du produit (poids, prix, composition, provenance, péremption). Concernant les autres informations (conseils d'utilisation, apports caloriques, politique de l'entreprise…), elles sont souvent communiquées via des QR codes imprimés sur l'étiquette qui renvoient vers le site internet de l'entreprise. Cela peut s'avérer parfois un peu fastidieux si l'on recherche une information précise.

Au final, si le vrac présente des avantages certains, son usage ne s'est pas généralisé ni démocratisé. Mais c'est en bonne voie si l'on suit la loi Climat et Résilience de 2021, qui impose pour 2030 que 20% des produits en grandes surfaces alimentaires soient vendus sans emballage (tous types de produits confondus).

C. Leroy

juridique

Après les fake news, les fake videos

L'affaire du « faux Brad Pitt » avait fait grand bruit… L'acteur américain sur un lit d'hôpital expliquant à une internaute âgée avoir besoin d'argent ; une escroquerie basée sur de faux montages vidéos. Attention à ne pas croire tout ce qui circule sur le net !

Hypertrucage à gogo

Fake news, fake videos, deepfake, ces termes anglais relayés dans les médias et sur les réseaux sociaux font quasiment partie de notre quotidien. Après les « infos bidons » ou fake news, générées grâce à l'IA, place aux fake videos et plus globalement au deepfake (hypertrucage en français) qui circule de plus en plus largement.

L'hypertrucage consiste à concevoir ou modifier des contenus audio, photo, vidéo avec l'IA dans le but d'imiter une voix, un visage, un mouvement. Un procédé qui devient, progrès oblige, de plus en plus difficile à distinguer d'un contenu authentique. Aujourd'hui, de nombreuses applications et logiciels permettent de réaliser ces hypertrucages, qui sont ainsi à la portée de tous (ou presque) et deviennent difficilement contrôlables. Leur utilisation et leur diffusion ont augmenté de façon exponentielle et multiplié les risques qui y sont liés.

Atteinte à la vie privée et usurpation d'identité

Le problème de ces hypertrucages, c'est qu'ils sont réalisés sans l'accord de la personne et souvent avec de mauvaises intentions. Lorsque l'image et/ou la voix sont utilisées pour mettre une personne dans des situations fausses, gênantes ou préjudiciables, elles portent directement atteinte à sa vie privée et à sa réputation. Pire, des images ou vidéos truquées, parfois à caractère choquant, sont diffusées avec l'intention de nuire à une victime, parfois un jeune, avec des répercussions importantes qui peuvent s'avérer tragiques.

Plus largement, ce phénomène d'hypertrucage est utilisé parfois à plus large échelle pour tromper



le grand public. Des vidéos ou des audios falsifiés de personnalités politiques, célébrités, peuvent être diffusés pour manipuler l'opinion, nuire à une réputation ou propager de fausses informations.

Protéger son image

Une fois en ligne, vos données peuvent être copiées et détournées. Il s'agit dès lors d'éviter de diffuser sur les réseaux sociaux notamment, des images de vous ou de vos proches de façon non contrôlée (c'est-à-dire accessible à tous). Optez plutôt pour le partage par messagerie privée ou des partages éphémères avec une audience réduite.

Enfin, même si cela n'est pas toujours évident, apprenez à reconnaî tre un hypertrucage grâce à certains indices : une image pixelisée ou floue, les yeux et/ou les mains qui bougent de manière non naturelle, la bouche qui peut apparaître déformée ou mal synchronisée, ou encore la lumière et les ombres qui peuvent sembler anormales.

Méfiez-vous des contenus (messages/ vidéos) très surprenants, choquants ou trop spectaculaires. Prenez le temps de vérifier la source avant de croire, d'en parler ou de partager. Vous pouvez également recourir aux sites spécialisés pour vérifier un contenu ou une information.

S. Royer

Sites de vérifications des faits

AFP Factuel
Service de l'Agence France-Presse

Vrai ou Faux
Plateforme de vérification des faits par France Info.

HoaxBuster
Plateforme collaborative historique créée pour limiter la propagation des canulars et rumeurs circulant sur internet.

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

Élections CNRACL





À partir du 23 novembre 2026, élisez les représentants de votre caisse de retraite. Vous pourrez voter uniquement en ligne sur le site elections-cnracl.fr jusqu'au 10 décembre.

À partir de mi-novembre, vous **recevrez vos identifiants de vote par email,** ils vous permettront de vous connecter au site de vote.
Vous pouvez également vous identifier via FranceConnect.

Si vous avez plus de 80 ans ou ne disposez pas d'adresse email, vos identifiants vous seront envoyés par courrier postal.

Les élections CNRACL vous permettent d'élire vos représentants au Conseil d'administration de votre caisse de retraite pour les six prochaines années.
16 membres titulaires et 16 membres suppléants sont élus représentant les employeurs, les actifs et les retraités affiliés à la CNRACL.

Vous pouvez consulter en ligne les **listes de candidat(e)s** ainsi que les professions de foi dès le 27 octobre.

Comment voter ?

Le vote en ligne est accessible **du 23 novembre au 10 décembre 2026** depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur connecté à internet.

1. Obtenez votre mot de passe :

Munissez-vous de votre identifiant électeur (reçu par mail ou courrier).

Rendez-vous sur le site de vote et cliquez sur « Obtenir mon mot de passe ».

Saisissez :

- Votre identifiant personnel.
- Votre question défi (2 chiffres de votre jour de naissance + 2 chiffres de votre département de naissance).

Indiquez votre numéro de téléphone pour recevoir votre mot de passe par SMS.

2. Connectez-vous : utilisez votre mot de passe et votre question défi pour finaliser la connexion.

3. Votez :

Choisissez une liste ou optez pour le vote blanc.

Validez votre choix après avoir vérifié le récapitulatif.

Besoin d'aide ?

En cas de difficultés, contactez par téléphone Kercia, le prestataire retenu pour l'organisation des élections CNRACL, au **05 57 57 91 90**.



Aides 2026 : n'attendez pas le dernier moment pour effectuer vos démarches !

Chaque année, des aides financières peuvent être accordées. Pensez à renouveler votre demande pour en bénéficier.

Agissez dès maintenant et jusqu'au :

- **31 décembre 2026 en ligne**.
- 30 novembre 2026 par **courrier ou téléphone** et renvoyez votre dossier complété avant le 31 décembre 2026.

Effectuez votre demande en ligne directement depuis votre espace personnel « Ma retraite publique » jusqu'au **31 décembre 2026**.

Accéder à Ma retraite publique

La démarche en ligne présente plusieurs avantages :

- Aucun formulaire papier à compléter ;
- Aucun affranchissement à prévoir ;
- Un traitement plus rapide de votre demande ;
- Un suivi de l'état de votre demande.

Si vous ne pouvez pas demander vos aides en ligne,
vous pouvez demander un formulaire d'aide 2026 jusqu'au 30 novembre 2026

- Par téléphone en composant le numéro gratuit :
  0 800 973 973
  Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale (figurant sur votre carte Vitale) ainsi que de votre numéro de pension. Ils vous seront demandés lors de l'appel.

- Par courrier affranchi :

Caisse des Dépôts - CNRACL - Fonds d'action sociale
6 place des citernes - 33059 Bordeaux CEDEX

Le formulaire dûment complété devra être renvoyé **avant le 31 décembre 2026**, le cachet de la Poste faisant foi. Vous devez joindre à ce formulaire une photocopie lisible en noir et blanc de votre avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024 pour une première demande en 2026 ainsi que les justificatifs correspondant à chaque aide sollicitée.

Pour en savoir plus sur vos aides,
consultez le **guide de l'action sociale**



Fonds d'action sociale 2026 : nouvelles modalités pour demander vos aides à domicile et habitat en ligne

Demandez vos aides en quelques clics sur votre espace personnel Ma retraite publique.

Qu'est-ce que « Ma retraite publique » ?

C'est votre espace personnel en ligne qui simplifie vos démarches pour obtenir des aides.

- L'aide à domicile (pour vous accompagner au quotidien).
- L'amélioration de votre logement (travaux d'accessibilité, rénovation, etc.).

L'avantage : tout se gère en ligne, de manière simple et sécurisée.

Accéder à Ma retraite publique

Si vous ne pouvez pas demander vos aides en ligne, vous pouvez solliciter votre aide :

- par courrier en indiquant le choix de la structure d'aide à domicile ou d'aide habitat :
  Caisse des Dépôts - CNRACL - Fonds d'action sociale
  6 place des citernes - 33059 Bordeaux CEDEX
- par téléphone en composant le numéro gratuit :
  0 800 973 973 (serveur vocal disponible 24h/24 et 7j/7).



En résumé, les étapes pour bénéficier de l'aide habitat ou de l'aide à domicile :

1. Identifiez votre besoin

   Besoin d'aide au quotidien ? Choisissez votre organisme d'aide à domicile.

   Besoin de travaux dans votre logement ? Choisissez votre organisme habitat.

2. Connectez-vous à votre espace Ma retraite publique et formulez votre demande d'aide.
   Si vous ne pouvez pas faire votre demande en ligne, vous pouvez toujours solliciter votre demande par courrier ou par téléphone.

3. Recevez la réponse de la CNRACL qui a vérifié que vous remplissez les conditions pour en bénéficier.

4. Déclarez l'organisme choisi (aide à domicile ou habitat).

L'organisme prend alors le relais pour gérer votre dossier.
Si l'organisme n'est pas conventionné, il devra se rapprocher du Fonds d'action sociale de la CNRACL.



Demander une pension de réversion

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

Qui peut demander une pension de réversion ?

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

Vérifiez vos droits avec le **simulateur de droit à la réversion**.
Le simulateur est un outil en ligne, vous pouvez y accéder sur le site info-retraite.fr



Accédez au simulateur

Comment faire la demande ?

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

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

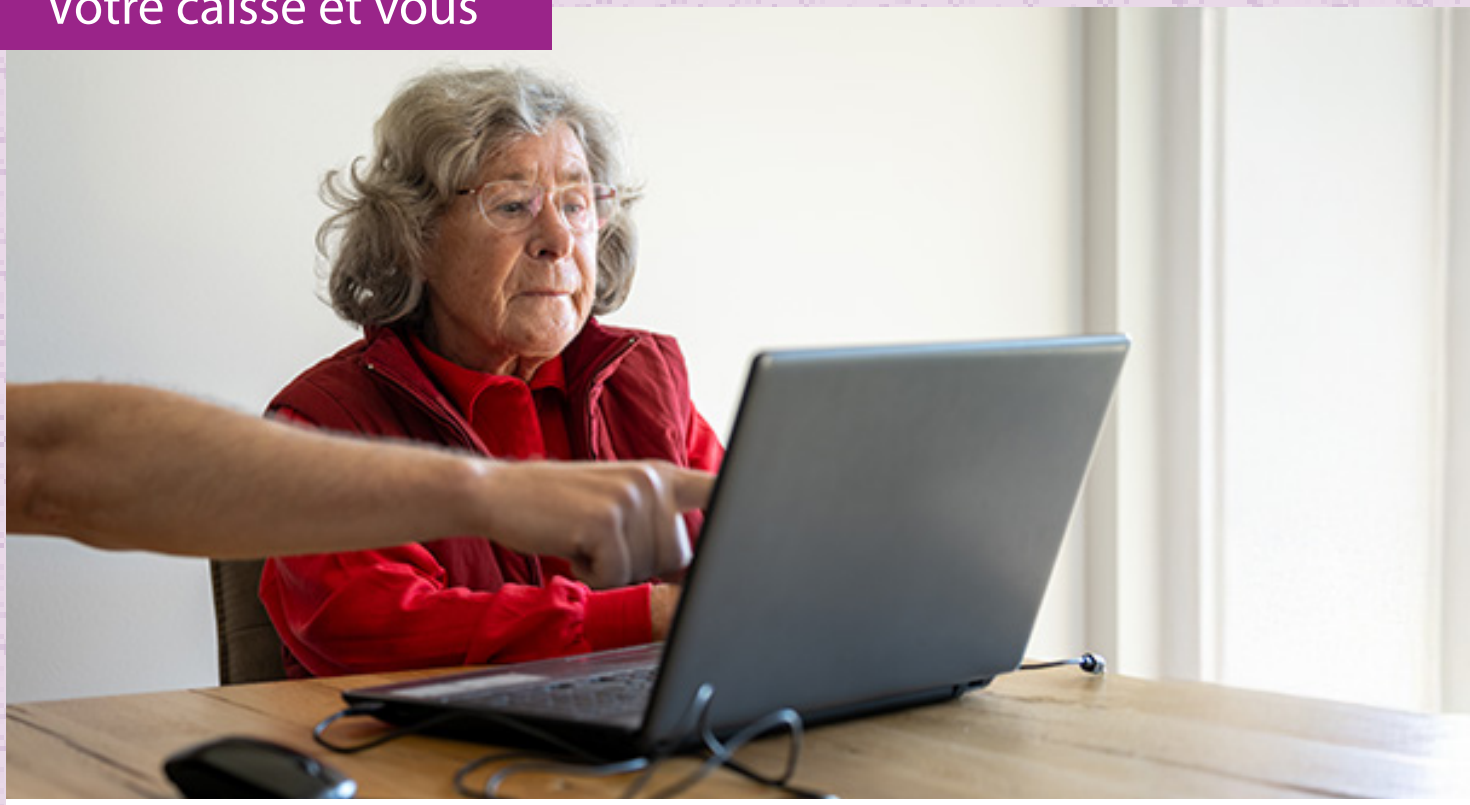
Besoin d'aide ?

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

France Services
Proche de vous au quotidien

C'est gratuit et sans rendez-vous.

Trouver une maison France services proche de chez moi



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).

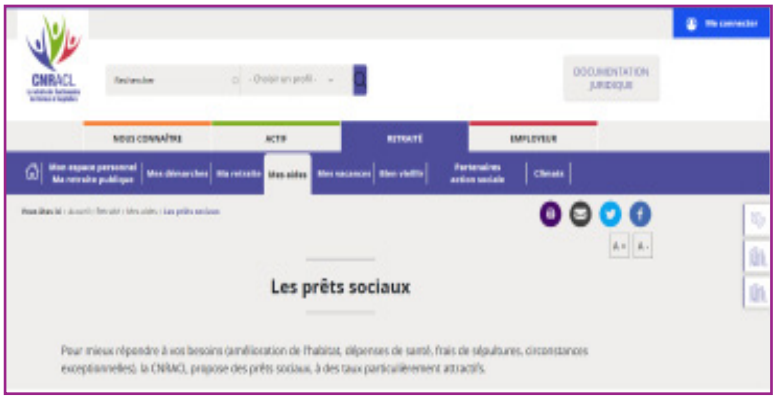
Attention : l'attribution d'un prêt n'est pas automatique.
En cas de difficultés financières (comptes débiteurs, frais d'impayés, opposition sur pension, surendettement...), le prêt ne sera pas accordé.

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.

Accéder au site CNRACL

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

Âgés, et alors !

Selon une enquête du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA), la vieillesse reste encore souvent associée à la maladie, à la dépendance ou à l'isolement. Pourtant, la réalité vécue par de nombreux seniors est bien différente.

Découvrez à travers quatre vidéos sur le site www.pourbienvieillir.fr/ages-et-alors, des **personnes engagées dans leur quotidien** : bénévole, grand-parent impliqué, habitant d'un logement intergénérationnel ou en maison de retraite. **Ils rappellent que l'âge** ne définit ni les envies, ni les projets, ni la place de chacun dans la société.



Grands-parents impliqués, le plaisir de grandir ensemble

Entre sorties d'école, mercredis animés et moments de partage à la maison, Pauline consacre une partie de son temps à ses deux petits-enfants. Ce rôle, dans le prolongement de celui de parent, lui apporte autant qu'il lui demande. Son témoignage montre aussi combien les grands-parents peuvent être un appui précieux pour leurs enfants, en contribuant à l'équilibre de la vie familiale.

Le bénévolat : l'envie d'agir ne prend pas sa retraite

Ève a choisi de mettre son temps, son expérience et son énergie au service des autres. Le bénévolat avec les Restos du coeur lui permet de continuer à s'investir dans la vie collective, de faire des rencontres et de se sentir utile. Une belle illustration d'un engagement qui n'a pas d'âge.



Des générations qui se rencontrent, des liens qui se créent

Denis, habitant de la maison de retraite Saint-Just au Havre, participe à des moments de partage avec des jeunes dans le tiers-lieu de l'EHPAD. Son témoignage met en lumière la richesse des échanges entre générations, faits de convivialité, de complicité et de découvertes réciproques. Une expérience qui permet à chacun de s'enrichir du regard de l'autre.



Cohabitation intergénérationnelle : vivre ensemble à tout âge

Kyria, 21 ans, vit dans la résidence autonomie de Clairbois à Wasquehal aux côtés d'une centaine d'habitants. En consacrant une partie de son temps à partager des activités et des moments d'échange avec eux, elle contribue à créer du lien social tout en bénéficiant d'un cadre de vie enrichissant.



Dans ce projet, la résidence autonomie s'appuie sur un partenariat avec l'association Générations & cultures (qui est membre du réseau Cohabilis).



Chèques-Vacances

La CNRACL vous offre la possibilité d'ouvrir un plan d'épargne Chèques-Vacances. À l'issue de ce plan, votre caisse de retraite peut ajouter une participation financière non imposable.

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

Par ailleurs, si vous avez des Chèques-Vacances périmés au 31 décembre 2026, vous pouvez les échanger du 1er janvier au 31 mars 2027 directement auprès de l'ANCV, soit en créant votre compte sur le site **leguide.ancv.com** ou via un courrier recommandé adressé à ANCV-Échanges, 6 bd. Henri Bergson 95201 Sarcelles Cedex.

Joignez un courrier d'accompagnement indiquant votre adresse, les numéros de tous les Chèques-Vacances et leur valeur faciale. Conservez une copie de ce courrier.

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 offerts.

Vous voulez en savoir plus sur les avantages Vikiva ?

Connectez vous en ligne à votre espace personnel **Ma retraite publique**

ou écrivez-nous à :

CNRACL - Vikiva
6 place des Citernes,
33059 Bordeaux Cedex

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

3 jours / 2 nuits

404 € par personne

OU

228 € par personne

avec 176 €(1) d'aide de l'ANCV(2)

Séjours France métropolitaine (hors IDF) et Europe

5 jours / 4 nuits

404 € par personne

OU

228 € par personne

avec 176 €(1) d'aide de l'ANCV(2)

8 jours / 7 nuits

484 € par personne

OU

272 € par personne

avec 212 €(1) d'aide de l'ANCV(2)

(1) Pour bénéficier de l'aide accordée par l'ANCV, le montant de la ligne « Revenu imposable » de votre avis d'imposition 2024 doit être inférieur ou égal à 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**



France Parkinson, pour vous soutenir vous et vos proches face à la maladie

France Parkinson a pour mission première d'améliorer la qualité de vie des personnes malades. Grâce à des programmes dédiés, l'association agit au quotidien pour atténuer leurs difficultés ainsi que celles de leurs aidants, en proposant des solutions concrètes pour préserver autonomie et bien-être.

Être écouté(e), informé(e) et orienté(e)

Que vous soyez touché(e) par la maladie, proche ou simplement en quête de réponses, France Parkinson est à vos côtés. Avec bienveillance et expertise, des personnes compétentes vous offrent un **espace d'écoute**, des informations précises et un **accompagnement sur mesure** pour vous soutenir à chaque étape.

Une ligne téléphonique est à votre disposition :

01 45 20 22 20
du lundi au jeudi
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
et le vendredi de 9h30 à 12h30.

Un accompagnement de proximité, des activités variées et accessibles à tous

Les comités départementaux de France Parkinson offrent un soutien de proximité en organisant des événements, des rencontres et des activités adaptées. Ils sont également des lieux d'échange et de partage, permettant de mieux comprendre et gérer la maladie au quotidien.

Au programme :

- Des **groupes de parole** pour rompre l'isolement
- Des **réunions d'information** et des **conférences** sur la maladie, les traitements et les aides
- Des **activités physiques, culturelles et artistiques** adaptées : gymnastique, danse-thérapie, tennis de table, marche, qi gong, yoga...
- Les **cafés jeunes Parkinson** pour les personnes malades en âge de travailler.

Recherchez un comité près de chez vous.

Chaque comité départemental est joignable par téléphone et par mail via le formulaire de contact.



détente

Place à l'automne

La potion d'automne

Quand les premières fraîcheurs s'installent et que les feuilles commencent à changer de couleur, c'est le moment de retrouver les petits rituels réconfortants de l'automne. Cette « potion d'automne », inspirée des recettes de grand-mère, associe la douceur du miel au peps du citron, au gingembre légèrement piquant et au caractère de l'ail.

Les ingrédients (pour un petit bocal)



250 ml de miel liquide



1 citron bio



1 morceau de gingembre frais d'environ 4 à 5 cm



5 à 8 gousses d'ail

La recette

1. Préparer

Lavez le citron. Épluchez le gingembre et les gousses d'ail.

2. Découper

Coupez le citron en fines rondelles ou pressez-le selon la texture souhaitée. Râpez le gingembre et hachez finement l'ail.

3. Mélanger

Placez le citron, le gingembre et l'ail dans un bocal en verre parfaitement propre. Versez le miel par-dessus et mélangez délicatement.

4. Laisser reposer

Fermez le bocal et placez-le au réfrigérateur pendant 24 heures afin que les saveurs se développent.

5. Déguster

Une petite cuillère peut être dégustée telle quelle ou mélangée à une tasse d'eau tiède. Pour une note encore plus automnale, ajoutez une petite branche de thym au moment de la préparation.

Le petit +

Préparez de petites quantités régulièrement plutôt qu'un gros pot à conserver longtemps. Cette préparation est avant tout un rituel gourmand et réconfortant : elle ne remplace pas un traitement médical.

Promenade virtuelle

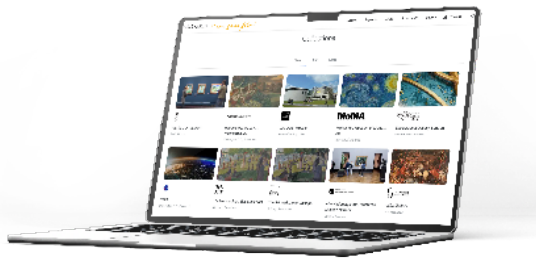
Bientôt, avec les premiers frimas, il va faire bon rester chez soi. Et si pour autant on partait voyager ?

On vous propose ici de découvrir les plus belles œuvres, lieux, monuments de la planète… juste avec un ordinateur depuis la maison, et ce, de façon libre et gratuite.

Installez-vous, on vous emmène !

La culture en mode international
> Google Arts et Culture

Des dizaines de musées du monde entier, des sites classés Unesco, des monuments s'ouvrent à vous. Le plus dur ? Choisir ! Mais rassurez-vous, vous pourrez y retourner autant de fois que vous le souhaitez !



Site Google Arts et Culture

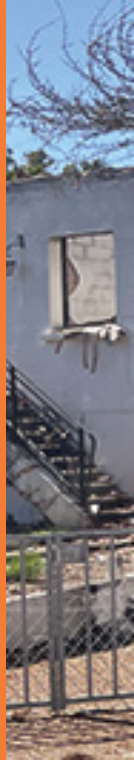
Culture française
> Catalogue des visites de musées en ligne

Partez à la découverte des musées français : Musée de la Préhistoire en Dordogne, Musée Pablo Picasso à Paris, Musée Bonaparte en Corse, faites le tour des musées de France sans vous déplacer ! Vous avez même la possibilité pour certains de visiter en ligne à votre guise ou de bénéficier d'une visite guidée avec bande vidéo et audio… comme si vous y étiez !

Visiter virtuellement les musées



De l'urgence à la reconstruction, la solidarité s'organise



Plusieurs mois après les mégafeux qui ont ravagé la Gironde et les Landes, les sinistrés restent confrontés à de lourdes difficultés. Différents dispositifs sont toujours mobilisés pour les aider à reconstruire leur quotidien.

Les mégafeux de l'été ont ravagé 42 000 hectares de forêt en Gironde, 6 000 hectares dans les Landes et plus de 240 maisons. Sur le moment, l'élan de solidarité a été immense, coordonné par différentes structures et associations, dont le Secours populaire, le Secours catholique et la Croix-Rouge. Plusieurs dispositifs ont en outre été mis en place pour accompagner les sinistrés. Certains sont encore actifs.

Pas de solidarité sans argent

Sud Ouest Solidarité, l'oeuvre caritative du journal Sud Ouest, figure parmi les dispositifs les plus importants. Une cagnotte en ligne, lancée dès la fin juillet et relayée sur les médias du groupe, a permis de récolter 800 000 €, auxquels s'ajoutent des dons d'entreprises, mécènes et fonds de dotation.

« *Nous devrions atteindre 1,5 million d'euros d'ici la fin de l'année. Un comité de pilotage, rassemblant élus et membres des CCAS des communes concernées, a permis de recenser les personnes ayant perdu leur résidence principale et les très petites entreprises privées de leur outil de travail, essentiellement*



© Département de la Gironde

à Biscarrosse et au Porge. Nous avons déterminé un montant à allouer par collectivité pour leur venir en aide. Le reste sera réparti entre les Services départementaux d'incendie et de secours (SDIS) de Gironde et des Landes »

explique Jean-François Nickels, délégué général de Sud Ouest Solidarité. L'association réfléchit également au moyen de recenser et indemniser les agriculteurs venus en aide spontanément aux pompiers, et qui ont dû engager des dépenses, comme des pleins de gasoil.

De son côté, le Fonds de solidarité aux sinistrés, association d'intérêt général de collecte et de redistribution d'aides au profit de sinistrés, accompagne ces derniers dans leur parcours d'indemnisation par les assurances. Elle travaille en lien étroit avec les collectivités et les collecteurs de fonds, afin de flécher en priorité les dons vers ceux dont le reste à charge est important.

Une aide matérielle essentielle

Créée en 2014 pour venir en aide aux sinistrés des catastrophes naturelles, l'association Partagence intervient avec un programme de post-urgence de 18 mois, consistant en une aide matérielle aux foyers dont l'habitation principale a été détruite.

« *Nous avons ouvert une plateforme Internet de demandes d'aide matérielle pour les sinistrés ayant tout perdu : nous remboursons les achats d'équipements neufs*

de première nécessité pour la maison (électroménager, literie, canapé, ordinateur, etc.), à hauteur de 800 € par foyer sinistré. Afin d'inciter les particuliers, associations, entreprises et collectivités à donner, nous avons mis en place un système de parrainage : tout don de 400 € donne droit à un suivi et à une mise en relation avec son bénéficiaire (après accord de ce dernier). Une transparence qui garantit aux donateurs le bon usage de leur argent »

explique Claude Frégeac, fondateur et délégué général de Partagence. Plus de 250 foyers qui ont tout perdu ont sollicité une assistance matérielle, ce qui représente un peu plus de 50 % des foyers sinistrés. L'association dispose actuellement des fonds pour venir en aide à 170 d'entre eux. « Il nous manque 40 000 €. Nous réfléchissons à l'organisation d'événements pour récupérer de l'argent, et nous lançons un appel à la générosité ».

Logement et aide sociale

Portée par le Département de la Gironde, la plateforme « Gironde Relogement Solidaire », mise en place en lien avec les communes et les services de l'État, facilite la recherche de solutions de relogement. Dès la réouverture de la ville du Porge, les services logement et sociaux du département ont travaillé sur place en collaboration.

« *Pendant et immédiatement après les incendies, un immense élan de solidarité a permis de reloger l'intégralité des sinistrés, dans des maisons secondaires, des habitats HLM, des locations meublées et au camping*



municipal. Les difficultés sont apparues au bout de quelques semaines, quand il s'est avéré que ces premiers relogements ne pourraient pas tous être pérennes. D'autres solutions doivent être trouvées, car les reconstructions vont prendre au minimum deux ans. Nous proposons en outre aux sinistrés un accompagnement dans toutes leurs démarches sociales. Nous constatons une importante détresse psychologique des sinistrés, qui ont besoin d'un suivi sur le long terme. Nous oeuvrons afin d'obtenir le détachement d'un psychiatre et d'un psychologue pour assurer ce suivi » explique Sophie Borderie, directrice du pôle territorial de solidarité pour le Département de la Gironde.

Besoin de forces vives !

Le Fonds de solidarité aux sinistrés est aussi présent sur le terrain, via ses casques jaunes, une réserve de citoyensbénévoles qui viennent prêter main forte pour déblayer les terrains des maisons incendiées.

« Rien qu'au Porge, plus de 300 parcelles sont à déblayer. Nous lançons un appel, car nous avons besoin de 50 personnes par jour, d'ici à la fin juin 2027, pour venir à bout de toutes les parcelles. Les retraités sont les bienvenus ! Nous prenons en charge les frais de déplacement et de mission et, bien sûr, nous sommes toujours à la recherche de donateurs pour financer nos activités. Les opérations de déblaiement vont nous coûter 1,7 million d'euros à elles seules » explique Pascal Gérasimo, président du fonds.

C. Bouc

Plus d'infos

> partagence.org

> fondsdesolidariteauxsinistres.org

> reserve-resilience.org

> Sud Ouest Solidarité : cagnotte sur Helloasso

Nouveau catalogue
Vacancez-vous ! 2027



CNRACL
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers



Consultez votre catalogue
« Vacancez-vous ! » 2027

Consulter le catalogue

Demandez gratuitement
la version papier

sur le serveur vocal au 05 56 11 36 65
en composant le 1, ouvert 7j/7 et 24h/24.

DESTINATIONS INÉDITES 2027



Le Tréport

Résidence « Le Phare »

8 jours / 7 nuits - En location studio 2 personnes

Du 3/04 au 30/10/27 (sauf du 3/07 au 28/08)

Détail du séjour

GOÉLIA - Tél. 01 87 12 70 95 - Précisez le code partenaire : Promo10%

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période



Cabourg

Résidence *** « Domaine des Dunettes »

8 jours / 7 nuits - En location T2/4 personnes

Du 31/10/26 au 30/10/27 (sauf du 26/06 au 28/08)

Détail du séjour

ODALYS - Tél. 04 42 25 99 95 - Précisez le code partenaire : 33CNRACL

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période



Perros-Guirec

Résidence *** « Les 7 îles »

8 jours / 7 nuits - En location studio 2 personnes

Du 3/04 au 30/10/27 (sauf du 3/07 au 28/08)

Détail du séjour

GOÉLIA - Tél. 01 87 12 70 95 - Précisez le code partenaire : Promo10%

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période



Carnac

Résidence de tourisme *** « Bleue Océane »

8 jours / 7 nuits - En location 2/4 personnes

Du 3/04 au 30/10/27 (sauf du 3/07 au 28/08)

Détail du séjour

GOÉLIA - Tél. 01 87 12 70 95 - Précisez le code partenaire : Promo10%

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période



Île d'Oléron

Résidence « Le Village des Amareyeurs »

8 jours / 7 nuits - En location studio 2 personnes

Du 3/04 au 30/10/27 (sauf du 26/06 au 28/08)

Détail du séjour

ODALYS - Tél. 04 42 25 99 95 - Précisez le code partenaire : 33CNRACL

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période



Sarlat-la-Canéda

Résidence « Le Domaine des côteaux de Sarlat »

8 jours / 7 nuits - En location 2 pièces duplex/4 personnes

Du 6/02 au 3/10/27 (sauf du 26/06 au 28/08)

Détail du séjour

ODALYS - Tél. 04 42 25 99 95 - Précisez le code partenaire : 33CNRACL

*Prix nets CNRACL, la semaine, selon période



Vic-sur-Cère

Hôtel et Résidence des Bains

8 jours / 7 nuits - En pension complète

Du 15/04 au 15/10/27

Détail du séjour

ARVERNE HOTEL - 04 71 47 50 16 - Précisez le code partenaire : 007

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



Saint-Cyr-sur-Mer

Camping*** « Le Sorba »

8 jours / 7 nuits - En location mobil-home confort/5 personnes

Du 3/04 au 2/10/27 (sauf du 3/07 au 4/09)

Détail du séjour

AEC VACANCES - 04 50 02 90 74 - Précisez le code partenaire : CNRACL33

*Prix nets CNRACL, la semaine, en location, par mobil-home

Préparez-vous pour les prochains

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.



AUTRICHE

- 8 jours/7 nuits en pension complète et vols aller/retour avec ou sans escale
- 1 909 € : au départ de Paris.
- + 100 € : au départ des villes de province desservies par Air France/KLM/Lufthansa (sous réserve de disponibilité, consultez Capitales Tours).
- Départs les 11 mai, 1er juin et automne 2027

Détails du circuit



MEXIQUE

- 12 jours / 10 nuits en pension complète et vols aller/retour directs ou avec escales
- 2 279 € : au départ de Paris.
- + 120 € : au départ des villes de province desservies par Air France/KLM (sous réserve de disponibilité, consultez Capitales Tours).
- Départs les 17 mars, 22 mai, 8 juin et automne 2027

Détails du circuit

Renseignements et réservation
Capitales Tours – Magali
16 Centre Commercial de Choisy Latour 33610 Cestas • Tél. 05 56 21 80 68 - magali@capitales-tours.com
www.capitales-tours.com/cnracl/ • Code partenaire CNRACL : CNRCL 2027



SICILE

- 8 jours / 7 nuits en pension complète et vols directs aller/retour
- 1 690 € : au départ de Paris.
- + 110 € : au départ des villes de province avec Transavia (sous réserve de disponibilité, consultez Syltours).
- Départs les 20 avril, 4 et 25 mai, 9 juin et automne 2027

Renseignements et réservation
Syltours – Margot
39 route de Pitoys 64200 Anglet
Tél. 05 62 27 58 82
m.touvet@syltours.fr • https://apps.syltours.fr/gir
Code partenaire : CNR27

Détails du circuit



ALBANIE

- 8 jours / 7 nuits en pension complète et vols directs aller/retour
- 1 340 € : au départ de Paris et de certaines villes de province desservies par Transavia, WizzAir et Ryanair (sous réserve de disponibilité, consultez Connexions Latines).
- Départs les 20 avril, 11 et 18 mai, 1, 8 et 15 juin et automne 2027

Renseignements et réservation
Connexions Latines – Férouze
3 rue Paul Tavernier 77300 Fontainebleau
Tél. 06 10 96 44 70
contact@connexions-latines.com
www.connexions-latines.com
Code partenaire : CNRACLALB2027

Détails du circuit

circuits en 2027 !



GRÈCE

- 8 jours / 7 nuits en pension complète et vols aller/retour directs
- 1 795 € : au départ de Paris, Lyon, Nantes, Marseille, Nice, Toulouse et Bordeaux les 10, 16 et 22 mai 2027.
- + 70 € : au départ de Paris, Lyon, Nantes, Marseille, Nice, Toulouse et Bordeaux, les 19 avril, 5 et 22 juin 2027.
- Départs les 19 avril, 10, 16 et 22 mai, les 5 et 22 juin et automne 2027 (contactez Salaün Holidays pour les disponibilités et les dates pour l'automne 2027)

Renseignements et réservation
Salaun Holidays - (la Boutique des Groupes) Stéphanie
74 rue de Quimper 29590 Pont de Buis
Tél. 02 98 73 19 93
cnracl@salaun-holidays.com
https://www.laboutiquedesgroupes.com/nos-offres/cnracl
Code partenaire : CNR 2027

Détails du circuit



INDE DU NORD

- 12 jours / 10 nuits en pension complète et vols aller/retour avec escales
- 1 765 € : au départ de Paris.
- + 150 € : au départ des villes de province (sous réserve de disponibilité, consultez Couleurs du Monde).
- Départs les 4 février, 9 mars et automne 2027

Renseignements et réservation
Couleurs du Monde – Lauriane
2, rue du 49e Régiment d'infanterie 64100 Bayonne
Tél. 05 54 09 90 99 • cnracl@couleurs-du-monde.fr
Code partenaire : C2027IN

Détails du circuit



BRÉSIL

- 10 jours / 8 nuits en pension complète et vols directs aller/retour
- 2 780 € : au départ de Paris.
- + 120 € : au départ des villes de province desservies par Air France/KLM.
- Départs les 31 mai, 7 et 14 juin et automne 2027

Détails du circuit



COSTA RICA

- 11 jours / 9 nuits en pension complète et vols aller/retour
- 2 580 € : au départ de Paris.
- + 120 € : au départ des villes de province desservies par Air France.
- Départs les 8, 15 et 29 mai et automne 2027

Détails du circuit



AFRIQUE DU SUD

- 11 jours / 9 nuits en pension complète et vols aller/retour
- 2 365 € : au départ de Paris sur Air France.
- + 110 € : au départ des villes de province desservies par Air France/KLM.
- Départs les 9 mars, 15 et 31 mai et automne 2027

Détails 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 • cnracl@belleplanete.com
https://www.belleplanete.info/cnracl
Code partenaire : CNRA 2027


GUADELOUPE
Un air de paradis
À partir de
2 290 €*
au départ de Paris
10 jours/8 nuits
Pension complète
Détails du circuit
Plus d'informations auprès de SPVA
au 01 41 92 03 50 ou seniors@spva.fr
Code partenaire : CNRACL2027
*Les 17 mai, 2 et 14 juin et automne 2027
en vols directs aller/retour par Air France.
+ 120 € au départ des villes de province

