

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

Le CBD,
tendance éphémère
ou vraie remède ? p.3

Vie quotidienne

Panneaux solaires :
en installer chez soi ? p.7



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.8 à 16





société

Le CBD, tendance éphémère ou vrai remède ? p.3

vie quotidienne

Panneaux solaires : en installer chez soi ? p.7

trucs et astuces

« J'ai toujours froid ! » : comment se réchauffer p.6

juridique

Ventes aux enchères publiques : adjudé, vendu ! p.5



cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

La marche à pied, seul le premier pas coûte ! p.8

Votre Caisse et vous

Les conditions d'exonération de la CSG, de la CRDS et de la CASA p.9

Le Fonds d'action sociale est à vos côtés p.10

Votre attestation fiscale et votre bulletin de paiement sont disponibles en ligne p.11

Les prêts CNRACL p.12

La CNRACL et ses partenaires p.13 à 16

détente

Utiliser son marc de café p.17

initiatives

Jeux de rôle à l'Ehpad p.18-19



évasion

Votre programmation vacances p.20-21

En bref

Retrouvez votre webzine
quadrimestriel Climats et sa
newsletter mensuelle en
cliquant **ICI**
Abonnez-vous, c'est gratuit !

Le saviez-vous ?

Le n°39 de **Questions politiques
sociales – les études** est
consacré à l'espérance de vie
des fonctionnaires territoriaux et
hospitaliers



Cette publication présente
une analyse des différences
de mortalité entre diverses
catégories de fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers et la
mortalité de l'ensemble de la
population française.



Retrouvez dans une nouvelle vidéo
les solutions mises en place par la
Direction des Politiques Sociales
de la Caisse des Dépôts pour vous
accompagner.

La Caisse des Dépôts
est également
présente sur Twitter
@caissedesdepots



POUR CONTACTER VOTRE CAISSE



Par courrier (évités les envois
recommandés, ils sont coûteux et
rarement utiles) : **Caisse des dépôts
Gestion mutualisée des pensions**
**6 place des Citernes, TSA 20006
33059 Bordeaux cedex**



Par téléphone : Notre serveur vocal est disponible
Au moment de votre appel, munissez-vous de votre
de sécurité sociale. En fonction de votre question, l'opérateur
vous être demandé

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

- Le **05 56 11 40 40**, pour obtenir des
informations sur la CNRACL : **choix 1**
 - **Sous choix 1 : Revalorisation** de votre pension
de retraite
 - **Sous choix 2 : pour tout autre question**
 - Le **prélèvement à la source**, composez le **1**
 - **Les dates de paiement de votre retraite**,
composez le **2**
 - Le **montant mensuel de votre retraite**, obtenir
une **attestation de paiement**, composez le **3**
 - Le **montant imposable**, obtenir une **attesta-
tion fiscale**, le **4**
 - Le **prélèvement de vos cotisations sociales**,
composez le **5**
 - Les modalités de **changement d'adresse**, ou
de **mode de paiement**, composez le **6**
 - La **majoration pour enfants**, composez le **7**
 - Vous désirez **commander le magazine
CLIMATS**, composez le **8**

Par c
Choisi
cliqu

- Le **0 8**
social
 - Vous
d'aid
 - Vous
dema

Se faire
prendre
retraites
l'icone «
« se faire

Dates de virement des retraites CNRACL

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

Les dates de paiement sont disponibles 7j/7 et 24h/24 sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40** et sur le site **www.cnrACL.retraites.fr**, onglet « RETRAITÉ », rubrique « Ma retraite », puis « Calendrier des versements de pensions ».

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

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

SE DE RETRAITE



urriel : www.cnracl.retraites.fr
ssez l'onglet « **RETRAITÉ** », puis
ez sur l'icône qui se trouve à
droite de votre écran.
« **AIDE ET CONTACT** »

le 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.
e n° de pension et de votre numéro
un ou l'autre de ces numéros pourra
dé.

00 973 973 pour le **FAS (fonds d'action
e de la CNRACL)** :

voulez obtenir un **dossier de demande
es** : composez le **2**

souhaitez connaître **la situation de vos
andes d'aides** : composez le **3**

rappeler : Vous pouvez également
un RV téléphonique sur www.cnracl.fr
fr en choisissant l'onglet « **RETRAITÉ** » puis
« **AIDE ET CONTACT** » et enfin
« **rappeler** » en cliquant **ICI**.



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

29 mars 2023

26 avril 2023

26 mai 2023

28 juin 2023

27 juillet 2023

29 août 2023



Richard Tourisseau,
président du Conseil d'administration
de la CNRACL,

Le mot du président

La Première ministre a, lors de la présentation de son projet de réforme des retraites, mentionné à plusieurs reprises la situation de « la retraite des hospitaliers et des territoriaux », en bref la CNRACL.

J'ai eu l'occasion plusieurs fois de souligner la grande difficulté que rencontrait notre régime. Se cacher la vérité ne permet pas d'aborder les questions en face. Pour autant, la première des solutions consiste à recruter des fonctionnaires hospitaliers et territoriaux. Nous le savons tous, dans un régime par répartition, ce sont les actifs qui permettent le versement des pensions. Et personne, chez nos affiliés, ne m'a écrit pour m'indiquer qu'il entendait privilégier un régime par capitalisation.

Alors j'entends que le statut de contractuel est plus attractif. La rémunération est négociée de gré à gré avec son employeur, la cotisation retraite est moindre (1 %) et pour l'employeur l'écart est encore plus élevé. Mais au fur et à mesure de l'avancée en âge, lorsque l'usure professionnelle survient, les droits sont loin d'être identiques... Une preuve, anecdotique au regard du projet de loi, il sera possible à un agent contractuel de terminer sa carrière en tant que titulaire et de récupérer les bonifications attachées à sa fonction. Cela prouve bien que nos statuts ont un sens.

Alors je compte sur vous, les retraités, dont un grand nombre est présent dans la vie publique (notamment dans les conseils municipaux), dans la vie syndicale, dans la vie associative pour expliquer et convaincre que l'engagement dans nos services publics est une tâche noble et qu'il mérite bien une spécificité sur le plan statutaire.

Ainsi se démontre concrètement le lien intergénérationnel qui unit les uns et les autres et qui permet sa pérennité, qui fonde l'histoire de notre régime et ses valeurs de solidarité.

Climats n° 102 février 2023

Directeur de la publication : Thierry Ravot
Rédacteur en chef, illustration et mise en page : Michel Nolot
Mise en page : Emeline Viault

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

Conception de la maquette : www.aggelos.fr
Photos : AdobeStock
Dépôt légal : 2^e trimestre 2018.



Une gestion

Le CBD, tendance éphémère ou vrai remède ?

Prisé pour ses propriétés relaxantes et antalgiques, le cannabidiol appelé aussi CBD rencontre un succès grandissant.

Anxiété, sommeil, douleurs chroniques (...) de nombreux Français se tournent vers cette molécule devenue le chantre de la « zénitude ».

Le CBD, c'est quoi exactement ?

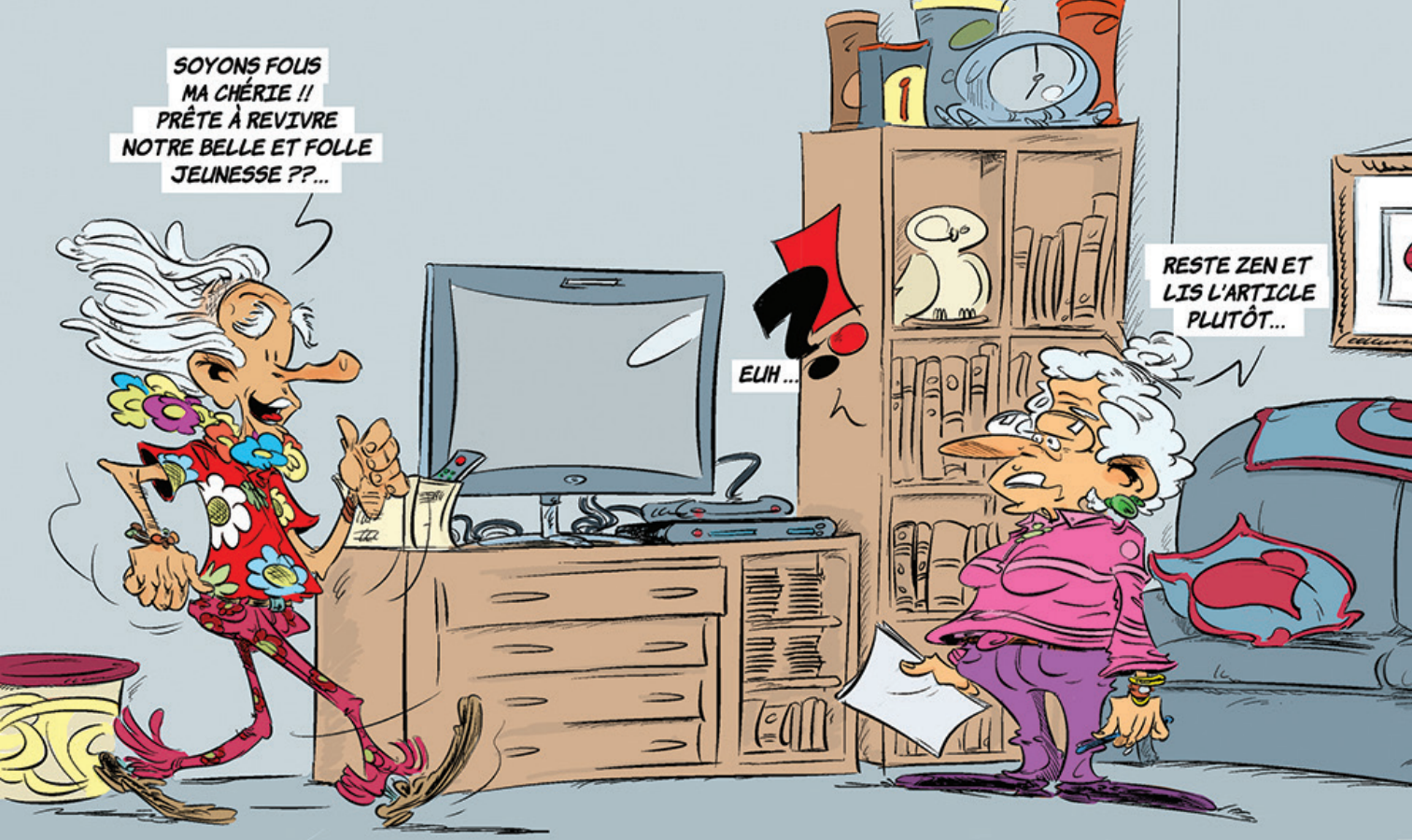
Le CBD est une des principales substances actives de la plante de chanvre (que l'on retrouve principalement au niveau de la fleur et des feuilles adjacentes). Le cannabidiol vendu en France, est extrait d'une variété de cannabis spécifique autorisé pour la culture car il contient moins de 0,3% de composant psychoactif appelé tétrahydrocannabinol (ou THC). À ce titre, il n'est donc pas considéré comme un stupéfiant... à la différence du cannabis qui est lui interdit en France.

Le CBD se présente sous une multitude de formes : huile et e-liquide notamment pour les cigarettes électroniques, fleurs ou feuilles brutes, seules ou en mélange avec d'autres ingrédients. Il

existe également des aliments et des cosmétiques à base de CBD.

Des effets bénéfiques pour les seniors ?

Le cannabidiol n'a pas l'effet "médical" du cannabis thérapeutique, mais sa consommation peut apporter du "bien-être". Vous pouvez aborder le sujet avec votre médecin. Les cannabinoïdes contenus dans le CBD sont connus pour leur action sur le traitement du stress, de l'anxiété et de la dépression des seniors grâce à la sérotonine, ce neurotransmetteur que l'on appelle aussi « hormone du bonheur » et qui a une influence directe sur le moral et le bien-être. En situation de stress ou d'anxiété, le niveau de sérotonine tend à baisser.



Le CBD peut alors réguler son niveau pour améliorer le confort.

On prête également au CBD des propriétés antalgiques, anxiolytiques, anti-inflammatoires et antispasmodiques. Compte tenu de la consommation importante d'antidépresseurs, neuroleptiques et opioïdes (codéine, morphine...) chez les personnes âgées notamment, il peut être d'intéressant d'étudier des alternatives telles le CBD pour prendre moins de médicaments.

Sur avis du médecin, le cannabidiol peut aussi venir soulager certaines douleurs physiques et maladies inflammatoires chroniques qui s'intensifient au fil du

temps (arthrose, arthrite, fibromyalgie, ostéoporose, sclérose en plaques...) en complément des prescriptions médicamenteuses. Certains patients ont aussi constaté des effets bénéfiques du CBD sur le sommeil qui se trouve amélioré et dans certains cas, seniors ou non, le CBD a permis à des malades atteints de cancer soigné par chimiothérapie ou radiothérapie, de limiter les effets secondaires ressentis (nausées...).

À savoir

Si vous décidez de tester, préférez les produits de CBD d'origine naturelle plutôt que de synthèse, mentionnant la provenance et, si possible, issu de chanvre cultivé en bio.

Quels effets et limites du CBD ?

Si le CBD n'est pas considéré comme un stupéfiant, il possède tout de même des effets psychoactifs. En consommer peut donc exposer à des états de somnolence ou de sédation.

Sans oublier que la MILDECA (Mission intergouvernementale de lutte contre les drogues et conduites addictives) a pointé en décembre 2021 certains risques liés au CBD à fumer, en particulier, des éléments cancérigènes provenant de la combustion des substances organiques. De fait, des incertitudes sur les effets pour la santé de la consommation de produits à

base de CBD persistent à date et des études scientifiques ont montré qu'il agissait au niveau du cerveau sur les récepteurs à la dopamine et à la sérotonine en faisant ainsi un produit psychoactif à part entière.

S. Royer



Quelques contre-indications à l'usage du CBD :

> **Les femmes enceintes et allaitantes** : Le cannabidiol est susceptible de réduire la fonction protectrice du placenta et d'affecter le fœtus en développement.

> **Les personnes atteintes de troubles cardio-vasculaires** :

Le CBD est à éviter car il peut provoquer des hypertensions ou une bradycardie (rythme cardiaque lent).

> **Les personnes suivant un traitement médicamenteux** : Les extraits de cannabis et l'huile de CBD pourraient interagir avec 57 médicaments, parmi lesquels : des antidépresseurs, des antalgiques, des médicaments pour la thyroïde... L'association du CBD avec certains traitements peut diminuer leur absorption, réduire leur efficacité et entraîner potentiellement certains troubles.

Par prudence, il est donc important de prévenir votre médecin de votre consommation de CBD. La vigilance s'impose face à des traitements, qu'ils soient complexes (oncologie, épilepsie...) ou plus naturels (phytothérapie).





Gratin de cabillaud aux poireaux et chorizo

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de pavé ou dos de cabillaud (ou autre poisson blanc)
- 3 blancs de poireaux
- 50g de chorizo
- 1 échalote
- 20 cl de crème fraîche
- 1 échalote
- 40g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°
 2. Emincer les blancs de poireaux. Peler et émincer l'échalote
 3. Dans une poêle, faire revenir l'échalote avec un filet d'huile d'olive
 4. Ajouter les poireaux émincés et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes
 5. Pendant ce temps couper le chorizo en petits dés, les ajouter dans la poêle avec la crème liquide, le sel et le poivre faire revenir quelques minutes
 6. Dans un plat à gratin déposer le poisson puis recouvrir avec le mélange présent dans la poêle, parsemer ensuite de parmesan râpé.
 7. Enfourner 25 minutes
- Idées d'accompagnements : riz, semoule, pâtes...*

juridique

Ventes aux enchères publiques : adjudgé, vendu !

Certaines administrations organisent régulièrement des enchères publiques de biens mobiliers ou immobiliers provenant de saisies, dépôts ou abandons. Ouvertes à tous, ces ventes sont l'occasion de réaliser de bonnes affaires. Pour y participer, suivez le guide !

Les services de la Douane sont habilités à revendre des marchandises saisies, abandonnées ou ayant fait l'objet de dépôts, ainsi que des lots d'articles provenant d'organismes privés (matériel audio et vidéo, jouets, consoles de jeux, linge de maison, produits cosmétiques, vêtements, bijoux, etc.). Opérateur public pour la vente des actifs mobiliers réformés de l'État, des établissements publics et des collectivités territoriales, la direction nationale d'interventions domaniales (DNID) organise elle aussi régulièrement des ventes de biens immobiliers (terrains, immeubles bâtis à usage d'habitation ou de bureaux) ou mobiliers (meubles, bijoux, véhicules, tapis, etc.). **Elle propose aussi des dons**

de biens mobiliers aux administrations, établissements publics, collectivités territoriales, fondations et associations reconnues d'utilité publique. De son côté, la direction de l'immobilier de l'État (DIE) vend, dans le cadre de sa politique immobilière, des biens immobiliers inutiles ou non adaptés au service public. Organisées dans toute la France et ouvertes à tous, ces enchères publiques sont assurées par des commissaires-priseurs.

Comment être informé de ces ventes ?

Toutes les ventes aux enchères organisées par les services de l'État sont annoncées en amont : les ventes de la Douane sur le site **douane.gouv.fr** ou dans les mairies des communes concernées ; les ventes du



Domaine dans les journaux d'annonces légales ou les journaux locaux et sur le site **encheresdomaine.gouv.fr** ; les ventes de la DIE sur le site **cessions.immobilier-etat.gouv.fr**, où les biens sont classés par type, superficie et localisation.

Comment bien se préparer à une vente ?

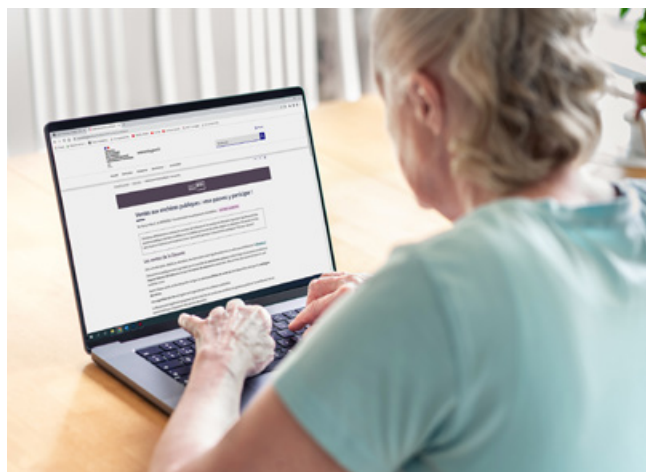
Le meilleur moyen est de se renseigner au maximum sur les lots qui vous intéressent : histoires, origines, auteurs, expertises réalisées par les commissaires-priseurs, etc. Pour cela, vous trouverez en ligne les catalogues des lots disponibles, ainsi que les conditions de vente. Afin d'acheter en toute connaissance de cause, une exposition des lots à vendre

est organisée quelques jours avant le début des enchères. Vous avez également la possibilité de voir le bien immobilier qui vous intéresse à l'occasion d'une visite assurée par un huissier de justice à une date et une heure fixées à l'avance.

Plus d'infos

www.economie.gouv.fr

C. Bouc



« J'ai toujours froid ! » : comment se réchauffer

Que vous soyez de nature frileuse ou si vous avez dû cette année baisser vos radiateurs avec la flambée des prix, voici quelques astuces pour faire (re)monter la température...

Vérifier pourquoi vous avez froid

De nombreux facteurs entrent en ligne de compte lorsqu'il s'agit de température et de ressenti. Le genre tout d'abord, un homme a généralement moins froid qu'une femme ; la morphologie ; un indice de masse corporelle (IMC) en dessous de la normale ; une pathologie telle la maladie de Raynaud (trouble de la circulation sanguine au niveau des doigts et des orteils aggravé par le froid) ou encore un dysfonctionnement de la thyroïde à contrôler via un examen médical.

Parfois, il ne s'agit de rien de tout cela, la personne souffre d'une sensation de froid quasi-permanente il s'agit dès lors d'agir en conséquence. Voici quelques astuces pour bien appréhender le froid.

S'habiller de façon adaptée

En fonction du froid réel, à l'intérieur ou à l'extérieur, on va user d'une technique

efficace, celle de « l'oignon », à savoir superposer les couches de vêtements. Mais attention jamais plus de 3 sinon on perd en efficacité et en mobilité ! On peut donc enfiler : un maillot de corps ou t-shirt fin, qui saura garder la chaleur, puis un t-shirt épais à manches longues ou une chemise, et enfin un pull fin ou un gilet de préférence en matière naturelle.

À SAVOIR

Vous aurez plus chaud si les vêtements ne vous serrent pas trop, il faut laisser l'air circuler pour qu'il se réchauffe et que la transpiration s'évacue.

Boire des boissons chaudes

Cela paraît évident, mais les boissons chaudes font partie des meilleurs atouts pour se réchauffer. Qu'il s'agisse de thé, café, tisane ou même d'un bon



chocolat chaud, variez les plaisirs !
Misez également sur les soupes, là aussi, pensez à diversifier les recettes (soupe de panais, potiron, poireaux, pois cassés, velouté de radis noir ou de topinambour...).

À SAVOIR

L'alcool ne tient pas chaud, c'est une impression due au fait que du sang chaud est envoyé vers la peau suite à la dilatation des vaisseaux sanguins. L'alcool fait baisser la température corporelle et augmente donc le risque d'hypothermie.

Lutter contre le froid à la maison

Pour affronter les températures hivernales, rien de mieux qu'une bouillotte. Pratique, elle vous permet de vous réchauffer où et quand vous

le souhaitez. Si vous ne bougez pas beaucoup, pensez également au plaid : sur le canapé, dans votre lit, votre voiture. À combiner avec des chaussettes thermiques. Douces et confortables, elles garderont vos pieds au chaud toute la journée.

Ne pas avoir peur du froid

Le froid n'est pas un ennemi, au contraire ! Il est bon pour le corps, alors ne surchauffez pas votre intérieur, n'oubliez pas d'aérer quotidiennement quelques minutes et adaptez votre manière de vivre pour rendre votre corps plus résistant. Le mot d'ordre, sortir ! En effet, rester à l'intérieur ne permet pas à l'organisme de s'habituer au froid. Donc habillez-vous chaudement et baladez-vous, faites du jardinage (...) à force, votre corps deviendra plus résistant !

S. Royer

Panneaux solaires : en installer chez soi ?

Économies énergétiques,
le maître-mot de cet
hiver... Certes oui,
mais comment ?
L'installation de panneaux
photovoltaïques est-elle
une solution à envisager
pour atteindre cet
objectif ? On vous donne
ici cinq raisons de passer à
l'énergie solaire.

Le soleil, une énergie propre et inépuisable

L'énergie solaire est gratuite et à 100 % verte et propre contrairement aux combustibles fossiles qui génèrent des émissions de CO₂. De plus, les panneaux solaires fabriqués à base de silicium cristallin - près de 90 % des produits français - sont désormais recyclables.

Un panneau solaire peut être installé partout

On pense souvent que l'énergie solaire est dédiée aux régions très ensoleillées. Pas forcément. Qu'ils soient installés dans le sud ou le nord de la France, les panneaux solaires produisent de la chaleur ou de l'électricité en toutes saisons. Lorsque le beau temps n'est pas au rendez-vous, bien sûr, la production en énergie sera plus faible. Pour profiter au mieux de ses panneaux solaires, ceux-ci doivent être placés sur le toit de la maison, orientés plein sud et inclinés à 30°.



Un investissement sur le long terme

Si le coût peut être conséquent à l'achat, malgré quelques aides gouvernementales ou locales, il est en moyenne rentabilisé au bout de 15 ans. Tout en sachant que la durée de vie d'un panneau solaire se situe entre 25 et 30 ans, le calcul est vite fait. Sachant que les panneaux photovoltaïques permettent de réduire votre facture d'électricité, et l'énergie solaire récupérée et non consommée peut être revendue à un fournisseur d'électricité.

Le prix des panneaux a beaucoup baissé

En l'espace de 20 ans, le prix des panneaux solaires a été divisé par 4. L'équivalent d'une installation qui valait en l'an 2000 près de 20 000 €, vaut aujourd'hui 5 000 €. À la baisse du prix s'ajoute une augmentation de leur durée de vie, 5 ans supplémentaires en moyenne.

Les panneaux solaires valorisent votre bien

Si vous décidez de louer ou de mettre en vente votre bien, la présence de panneaux solaires amplifie sa valeur. Le prix de vente d'un logement doté de panneaux photovoltaïques augmente de 17 % en moyenne. Un prix plus élevé qui ne freine pas les acheteurs puisque ce genre de bien se vend jusqu'à 50 % plus vite qu'un bien ordinaire.

S. Royer

Prêts à installer des panneaux photovoltaïques ?

N'oubliez pas de vous renseigner au préalable sur les installateurs, consultez les aides possibles de l'État, de vos collectivités locales ou de l'ADEME, entre autres. Renseignez-vous également sur les démarches à effectuer préalablement à l'installation (en Mairie) et postérieurement pour vérifier sa conformité (attestation Consuel).

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

La marche à pied, seul le premier pas coûte !

Le saviez-vous ?
Les ateliers du bien vieillir,
action inter-régimes,
notamment soutenue par
votre caisse de retraite,
propose des
animations « marche ».
Moyen de déplacement le
plus naturel, cette activité
physique ne nécessite ni
entraînement particulier ni
d'équipements coûteux.
Trouvez LA marche qui
vous convient.



**Il y en a pour tous les goûts, à chaque
marcheur, son niveau :**

> **La marche nordique** se pratique
à l'aide de bâtons dans la nature.
Technique, elle fait travailler tout le
corps et renforce les bras.

> **La marche sportive** cultive
l'endurance sur des distances
courtes à une vitesse de 6 à 8 km/h.
Elle peut être pratiquée partout, y
compris sur ses trajets quotidiens.

> **La randonnée pédestre** permet de
pratiquer une activité physique tout
en découvrant la nature.

> **La marche masai** est pratiquée
pieds nus, ce qui permet un
déroulement souple du pied et le
maintien de la colonne vertébrale
droite.

> **La marche dans l'eau**, le « longe-



côte » se pratique dans une eau calme et de façon encadrée.

> **La marche quotidienne** consiste à multiplier les occasions de marcher : raccourcir son trajet en transport pour le terminer à pied, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, faire à pied ses courses de proximité, préférez le chemin le plus agréable au chemin le plus court.

La marche bénéfique pour le corps et l'esprit

La marche met de côté les tracasseries du quotidien, elle apaise le mental et favorise le retour à la sérénité. Marcher quotidiennement renforce l'organisme : elle tonifie, assouplit les articulations, renforce les capacités de récupération et stimule les

fonctions cardiovasculaires respiratoires et digestives.

En groupe, elle développe le lien social. Elle permet de combattre la solitude et la sédentarité en offrant des moments de convivialité. Que ce soit en ville pour faire vos courses ou à la montagne pour profiter des paysages, les bienfaits de la marche à pied sont nombreux. Alors n'hésitez pas ! Les ateliers du Bien vieillir peuvent vous proposer des activités de marches à pied.

Plus de renseignements

- Sur le site pourbienvieillir.fr
- Trouvez un atelier en **cliquant ici**
- Votre mairie et votre CCAS
- L'office de tourisme

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

La CSG est l'abréviation de la Contribution Sociale Généralisée et la CRDS, de la Contribution au Remboursement de la Dette Sociale. La CASA représente, quant à elle, la Contribution Additionnelle de Solidarité sur l'Autonomie. Ces cotisations sont prélevées sur le montant brut de votre pension.



Mise à jour automatique de vos cotisations sociales.

Chaque 1^{er} janvier, votre pension est automatiquement mise à jour du montant des prélèvements des cotisations en tenant compte de votre situation fiscale et des nouveaux plafonds d'exonération de la CSG, CRDS et CASA.

Les taux applicables sont les suivants :

- Le taux de prélèvement pour la **CRDS** est de 0,5 %.

| Année 2021 | Exo totale | | | Revenu |
|-------------------|------------------------------------------------|--------|--------|---------|
| | Revenu fiscal de référence inférieur ou égal à | | | |
| | Métropole | DOM | Guyane | Métri |
| 1 part | 11 614 | 13 741 | 14 368 | 11 à 15 |
| 1,5 part | 14 715 | 17 152 | 17 934 | 14 à 19 |
| 2 parts | 17 816 | 20 253 | 21 035 | 17 à 23 |
| 2,5 parts | 20 917 | 23 354 | 24 136 | 20 à 27 |
| 3 parts | 24 018 | 26 455 | 27 237 | 24 à 31 |
| par 1/2 part supp | 3 101 | | | |

- **Exonération totale** : vous êtes exonéré de l'ensemble des cotisations : CSG, CRDS, CASA.
- **Exonération partielle** : vous êtes exonéré de la CSG non déductible (2,4 %) et de la CASA (0,3 %), mais vous êtes soumis à la CSG au taux réduit (3,8 %) et à la CRDS (0,5 %).

- Le taux pour la **CSG** est de 8,3 %, 6,6 % ou 3,8 % selon le montant de votre revenu fiscal.

- Le taux pour la **CASA** est de 0,3 %. Elle est prélevée uniquement si vous payez la CSG au taux de 6,6 % ou de 8,3 %.

IMPORTANT : si votre situation fiscale est révisée en cours d'année par les services des impôts, inutile de nous faire parvenir votre avis rectificatif, vos cotisations seront mises à jour automatiquement.

Vérifiez votre situation

Si vous voulez vérifier votre situation, munissez-vous de **votre avis d'impôt 2022 sur le revenu 2021** :

- repérez votre « **revenu fiscal de référence** » et votre nombre de parts fiscales,
- puis reportez-vous au tableau ci-dessous :



| Exo partielle | | | Soumis total - Taux médian | | | Soumis total - Taux normal | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------------------------|--------|--------|
| Revenu fiscal de référence de à | | | Revenu fiscal de référence de à | | | Revenu fiscal de référence supérieur ou égal à | | |
| Métropole | DOM | Guyane | Métropole | DOM | Guyane | Métropole | DOM | Guyane |
| 16 615 à 15 183 | 13 742 à 16 611 | 14 369 à 17 399 | 15 184 à 23 564 | 16 611 à 23 563 | 17 400 à 23 563 | 23 564 | 23 564 | 23 564 |
| 21 068 à 19 237 | 17 153 à 21 068 | 17 935 à 22 060 | 19 238 à 29 854 | 21 068 à 29 853 | 22 061 à 29 853 | 29 854 | 29 854 | 29 854 |
| 25 122 à 18 817 | 20 254 à 25 122 | 21 036 à 26 114 | 23 292 à 36 144 | 23 292 à 36 143 | 23 292 à 36 143 | 36 144 | 36 144 | 36 144 |
| 29 176 à 17 918 | 23 355 à 29 176 | 24 137 à 30 168 | 27 346 à 42 434 | 29 177 à 42 433 | 30 169 à 42 433 | 42 434 | 42 434 | 42 434 |
| 33 230 à 19 019 | 26 456 à 33 230 | 27 238 à 34 222 | 31 399 à 48 724 | 33 231 à 48 723 | 34 223 à 48 723 | 48 724 | 48 724 | 48 724 |
| 3 101 | | | 4 054 | | | 6 290 | | |

- Taux médian** : vous êtes soumis à la CSG au taux médian (6,6 %), à la CRDS (0,5 %) et à la CASA (0,3 %).

- Taux normal** : vous êtes soumis à la CSG dans sa totalité (8,3 %), à la CRDS (0,5 %) et à la CASA (0,3 %).

Compte tenu de la mesure gouvernementale sur l'atténuation de la hausse

de la CSG pour les personnes à la limite du seuil, prorogée en 2020, certains pensionnés au taux de CSG à 6,6 % ou 8,3 %, peuvent se voir appliquer un taux de CSG de 3,8 % pour cette année.

Cette mesure est appliquée automatiquement et ne nécessite aucune intervention du pensionné.



Le Fonds d'action sociale est à vos côtés

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

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

- pour favoriser votre maintien à domicile, comme l'aide-ménagère ou les aides à l'amélioration ou l'adaptation de votre résidence principale ;
- pour faire face à des dépenses d'énergie, de santé, de cotisations à une complémentaire santé ou encore d'équipement ménager...

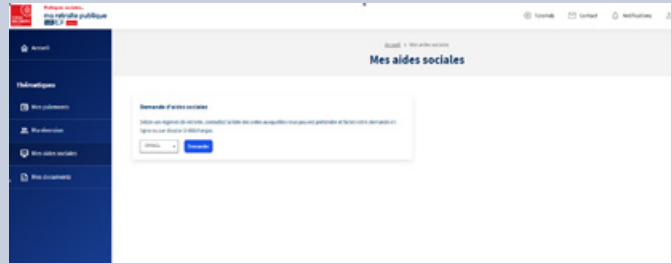
- pour répondre à des situations particulières ou à de graves difficultés (frais d'obsèques, handicap...).

Pour en savoir plus, reportez-vous au **guide de l'action sociale**, vous y trouverez toutes les informations utiles. Vous pouvez consulter votre guide directement en ligne dans votre site **www.cnracl.retraites.fr** / Profil **Retraité Mes aides**.



Comment demander vos aides ?

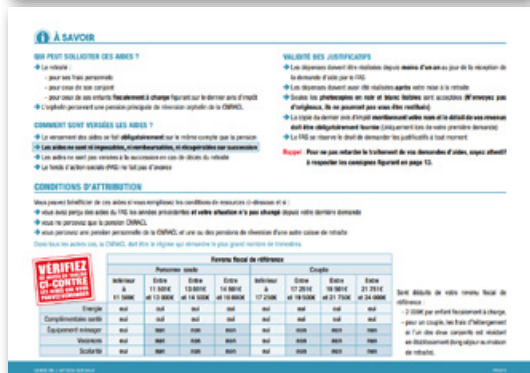
Vous pouvez demander directement vos aides par internet, à partir de votre **espace personnel** sur www.cnracl.retraites.fr (rubrique « Demander » puis « mes aides du fonds d'action sociale CNRACL »).



Ce service vous permet de connaître immédiatement les aides dont vous pouvez bénéficier, simplifie vos démarches (plus d'envoi de courrier) et réduit les délais de paiement.

Sinon, vous pouvez obtenir des imprimés de demande d'aides en composant le numéro gratuit : **0800 973 973**. Ils vous seront envoyés par courrier dans un délai de 15 jours.

ntien
cière.





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

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

La CNRACL transmet directement à la Direction générale des finances publiques (DGFIP) le montant des pensions versées l'année précédente. Vous recevez ainsi de la part de DGFIP une déclaration de revenus pré-remplie sans intervention de votre part. Vous n'êtes donc plus obligé d'adresser votre attestation fiscale aux services fiscaux.

Vous pouvez retrouver ces documents sur votre espace personnel « **Ma retraite publique** » accessible sur www.cnracl.retraites.fr

L'attestation fiscale et vos bulletins de paiements des 12 derniers mois y sont disponibles toute l'année et

imprimables à volonté. Tous les documents et de nombreux services sont disponibles sur www.cnracl.retraites.fr. Mon espace personnel est accessible depuis mon **espace personnel**

Si vous n'avez pas encore fait la demande de votre espace personnel, vous pouvez le faire 24h/24 en composant le choix 4. Veuillez, à la demande, fournir votre numéro de sécurité sociale et être guidé par le serveur.



paiement

ation fiscale 2022 et vos traite publique ».

onté. Vous y trouverez également
utiles pour votre retraite ainsi que
ices (toutes les informations sont
v.cnracI.retraites.fr / Profil **Retraité** /
nel **Ma retraite en ligne** / Les services
onnel **Ma retraite publique**).

d'accès Internet et si vous désirez
nements par courrier, vous pouvez en
via le serveur vocal, ouvert 7j/7 et
nt le 05 56 11 40 40 en sélectionnant
au préalable, vous munir de votre
sociale à 13 chiffres et laissez-vous
r vocal.

À SAVOIR :

- **L'attestation fiscale**

Elle indique le montant des pensions perçues et déclarées par votre caisse de retraite au service des impôts. Elle vous permet de vérifier l'exactitude du montant pré-rempli sur votre déclaration de revenus.

- **L'attestation de paiement**

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

| Montants versés en 2019 | | |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------|
| 6188 € | au titre de la pension RAFP n° 80000000 | [icône] |
| 1982 € | au titre de la pension CNRACI n° 80000000 | [icône] |



Les prêts CNRACL

Le saviez-vous ? La CNRACL vous propose des prêts au taux du livret A, sans frais de dossier, assurés

Conditions d'éligibilité :

- avoir moins de 80 ans
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'Outre-mer
- la pension CNRACL est la pension principale en durée prise en compte
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 17 000€ (personne seule)
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 25 500€ (couple)

Attention : Vérifiez vos capacités de remboursement avant de demander. Un crédit vous engage et doit être remboursé.

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

- **par internet** : www.cnracl.retraites.fr
choisissez l'onglet « **Retraité** » puis « **Mes aides** »
- **par mail** : produits@caissedesdepots.fr
- **par courrier** :
CNRACL - Services aux pensionnés
6, place des Citernes
33044 BORDEAUX CEDEX

prêts à taux 0 % ou taux décès offerte.

- pour achat et réparation de véhicules, déménagement, rachat de prêts, équipement ménager et informatique, meubles...



Les prêts sociaux

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

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

Quatre thèmes éligibles :

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

Caractéristiques des prêts :

- le taux d'intérêt est calculé en fonction de vos ressources (2 possibilités : soit un taux 0, soit un taux de rémunération du livret A au jour de la demande),
- les frais d'assurance sont pris en charge par le Fonds d'action sociale de la CNRACL et ces prêts ne comportent pas de frais de dossier,
- le remboursement s'échelonne de 1 à 5 ans.

Quatre conditions à remplir :

1. La CNRACL doit être le régime de retraite dont la durée prise en compte pour le calcul de votre pension est la plus importante (cette durée est exprimée selon les calendriers de retraite en années ou en trimestres).
2. Votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser :
 - 17 000€* pour une personne seule,
 - 25 500€* pour un couple*Sont déduits de votre revenu fiscal de référence 2 000€ par enfant fiscalement à charge.
3. Votre résidence principale doit se situer en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.
4. Vous devez avoir moins de 80 ans.

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

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

Caisses des Dépôts
Action sociale - Prêts aux retraités
6, place des Citernes
33059 Bordeaux cedex
Numéro spécial : 05 56 11 38 28
Courriel : produits@caissedesdepots.fr

Note globale : 4,5 (182 votes)
★★★★☆

Mis à jour le 17/01/2023

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Beau d'acte



Vous avez des revenus modestes ? Vous aussi, vous pouvez partir en vacances !



L'enthousiasme pour les séjours « Seniors en vacances » ne se dément pas et ceci malgré le contexte difficile que l'on connaît. Près de 600 retraités de la CNRACL, l'année dernière, ont encore profité de vacances à petits prix. C'est pourquoi, votre caisse de retraite et l'Agence Nationale des Chèques-Vacances (ANCV) renouvellent le dispositif mis en place et vous proposent de nouvelles destinations.

Si vous êtes non imposable¹ une aide financière de 194 € (8 jours) sera versée directement au voyageur par l'ANCV et viendra en déduction de votre facture. **Le prix restant à votre charge sera donc de 248€ TTC** pour votre séjour de 8 jours. **Un seul séjour par an est accepté dans le cadre de ce dispositif.**

1 Pour bénéficier de l'aide accordée par l'ANCV, le montant de la ligne « Revenu imposable » de votre avis d'imposition 2021 doit être inférieur ou égal à 15 175€ (personne seule) ou à 28 637€ (couple marié ou pacsé). Ce montant d'impôt est augmenté pour chaque demi-part supplémentaire. Les personnes imposables peuvent également prétendre à ces séjours. Elles ne bénéficieront pas, toutefois, de l'aide financière de l'ANCV.

Le tarif comprend le transfert de la gare d'arrivée au lieu de séjour, l'hébergement en chambre double, la pension complète, les visites guidées, l'animation et les frais de dossier.

Non inclus : le transport et la taxe de séjour, (le supplément chambre individuelle et l'assurance annulation sont en option).

Village vacances de Forgeassoud à Saint-Jean-de-Sixt (74)

Transfert assuré de la gare d'Annecy au village club.



3 séjours de 8 jours du 10 au 17 juin, du 24 juin au 1^{er} juillet, du 16 au 23 septembre 2023 : 442 €*.

Au programme : découverte de Thônes, capitale des Aravis. Visite d'une cave d'affinage, dégustation de Reblochon. Bistrot terroir avec découverte des spécialités, dégustation vins, fromages et charcuteries. Découverte de la station du Grand-Bornand, excursion à Annecy : le lac, la vieille ville et ses canaux et du Hameau des Alpes à La Clusaz.

Spécial fêtes de fin d'année en montagne

2 séjours de 8 jours du 23 au 30 décembre 2023 et du 30 décembre 2023 au 6 janvier 2024 : 442 €*

Appelez AEC VACANCES au 04 50 02 93 95
En précisant le code partenaire : CNRACL 2023
Courriel : groupes@aec-vacances.com

Club 3* « Domaine de Château Laval » à Gréoux-les-Bains (04)

Transfert assuré de la gare de Gréoux au Club.



5 séjours de 8 jours du 1^{er} au 8 juillet, du 2 au 9 septembre, du 9 au 16 septembre, du 16 au 23 septembre et du 7 au 14 octobre 2023 : 442 €*.

Au programme : séjour détente et remise en forme avec piscine couverte et chauffée, hammam, sauna et gym douce. Visite du parc de 30 ha avec guide botanique, excursion en bus avec guide pour découvrir les Gorges du Verdon le plus profond des canyons d'Europe, continuation vers Moustiers-Sainte-Marie, un des plus beaux villages de France, cité de la faïence.

Appelez VACANCES BLEUES au 04 91 00 96 13
en précisant le code partenaire : CN4
Courriel : paris@vacancesbleues.fr

Village vacances Cévéo à Mimizan (40)

Transfert assuré de la gare de Morcenx au site de vacances (sur demande).



4 séjours de 8 jours du 18 au 25 juin, du 2 au 9 juillet, du 10 au 17 septembre et du 17 au 24 septembre 2023 : 442 €*.

Au programme : promenade en attelage, circuit commenté dans les rues de Mimizan. Visite de Saint-Jean-de-Luz à la découverte de sa Baie et de l'église Saint Jean-Baptiste. Découverte du village d'Espelette avec son architecture basque et son fameux piment. Départ pour Sabres en train des résiniers pour visiter Marquèze et l'observation du gemmage...

Appelez CEVEO au 04 73 77 56 14

Code partenaire : SEV_CNRACL23

Courriel : reservation@ceveo.com

Village vacances « Les Cèdres » à Grasse (06)

Transfert assuré de la gare de Grasse au village vacances.



3 séjours de 8 jours du 17 au 24 juin, du 1^{er} au 8 juillet, du 16 au 23 septembre 2023 : 442 €*.

Au programme : visite de Nice et son marché aux fleurs, découverte du Cap d'Antibes et Antibes, fameuse station balnéaire, Grasse en petit train touristique, visite d'une parfumerie, un jour en Italie, journée aux Gorges du Loup, visite de la confiserie Florian avec dégustation...

Spécial Fêtes de fin d'année dans l'arrière-pays provençal

2 séjours de 8 jours du 23 au 30 décembre 2023 et du 30 décembre 2023 au 6 janvier 2024 : 442 €*.

Appelez AEC VACANCES au 04 50 02 93 95

Code partenaire : CNRACL 2023

Courriel : groupes@aec-vacances.com

Village vacances « le Phare 2* » à l'Île de Ré (17)

Transfert assuré de la gare de La Rochelle au site de vacances.



5 séjours de 8 jours du 10 au 17 juin, du 17 au 24 juin, du 2 au 9 septembre, du 16 au 23 septembre et du 30 septembre au 7 octobre 2023 : 442 €*

Au programme : excursion à La Rochelle, son vieux port, ses maisons à pans de bois et son aquarium (visite libre), balade pédestre nature au milieu des marais et oiseaux, excursion à Saint-Martin-de-Ré, découverte de la faune présentée par un conférencier de la Ligue de Protection des Oiseaux.

Appelez ODESIA VACANCES au 03 84 25 26 19

Code partenaire : CNRACL SEV 2023

Courriel : reservations@odesia.eu

*Prix du séjour par personne, en chambre à partager. Selon conditions, une aide financière peut être versée par l'Agence Nationale des Chèques-Vacances (ANCV).

Pour plus de renseignements, consultez le programme détaillé sur www.cnracl.retraites.fr en **cliquant ICI** ou appelez les partenaires voyageurs.



Chèques-Vacances : parce que les vacances, c'est important !

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

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

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

ou

- **écrivez -nous à** : CNRACL
Chèques-Vacances, 6 place des
Citernes, 33059 Bordeaux Cedex

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





La carte de loisirs Vikiva, profitez des réductions et avantages proposés par notre partenaire « RéducSeniors » !



Ils sont proposés par notre partenaire "Réduc-Seniors". Appréciez les domaines variés : vacances, hôtels, bons d'achat à prix réduits auprès de grandes enseignes, sport, thalasso, billetteries spectacles et parcs, achat ou location de voitures, lecture... Sans oublier les réductions sur vos voyages du catalogue "**Vacancez-vous !**".

Pour y adhérer, c'est simple et peu coûteux : **15 € par an** ! Vous recevrez avec votre carte un guide dans lequel vous retrouverez les avantages offerts.

Vous voulez en savoir plus sur les avantages Vikiva ?

Envoyez soit un courriel à produits@caissedesdepots.fr

ou

Ecrivez- nous à : CNRACL - Vikiva,
6 place des Citernes, 33059 Bordeaux
Cedex

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



Partir en vacances avec France Alzheimer et maladies

Soutenus par la CNRACL : 17 séjours et 12 destinations pour répondre aux besoins de répit.

Chaque année et depuis plus de 30 ans, l'association permet aux **personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer** ainsi qu'à leurs aidants de rompre avec un quotidien parfois difficile et de s'évader quelques jours dans un cadre agréable et reposant.

Pour un aidant et son aidé, envisager ses futures vacances, c'est déjà une bouffée d'air frais... le sentiment que cela est encore possible, dans un environnement tranquillisé propice à l'échange et à la détente.

Que vous soyez seul ou à deux, vous trouverez dans notre nouveau catalogue le séjour qui vous conviendra le mieux, que cela soit à la mer ou à la montagne. Quelque soit le lieu ou la formule choisis, vos journées seront rythmées par de nouvelles rencontres en toute bienveillance.

Ces séjours ne sont pas médicalisés mais encadrés par des bénévoles déterminés et mobilisés pour rendre votre séjour inoubliable. La force et la qualité de nos séjours vacances reposent sur leur énergie et leur bonne humeur ! En 2022, 16 séjours ont permis le départ de près de 300 personnes avec le concours de plus de 50 bénévoles.



apparentées.

De la Bretagne à la côte d'Azur, de mai à octobre, ces séjours sont de vrais moments de répit, de partage et de découverte, qui vous donneront l'occasion de rencontrer d'autres familles comme vous et nouer de nouvelles amitiés.

Catalogue et dossier d'inscription sur demande par téléphone au 01 42 97 53 51

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



FRANCE ALZHEIMER
à l'initiative d'associations
Un moment, c'est toute une famille qui a besoin d'aide.

Votre agent virtuel fait peau neuve !



Pour mieux répondre à vos attentes, le robot conversationnel, présent sur chaque page du site internet de la CNRACL, change de nom et d'apparence.

Vous avez été nombreux à participer à l'enquête menée sur l'agent virtuel du site de la CNRACL ; nous vous remercions de votre forte participation et avons pris en compte vos préconisations. Ainsi, **un nouveau « robot conversationnel »** se tient à votre disposition sur le site pour répondre à vos interrogations et vous guider dans les contenus en ligne. Son **nouveau visuel** évite toute confusion possible avec une personne physique et permet d'être identifiable sur l'ensemble des pages du site.

Vous souhaitez en savoir plus sur le robot conversationnel, savoir comment l'utiliser, connaître ses fonctionnalités ? Consultez l'article « **Le robot conversationnel de la CNRACL qui répond à vos questions** » disponible sur votre site www.cnrACL.retraites.fr / Profil **Retraité**.

N'hésitez plus à l'utiliser et bonne navigation dans votre site retraite !

Abonnez-vous à votre newsletter Climats, votre lettre d'information !

Mensuellement, votre caisse de retraite réalise une lettre électronique pour vous ! Vous y retrouvez toute votre information retraite, des sujets de société, des infos pratiques et juridiques mais aussi des propositions de voyages.

Retraités CNRACL, vous êtes aujourd'hui **860 000 lecteurs** à recevoir, via votre messagerie électronique cette newsletter. Vous ne nous avez pas communiqué votre adresse mail ou n'avez pas eu le temps de lire un article qui vous intéressait ? Retrouvez l'ensemble de nos parutions en cliquant **ICI**. Vous avez également la possibilité de vous **abonner gratuitement** !

La garantie obsèques mutualiste réservée aux retraités de la CNRACL



Public Obsèques

- ▶ **Le tiers payant obsèques** en France et le capital versé sous 48 h maximum
- ▶ **Cotisations fixes** n'augmentant ni avec votre âge ni avec votre état de santé
- ▶ **24h/24 une assistance complète** incluant le rapatriement dès 20 km
- ▶ **Des conseils d'experts** personnalisés pour adapter le capital à vos besoins⁽¹⁾

3 mois offerts

- ▶ de cotisation pour votre conjoint en cas d'adhésion simultanée

➔ **Obtenez gratuitement votre étude personnalisée**

CONTACTEZ NOS CONSEILLERS AU 04 67 06 09 05

(1) Afin de sécuriser votre demande, nous vous informons que le capital décès peut être insuffisant pour couvrir les frais funéraires et qu'il ne peut être utilisé, à concurrence du coût des obsèques, à la convenance du(des) bénéficiaire(s) et donc à des fins étrangères au financement des obsèques.



MUTAC
771 avenue Alfred Sauvy
CS 40069 - 34477 PÉROLS CEDEX
Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité n° SIREN 339198939



détente

Utiliser son marc de café

S'il y a une boisson qui fait l'unanimité, c'est bien le café ! Cette consommation massive engendre une grande quantité de marc de café. À l'heure de l'extension des consignes de tri et aux nécessaires économies, retrouvez ici quelques astuces pour l'utiliser au mieux !

Un excellent produit pour l'entretien de la maison

En cuisine, le marc de café permet d'absorber les mauvaises odeurs. Placez un récipient rempli de marc de café dans votre frigo, il agira comme un désodorisant naturel. Après avoir coupé de l'ail ou des oignons, frottez vos mains avec, il enlèvera l'odeur tenace. Si vous avez un bac à compost dans votre cuisine, afin d'empêcher les mauvaises odeurs des produits compostés cumulés, ajoutez-y votre marc de café. Pour lutter contre l'encrassement des canalisations et les remontées d'odeurs, là aussi, utilisez du marc de café. Mettez-en 1 cuillère à soupe dans votre évier ou lavabo, faites couler de l'eau chaude pendant 2 minutes, vous aurez un excellent nettoyeur qui ne vous aura pas coûté un sou !

En beauté également, le marc de café va vous étonner

Utilisez le marc de café comme gommage naturel, mélangez-le avec un peu de miel, de l'huile de coco ou encore de l'huile d'olive et frottez doucement de façon circulaire votre peau en utilisant de l'eau tiède. C'est un excellent exfoliant. Le mieux est de le faire sous la douche pour éviter de salir votre salle de bain... Côté esthétique, il peut se révéler un colorant naturel sur des cheveux bruns ou châtain, afin de booster la couleur ou renforcer une coloration. En revanche, armez-vous de patience pour le rinçage...





La petite astuce en plus

Pensez à bien faire sécher votre marc de café avant de l'utiliser, qu'il ait bien une forme de poudre. Humide, il va former des croûtes et grumeaux et finira par moisir...

Au jardin, le marc de café est l'allié des jardiniers

Dans le compost, dans les plantes ou au potager, le café est un très bon fertilisant ! Il agit comme engrais organique, activateur de compost et répulsif naturel contre les petits animaux ravageurs (limaces, escargots, moustiques, fourmis). N'en abusez pas toutefois, car il favorise le développement de la végétation mais au détriment de la floraison.

INSOLITE

Du marc de café pour... se chauffer !

Vous pouvez utiliser du marc de café pour chauffer votre maison. Si vous possédez une cheminée ou un poêle, il peut remplacer ou venir en complément du bois de chauffage. C'est un biocombustible avec un fort pouvoir calorifique. Il vous suffit pour cela de bien le faire sécher en l'étalant sur un plateau, d'en remplir des rouleaux vide de papier essuie-tout par exemple (en bouchant les 2 extrémités avec du papier) et voilà des petites bûchettes gratuites qui vont bien comburer. En plus d'être totalement gratuit, il ne produit que très peu de cendres..

Jeux de rôle à l'Ehpad

Au cours de l'été 2020, l'Ehpad du Château de Cuinchy a été le théâtre d'une animation pas comme les autres : résidents et soignants ont inversé leurs rôles... le temps d'un tournage !

C'est dans le cadre d'un concours organisé par le comparateur de maisons de retraite MDRS que le projet a vu le jour. « Lorsque j'ai entendu parler de ce concours, j'ai trouvé l'idée intéressante, car nous sortions d'une période difficile avec le Covid, au cours de laquelle l'image des maisons de retraite avait été un peu écornée. C'était l'occasion de montrer qu'on peut réaliser de belles choses en Ehpad, d'autant que la possibilité nous était donnée d'y intégrer résidents et salariés » explique Vianney Kowalczyk, directeur de la structure. Avec l'animatrice et la psychologue, ils décident de concourir dans la catégorie « humour » en choisissant de tourner une vidéo présentant différents aspects du fonctionnement de la résidence,

où les rôles de chacun seront inversés. « Les résidents ont pris la place des soignants et inversement. Nous avons aussi intégré des saynètes montrant des résidents pratiquant leurs activités préférées, comme celle où ce couple danse en plein air ou cette autre où Mme prend la pose et où M. la dessine. Tout cela a donné lieu à des situations très cocasses ! ». Composé de plusieurs saynètes, le film met en scène l'infirmière, la coiffeuse, le cuisinier, la femme de ménage, la lingère, l'assistante de direction et le directeur.

« Une vingtaine de résidents et une dizaine de membres du personnel ont participé au tournage. Dans le rendu final, tout le monde n'apparaît pas, car nous avons 12 min de rushes et le film



ne dure que 3 min, mais tout le monde a joué un rôle très important. Cela a par ailleurs renforcé la grande complicité qui nous unissait déjà » souligne Vianney Kowalczyk.



Un Ehpad où il fait bon vivre

Niché au coeur d'un parc arboré de deux hectares à proximité de Béthune dans le Pas-de-Calais, l'Ehpad du Château de Cuinchy accueille 89 rési-

dents de 60 à 101 ans dans des bâtiments entièrement rénovés. De nombreuses animations leur sont proposées chaque semaine : gym douce, pratique musicale, loto, quiz, ateliers mémoire, arts manuels, mini-concerts, etc. *« Une commission animation se réunit tous les trimestres. Ce temps de partage avec les résidents permet de faire le bilan des activités passées et d'en proposer de nouvelles. Leurs idées et requêtes y sont les bienvenues. »* explique Stéphanie Dupont, animatrice de l'Ehpad. Des sorties à la journée ou à la demi-journée sont également régulièrement organisées pour des groupes d'une dizaine de résidents : dans des parcs, au Louvre-Lens, au restaurant, etc. Récemment, l'Ehpad a noué un partenariat avec une école primaire située à proximité.

Témoignages

« Les enseignants nous ont contactés, car ils souhaitaient faire réaliser à leurs élèves des cartes de vœux pour nos résidents. Avec quelques-uns d'entre eux, nous sommes allés sur place pour nous présenter et passer un peu de temps avec les enfants autour de jeux de société et de moments d'échange. Nous avons prévu de nous revoir au mois de juin. Cette fois ce seront les enfants qui viendront nous voir : ils pique-niqueront dans le parc et participeront à une chasse aux insectes avant de rejoindre les résidents pour une conférence sur les insectes pollinisateurs ».

Régulièrement, l'Ehpad ouvre ses portes à des intervenants extérieurs pour des conférences et des spectacles... et parfois même à des animaux : chiens, poneys (pour des séances d'équithérapie), animaux de la ferme, etc. Une fois par an, le parc de la résidence accueille un marché artisanal, avec tombola et calèche permettant aux résidents de sortir se promener dans la commune. « Les familles sont toujours conviées, afin de partager des moments de convivialité avec leurs proches, mais aussi avec le personnel. Le lien avec les familles est très important. C'est d'ailleurs l'une d'elle qui anime la chorale ».

C. Bouc

Claudy Mackowski, 82 ans

« J'ai adoré participer à ce projet, et depuis, nous avons tourné la page magique, car nous évoluons sur le terrain et tournions encore au rythme de nos pas, nous allons nous envoler ! Nous sommes naturellement, je participe à toutes les animations, commerçante pendant 40 ans, j'ai travaillé autrement ! Elles me permettent de me faire entendre, on discute, on met l'ambiance. Je suis là, le peux ! »

Stéphanie Dupont, animatrice

« Pendant le tournage du film, j'étais chargée d'assurer la logistique et la technique, j'ai fait coiffer. Il y avait déjà beaucoup de bénévoles, mais ce projet l'a renforcé. Beaucoup d'écran, beaucoup de rires ont fusé, les résidents et ceux qui ont participé au tournage. Le film Youtube a également été envoyé à nos familles. Ce type de concours est très apprécié d'autres ! ».



EHPA
Pou
sur

et ! Avec mon mari, malheureusement décédé, j'étais en pelouse du parc, en plein air. Nous tournions des pas de valse, ce qui donne l'impression que nous avons passé un très agréable moment. Personnes et animations qui nous sont proposées. J'ai été au besoin de voir du monde, je ne peux pas faire que passer des après-midis formidables : on parle, on ne me prive de rien et j'en profite tant que je



étais en backstage afin d'aider les résidents et de leur faire plaisir. J'ai aussi joué le rôle de la résidente qui se crée une complicité entre le personnel et les résidents. Quand nous avons projeté le film sur grand écran, l'inversion des rôles a beaucoup amusé les résidents, ils ont adoré se voir sur grand écran ! Le lien du film a été envoyé aux familles qui nous ont félicités pour cette initiative, ce qui est très stimulant. On est partants pour en faire



AD de Cuinchy Vie ma vie - Concours MDRS 2021-2022

pour découvrir le film sur YouTube

CLIQUEZ ICI



Le saviez-vous ?

La Direction des Politiques Sociales de la Caisse des Dépôts intervient dans le domaine du **Grand âge et de la santé**. Retrouvez les actions conduites pour **développer les habitats adaptés**.

CLIQUEZ ICI

Grand âge et santé

Favoriser le développement de nouveaux services en faveur des personnes âgées et améliorer l'accès aux soins.

- Le rôle de la direction des politiques sociales
- Favoriser le développement d'habitats adaptés
- Innovier pour la santé

Grand âge et santé : renforcer nos actions

Association local - habitat accompagné partagé et isolé

Arrière - partenaire associatif de résidences pour personnes âgées en France

Asilist - innover en santé dans les territoires

Communauté en santé nutritionnelle

Les nouveautés en France



Oléron, la lumineuse

Saint-Denis d'Oléron de 365 à 425 €*

« Les Beaupins » - Village vacances

Au bout de l'Île d'Oléron, au bout du monde, Saint-Denis d'Oléron vous séduira par son authenticité, son atmosphère de liberté, son port, ses vastes plages, son majestueux phare de Chassiron. Ici, les vacances sentent bon l'iode, les vagues, les marais salants, la forêt.

Le village vacances est situé à 800 m du centre-ville de Saint-Denis d'Oléron et de ses marchés, à 1 km de la plage, à 60 km de la gare de Rochefort et à 100 km de l'aéroport de La Rochelle. Hébergement en chambre double dans nos cottages hôteliers. **Pension complète** du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour.



À découvrir : l'ambiance de l'île

Enfourchez votre bicyclette, c'est le moyen idéal pour dénicher une plage tranquille, visiter un marais caché ou suivre la gourmande route des huîtres. Au passage, ne manquez pas le port de la Baudissère, avec ses cabanes colorées les pieds dans l'eau, récemment rénovées où se côtoient artistes, artisans d'art et ostréiculteurs... Pour les produits de la pêche, cap sur La Cotinière.

Plus d'infos dans votre catalogue « Vacancez-vous ! »

ULVF - 04 77 56 66 09

Précisez le code **PAR6497** et si vous êtes adhérent Vikiva.

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



Sur la route des Châteaux de la Loire

Chinon de 291 à 401 €*

« Le Clos Saint-Michel » - Résidence de tourisme

Chinon est une ville médiévale d'Art et d'Histoire aux ruelles pavées. Avec sa forteresse Royale et les Châteaux d'Ussé, de Villandry et d'Azay le Rideau à proximité, vous plongerez dans l'histoire de France et en particulier celle de Jeanne d'Arc, si bien racontée par nos guides nationaux.

Résidence de tourisme « le Clos Saint-Michel » située à 50 km de Tours, 2 km de la gare Chinon, à 13 km de la gare de Port Boulet et à 56 km de l'aéroport de Tours Val de Loire. **Location** en appartement 2 pièces/ 4 personnes, kitchenette équipée.



À découvrir : la Vallée des Rois

Les Châteaux de la Loire : Langeais, Azay le Rideau, Ussé, Chenonceau, Villandry, Saumur, Amboise. Abbaye Royale de Fontevraud. La route des vins de Loire, visite de caves, gastronomie. Sites troglodytes, le patrimoine historique de la cité médiévale. La Forteresse Royale surplombant la ville, édifices religieux de l'époque romane, musées. Promenades en bateau sur la Vienne. Accro branches, descente de la Vienne en canoë. Circuits vélos « La Loire à vélo », voie verte Chinon-Richelieu.

Plus d'infos dans votre catalogue « Vacancez-vous ! »

Odalys - 04 42 25 99 95

Précisez le code **33CNRACL** et si vous êtes adhérent Vikiva.

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



Au Cap Corse, entre terre, mer et ciel

Borgo de 426 à 524 €*

« Pineto » - Village club 3*

Le Club Pineto est 100 % piéton et les pieds dans l'eau. Profitez de ses installations : son restaurant au milieu de la palmeraie, ses logements climatisés avec terrasse, sa piscine chauffée, son immense plage privée et partez serpenter le Cap Corse, un condensé de beauté.

Village club 3* « Pineto », situé à 10 min. du centre-ville de Bastia, 8 km de « Furiani » et 15 km de l'aéroport de Bastia et 20 km du port. Hébergement en logement 2 chambres 4/5 personnes dans des bungalows climatisés et de plain-pied. **Demi-pension** du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour en buffet à volonté (vin inclus).



À découvrir : Bastia et ses environs

Bastia et sa vieille ville ; Saint-Florent et son charmant port ; le Cap Corse ; la Castagniccia et ses forêts de châtaigniers ; Calvi et les villages de Balagne ; Porto et les Calanques de Piana ; Corte et le Parc Régional Naturel corse, Ajaccio et Bonifacio.

Plus d'infos dans votre catalogue « Vacancez-vous ! »

Belambra - 01 40 83 02 12

Précisez le code 6051S2 et si vous êtes adhérent Vikiva.

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



Station balnéaire animée

La Grande Motte de 421 à 473 €*

La Grande Motte - Village club 3*

En plein centre de La Grande Motte, à 500 m du port de plaisance et de la plage, votre village club bénéficie d'un emplacement exceptionnel pour profiter des animations de la station et des nombreux sites touristiques. Destination idéale sans voiture.

Village club 3* de La Grande Motte, situé à 300 m des commerces, 24 km de la gare et de l'aéroport de Montpellier. Hébergement en chambre double. **Pension complète** du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour. Accès libre aux bains à remous, hammam, sauna et solarium.



À découvrir : de hauts lieux du tourisme occitan

Aigues-Mortes, Nîmes, Saintes-Maries-de-la-Mer, Sète, Le Pont du Gard, Le Grau-du-Roi, Arles, les Baux-de-Provence, Saint-Guilhem-le-Désert, les caves de Listel, Montpellier, les salins du Midi, les marchés locaux...

Plus d'infos dans votre catalogue « Vacancez-vous ! »

Miléade - 04 75 82 67 56

Précisez le code CNRACL23 et si vous êtes adhérent Vikiva.

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

Fjords de Norvège



Départs les 30 août et 6 septembre 2023.
Circuit 8 jours / 7 nuits

Vols, pension complète, assistance-rapatriement, taxes d'aéroport et de sécurité inclus (52 € à ce jour, révisables).

À partir de 1495 €*

Paysages d'exception

Ici Dame Nature est reine : vertigineuse route des Trolls, lacs d'altitude, chutes d'eau, phoques, aigles... Lorsque le vert foncé des rives côtoie la blanche pureté des sommets et les eaux émeraude ou turquoise des fjords, toute la magie du pays du soleil de minuit est face à vous !

Au programme :

Oslo, la capitale verte de l'Europe. Tour d'orientation de Lillehammer, la ville des JO et la vallée du fromage. Spectaculaire route des Trolls, route le long du Storfjord vers Alesund. Croisière sur le Geirangerfjord, la perle des fjords. Excursion vers le glacier de Briksdal au milieu d'une nature merveilleuse. Croisière sur le Sognefjord, le roi des fjords. Visite de Bergen. Route le long du Hardangerfjord. Visite d'une ferme de saumon. Chutes de Voringfossen. Route à travers la verte vallée du Hallingdal. Visite d'Oslo avec l'Opéra et le Parc dédié à Vigeland.

Plus d'infos dans votre catalogue « Vacances-vous ! »

Partir - 01 73 430 430

Précisez le code CNRA et si vous êtes adhérent Vikiva.

** 1 495 € au départ de Paris • + 135 € Pré-acheminement Air France de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice et Toulouse (autres villes, consulter Partir).

Prix net CNRACL par personne, calculé pour 39 participants maximum.

Sicile



Départs les 16 juin, 25 août, 1er et 15 septembre 2023.
Circuit 8 jours / 7 nuits

Vols, pension complète, assistance-rapatriement, taxes d'aéroport et de sécurité inclus (66 € à ce jour, révisables).

À partir de 1295 €*

Une île de toute beauté à proximité

Voici une île qui a tout pour elle : le soleil, les fleurs, plus de 1 000 km de paysages côtiers, des sites historiques empreints de plusieurs civilisations, des spots comme Taormine et Syracuse. Une très belle destination tout près de chez vous !

Au programme :

Visite guidée de Palerme. Entrée dans la célèbre cathédrale de Monreale. Départ vers Segeste, puis Selinonte et sa zone archéologique. Visites de la Vallée des temples à Agrigente et de la villa Casale romaine à Piazza Armerina. Route vers Syracuse, visite du Dôme de Syracuse. Excursion à l'Etna (1 900 m). Visite de Taormine et temps libre pour profiter de ce joyau. Route vers Catane, tour d'orientation. Cefalù, ses ruelles et sa cathédrale.

Plus d'infos dans votre catalogue « Vacances-vous ! »

Couleurs du monde : 05 59 20 51 60

Précisez le code CNRACL et si vous êtes adhérent Vikiva.

* 1 295 € départ direct de Paris, Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes et Toulouse (autres villes consulter Couleurs du monde).

Prix net CNRACL par personne, calculé pour 39 participants maximum.

es à l'étranger

Afrique du Sud



Départs les 22 mai et 10 septembre 2023.
Circuit 11 jours / 8 nuits

Vols, pension complète, assistance-rapatriement, taxes d'aéroport, de sécurité et surcharge carburant incluse (285 € à ce jour, révisables).

À partir de 1790 €*

La nation arc-en-ciel de Mandela

Ici on passe sans transition des grandes villes à l'américaine aux petits villages zoulous hors du temps, des quartiers branchés de Cape Town aux townships, des plages aux savanes du parc Kruger. L'Afrique du Sud est une mosaïque riche d'histoire et aux paysages remarquables de beauté.

Au programme :

« Jobourg », Soweto, déjeuner dans un shebeen, musée et maison de Mandela. Pretoria, déjeuner à la ferme et rencontre avec le peuple N'Debelé, Pilgrim's Rest. Le Drakensberg avec Bourke's Luck Potholes, le Blyde River Canyon, installation au lodge. Safari dans le Parc Kruger. Route vers Eswatini (ex Swaziland). Safari pédestre au pays zoulou. Nuit en réserve. Safari 4x4 à Zulu Nyala et safari bateau à Santa Lucia. Durban. Vol pour Le Cap, la route des vins, déjeuner dans un domaine Cape Dutch. Cap de Bonne-Espérance, îles aux phoques, Le Cap...

Plus d'infos dans votre catalogue « **Vacancez-vous !** »

Belle Planète - 01 41 66 30 90

Précisez le code CNRA et si vous êtes adhérent Vikiva.

* 1 790 € au départ de Paris • + 80 € au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Strasbourg (autres villes consulter Belle Planète).
Prix net CNRA par personne, calculé pour 39 participants maximum.



Retrouvez toutes vos destinations dans votre catalogue "Vacancez-vous !" en ligne.

Vous pouvez aussi commander votre nouveau « Vacancez-vous ! » en ligne ou par téléphone sur le serveur vocal **05 56 11 40 65** (munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale).

Vous recevrez gratuitement chez vous une version papier du catalogue 2023.

L'Inde

Au pays des Maharajas

Plus d'informations

auprès de **Capitales Tours**

Précisez votre code partenaire : **CTSO**

Tél. **05 56 21 80 68** ou en **page 38**

de votre catalogue «Vacancez-vous !»



*Prix nets C



Circuit 12 jours /
10 nuits



Au départ de Paris

1 555 €*

les 19 mars et 10 avril



Au départ de Paris

1 585 €*

les 10, 17 et 30 septembre
et le 7 octobre



Au départ de province + 90 €
(consulter Capitales Tours)



Vols, pension complète,
assistance-rapatriement,
frais de visa, taxes d'aéroport
et de sécurité inclus.