

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

À la retraite,
je m'engage ! p.4

Juridique

Données confidentielles :
soyez prudents

p.7



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.9 à 19

RETROUVEZ-NOUS
AU SALON
DES SENIORS

du 23 au 26 mars
à Paris, Porte
de Versailles
Hall 5.2-5.3

société

À la retraite, je m'engage ; conseils p.3

juridique

Données confidentielles : soyez prudents p.5

trucs et astuces

Simplifier et renforcer la gestion de ses mots de passe p.6



vie quotidienne

Aérez-vous : les bienfaits p.7

jeux

À vous de jouer : quizz sur le numérique p.8

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Les ateliers du bien vieillir, les aidants p.9

Votre Caisse et vous

Cumul emploi retraite et Covid p.10

Exonérations CSG, CRDS, CASA p.11

Ariane, l'Agent Virtuel Intelligent vous répond p.12

Les prêts CNRACL p.13

La CNRACL et ses partenaires

Chèques-Vacances et Carte de loisirs Vikiva p.14

Vos destinations Seniors en vacances p.15

Le catalogue Vacances France Alzheimer p.16

Assurances obsèques p.17

initiatives

L'inclusion numérique, l'association graphite à Bordeaux p.20



évasion

Votre programmation vacances p.22

En bref

Votre magazine **Climats** paraît en **mars, juillet** et **octobre**.

Vous pouvez consulter les anciens numéros **ICI**

Abonnez-vous à la newsletter Climats, la lettre des retraités CNRACL !

Vous êtes déjà plus de **850 000** à recevoir tous les mois, des sujets d'actualité retraite et de société concoctés pour vous.

Cliquez **ICI** et... Abonnez-vous !



Votre **site retraite** internet a enregistré **3 829 550 visiteurs** au cours de l'année 2021, soit une augmentation de **4,14 %** par rapport à 2020 ! Ce sont plus de **14 millions de pages** qui ont été consultées (+ **19%**).

Vous aussi, retrouvez toute votre information retraite et bien plus dans votre site

www.cnrACL.retraites.fr
onglet **RETRAITÉ** en cliquant **ICI**.

POUR CONTACTER VOTRE C



Par courrier (évitiez les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) : **Caisse des dépôts Gestion mutualisée des pensions rue du Vergne - TSA 20006 33044 Bordeaux Cedex**



Par téléphone : Notre serveur vocal est disponible 24h/24. Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de votre question, un opérateur pourra vous être demandé.

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

- Le **05 56 11 40 40** pour obtenir des informations sur :
 - 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 **attestation 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**

Se faire rappeler :

Vous pouvez également prendre un RV téléphonique sur **www.cnrACL.retraites.fr**. Choisissez l'onglet « **RETRAITÉ** », la rubrique « **AIDE ET CONTACTS** ».

Dates de virement des retraites CNRACL

Nous vous confirmons que les pensions seront bien versées selon le calendrier prévu. 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 (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.

Les dates de paiement sont disponibles 7 j/7 et 24 h/24 sur le serveur vocal au 05 56 11 40 40 et sur le site **www.cnrACL.retraites.fr**, onglet « **RETRAITE** », encadré « **VERSEMENTS DES 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.

CAISSE DE RETRAITE



courriel : www.cnrACL.retraites.fr
visitez l'onglet « **RETRAITÉ** »,
puis cliquez sur l'icone
« **DE ET CONTACT** » qui se trouve
en haut à droite de votre écran.

consultable 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.
de votre n° de pension et de votre n°
de prestation, l'un ou l'autre de ces numéros

composez le **800 973 973** pour le **FAS (fonds d'action
citoyenne de la CNRACL)** :

si vous voulez obtenir un **dossier de demande
de prestations** : composez le **2**

si vous souhaitez connaître **la situation de vos
prestations et demandes d'aides** : composez le **3**



visitez le site : www.cnrACL.retraites.fr
et enfin « **SE FAIRE RAPPELER** »

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

29 mars 2022

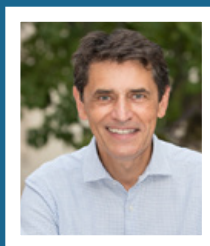
27 avril 2022

27 mai 2022

28 juin 2022

27 juillet 2022

29 août 2022



Thierry Ravot,
Directeur de l'établissement de Bordeaux,
Direction des politiques sociales,
Caisse des Dépôts.

L'édito

Il n'y a pas d'âge pour s'engager, donner de son temps et/ou de l'argent à des associations et des personnes dans le besoin. Si la crise sanitaire a permis de beaux élans de solidarité, les structures ont toujours des besoins en termes de bénévoles. Mais si donner de soi permet de se sentir utile tout en vivant des expériences enrichissantes, comment s'engager ? Aider en restant chez soi est-il possible ? Pour vous aider dans votre choix, le gouvernement a lancé une plateforme de mobilisation citoyenne. Retrouvez toutes ces infos dans votre rubrique **Société**. Votre rubrique **Initiatives** déroulera le fil rouge de l'entraide avec une association qui œuvre, via ces écrivains publics, en faveur de l'inclusion numérique. Cet accompagnement concerne les seniors mais aussi les jeunes !

Des moments de détente vous sont proposés avec votre page **Jeux**, ou les pages **Évasion** mettant en lumière votre catalogue « Vacances-vous ! » 2022. Votre Caisse de retraite soutient l'action de l'association France Alzheimer qui permet, grâce à des bénévoles formés, de profiter de quelques jours de vacances avec son proche malade. Découvrez leur catalogue Séjours Vacances 2022.

Pour une information mensuelle ludique et diversifiée, je vous invite à vous abonner gratuitement à votre newsletter Climats, également disponible sur notre site internet.

Je vous souhaite à tous une bonne lecture.

Climats n° 99 mars 2022

Directeur de la publication : Thierry Ravot
Rédacteur en chef, illustration et mise en page : Michel Nolot
Caisse des Dépôts, direction des politiques sociales,
rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex
Téléphone : 05 56 11 41 23
Conception de la maquette : www.aggelos.fr
Photos : AdobeStock, Fotolia, Shutterstock,
iStock et JA.
Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016.



Une gestion

À la retraite; je m'engage !

Il n'y a pas d'âge pour s'engager, donner de son temps et/ou de son argent à des associations et des personnes dans le besoin. L'avantage d'être senior et à la retraite, c'est avoir du temps, du recul et de l'expérience à mettre à profit, bref le moment idéal !

Les avantages d'être retraité(e) bénévole

Lorsque la vie professionnelle se termine, que les enfants, petits-enfants sont grands, parfois éloignés géographiquement, un repli sur soi peut s'opérer. Pourtant être retraité(e) peut justement être le bon moment pour sauter le pas du bénévolat, car cela signifie aussi pouvoir assurer une mission dans la durée, faire des rencontres originales, épanouissantes, vivre des expériences différentes...

Sans oublier que s'investir comme bénévole permet aussi de se sentir (de nouveau) utile !

Aujourd'hui, notamment du fait de la crise sanitaire, les structures ont des besoins croissants en termes de bénévoles. Mais avant de s'engager, il est important de bien identifier la cause qui vous tient à cœur, afin d'être en accord avec soi-même, ses aspirations,

Un besoin croissant de bénévoles

ses compétences et le temps que l'on aura à accorder... Être bénévole ne doit jamais être ou devenir une contrainte, il s'agit de prendre plaisir dans la réalisation de sa mission, afin de donner (toujours) le meilleur de soi.

S'investir oui, mais de quelle façon ?

Un Lorsque l'on souhaite s'impliquer concrètement au sein d'une association, au-delà même du domaine d'activité de celle-ci, il s'agit de réfléchir également à différents critères entrant en jeu, notamment la nature de l'aide que l'on souhaite apporter (logistique, administrative etc.), le lieu où l'on va intervenir (sur le terrain, au local de l'association, chez soi, etc.) au niveau de responsabilité que l'on est prêt à assumer et, point capital, au temps que l'on peut y accorder ! L'essentiel étant de toujours opter pour ce qui convient le mieux dans un champ d'intervention où l'on a des affinités ou des envies



que l'on peut regrouper en quatre grandes catégories :

- associations sociales, caritatives et humanitaires (distribution de repas aux plus démunis, tri des vêtements récoltés...)
- associations sportives, culturelles et de loisirs (cours de musique, entraînement de joueurs...)
- associations d'éducation, de formation et d'insertion (soutien scolaire, alphabétisation, conseils à la réinsertion professionnelle...)
- associations de défense des droits et de l'environnement (prévention, ramassage des déchets, défense des consommateurs...)

Je souhaite aider... en restant chez moi

C'est tout à fait possible. Pour différentes raisons, personnelles et/ou matérielles, on peut avoir envie de s'investir à distance, sans se déplacer. Il est alors tout à fait envisageable de créer ou dédier un endroit au sein du domicile pour en faire soit un espace

de travail ou un lieu de rencontres et de partages. On peut assister à des réunions en visio-conférence depuis son ordinateur, gérer les appels téléphoniques de l'association choisie, ou encore donner des cours à domicile.

Il est également possible d'aider matériellement des organisations qui œuvrent pour une cause qui vous tient à cœur. Dans ce cas précis, ces organismes font souvent appel aux dons financiers, nécessaires pour soutenir et développer leurs activités via l'achat de matériel, le financement de déplacements, le paiement des personnels (médecins, chercheurs etc.).

Parrainer un enfant d'un pays en développement, aider des organismes venant en aide aux victimes, faire progresser la recherche (...) les causes et actions à soutenir sont si nombreuses que le choix peut s'avérer difficile... Il s'agit alors de faire sa sélection et donner selon ses convictions, ses moyens, ce n'est pas forcément le montant qui importe mais le geste.

C'est décidé, je m'engage !

Votre décision est prise, vous vous engagez. Il ne reste plus désormais qu'à trouver le lieu où concrétiser votre engagement. Le saviez-vous ? Au plus fort de la crise sanitaire, pour faire face à la pénurie de forces vives des associations et garantir la continuité des activités vitales pour les plus précaires et vulnérables, le gouvernement a lancé une plateforme de mobilisation citoyenne à découvrir sur www.jeveuxaider.gouv.fr qui référence à ce jour plus de 60 000 missions de bénévolat disponibles chez les petits et grands acteurs de l'engagement, 6 000 organisations, collectivités, écoles, organismes privés et publics...vous devriez y trouver votre bonheur !

Ne négligez pas non plus le tissu associatif local. Après avoir sondé votre entourage, vous pouvez contacter la Mairie et les associations de votre commune. En fonction de vos envies, vous pourrez ainsi vous engager au sein d'une structure avec un ancrage local ou d'une antenne appartenant à un réseau national.

S.Royer

Pour aller plus loin

D'autres ressources s'offrent à vous pour mener à bien votre noble mission, parmi lesquelles **France Bénévolat** (francebenevolat.org), **associations.gouv.fr** (site officiel de l'administration française sur la vie associative), **HelloAsso** (www.helloasso.com), **Benevolt** (initialement créée pour les retraités actifs, www.benevolt.fr) ou encore **Tous Bénévoles** (tousbenevoles.org).

Mais aussi

Créé à l'initiative de **France Bénévolat**, le programme intitulé « *Solidâges21* » (à découvrir sur www.solidages21.org), a pour objectif de faciliter les relations entre les générations et de favoriser l'intégration des jeunes. Le site recense « l'engagement solidaire intergénérationnel » à savoir toutes les actions entreprises en France en termes de solidarité, de formation, de tutorat, d'accompagnement de personnes âgées, de conception d'éco-résidences intergénérationnelles... www.solidages21.org





Banana bread au beurre de cacahuètes

Utilisez vos bananes trop mûres et faites-vous plaisir avec une recette gourmande et énergisante !

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 3 Bananes bien mûres et une autre à mettre sur le dessus du gâteau
- 2 oeufs
- 1 cs de beurre de cacahuètes
- 100 ml de lait (possibilité de remplacer par une boisson végétale d'amande)
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 160 g de farine **ou**
- 50 g de farine complète ou de seigle, châtaigne, petit épeautre... + 80g de flocon d'avoine

Facultatif : noix de coco, noix, pépites de chocolat...

Préparation

- Écraser les 3 bananes bien mûres à l'aide d'une fourchette afin de les réduire en purée.
- Déposer la purée de banane dans un saladier, puis ajouter les œufs et le lait. Bien mélanger et insérer le beurre de cacahuètes.
- Terminer par la farine, la levure et le sel. Mélanger. (Possibilité d'incorporer les pépites de chocolats, les noix, noix de coco...).
- Préchauffer le four à 180°, chemiser un moule à cake de papier cuisson. Verser la pâte puis couper la banane restante en deux dans le sens de la longueur afin de la disposer sur le dessus.
- Enfourner pendant 30 minutes. Vérifier que la pointe du couteau ressorte sèche avant d'arrêter la cuisson et .. Régalez-vous !

Données confidentielles soyez prudents

Chaque année, des milliers de personnes se voient voler leur identité. Afin d'éviter d'être victime de ce délit qui augmente de manière exponentielle, soyez vigilant sur quelques points clés et suivez ces conseils pour éviter ou contrôler les risques.

Faire des copies et conserver ses documents personnels en lieu sûr

Faites des photocopies recto-verso de vos documents personnels importants (permis de conduire, carte d'identité, de crédit, assurance, carte vitale etc.) que vous conserverez en lieu sûr. Ainsi si votre portefeuille ou sac à main est perdu ou volé, vous ne vous demanderez pas ce qui manque, et vous serez en mesure de contacter rapidement les autorités concernées pour les informer. Les vols d'identité et les fraudes ne sont pas exclusivement liés à la solvabilité. Les criminels peuvent utiliser un numéro de sécurité sociale pour se créer une nouvelle vie.

Effacer toute trace de donnée personnelle

Combien de sites web vous invitent à vous connecter automatiquement

chaque fois que vous les visitez ? Ne cochez pas cette case, ni celles « se souvenir de moi », « conservez mes numéros de carte pour une prochaine commande » etc. Lorsque le confort ou la praticité gagne sur la confidentialité, c'est la porte ouverte aux problèmes. Plus vous compliquerez la tâche des pirates informatiques qui voudraient vous suivre sur une boutique ou une banque en ligne, mieux ce sera.

Publier avec précaution

Les réseaux sociaux permettent dans le monde entier d'échanger, partager des photos, se rencontrer, publier des annonces, participer à des ventes et bien plus encore. Comme le web permet de lier facilement des documents publiés à d'autres documents, toute information que vous déposez en ligne peut éventuellement y rester pour ce qu'on



appelle « une éternité électronique ». Il est toujours compliqué de s'assurer qu'il n'existe plus de trace de soi, de ses données personnelles sur internet, donc moins vous en mettez, plus simple cela sera à contrôler.

Identifier et éviter les e-mails frauduleux

Les e-mails dits d'hameçonnage permettent d'obtenir des données personnelles d'identification et des informations de compte par des moyens frauduleux. Ils sont aussi utilisés pour vous inciter à télécharger des logiciels malveillants, cliquer sur un lien douteux, transmettre une information personnelle. Le message indiquera souvent qu'il y a des problèmes avec votre compte nécessitant une action immédiate. Un lien sera fourni amenant à un faux site où on vous demandera des informations

personnelles ou bancaires. Ne faites rien et supprimez le mail reçu dans votre corbeille, puis videz votre corbeille. De la même façon, ne communiquez aucune information personnelle à des interlocuteurs / organismes sans les avoir clairement authentifiés, avec certitude.

On a usurpé votre identité, que faire, comment réagir ?

Déposez plainte sans tarder au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie. Contactez immédiatement les organismes concernés (banque, sécurité sociale etc.). Signaler et réagir très rapidement évitera de nombreuses complications. Vous pouvez également contacter l'association France Victimes au 116 006 (appel et service gratuits), ou sur le site : www.france-victimes.fr qui peut vous accompagner dans cette démarche.

Gérer sereinement vos mots de passe

Cyber attaque, cyber malveillance, ces expressions ont envahi le quotidien pour désigner le piratage sur internet. Même si ces dangers visent le plus souvent des organisations ou des entreprises, l'explosion du numérique oblige à être vigilant lors de ses visites sur des sites ou espaces personnels nécessitant de vous connecter avec identifiant et mot de passe, ceci afin d'éviter toute fraude ou vol.

Aujourd'hui, la quasi-totalité des sites, outils, applications, espaces personnels que vous utilisez vous identifient via un mot de passe associé à une adresse mail ou numéro de portable. Souvent chaque site a ses propres normes pour la création des identifiants et mots de passe. Cela signifie que l'utilisateur est obligé de s'y plier et ne peut pas utiliser les mêmes mots de passe facilement mémorisables pour lui mais souvent faciles à deviner pour un pirate informatique. Finie l'époque du mot de passe qui reprend votre date de naissance, le surnom affectueux donné à votre époux(se) ou encore le nom de votre toutou (...). Pour être sûr et sécurisé, votre mot de passe doit désormais répondre à des normes plus strictes. Pour le créer, d'une façon générale, essayez de faire des combinaisons de chiffres et de lettres, ainsi que des caractères spéciaux sur une base de 8 caractères au minimum pour un niveau raisonnable de protection. Évitez



le plus possible l'usage d'informations personnelles qui peuvent être devinées ou récupérées par des cybercriminels qui y auraient accès via les réseaux sociaux par exemple. Cela inclut vos noms, dates d'anniversaire, lieu de naissance, adresses, écoles, noms des conjoints et des enfants etc.

Enfin, dès que possible, et cela est de plus en plus le cas, activez l'authentification multiple. C'est-à-dire que vous recevez un code unique par SMS ou une série de chiffres que vous saisissez sur l'application ou encore une authentification via votre empreinte, puis un code au moment de votre connexion. Vous confirmez ainsi que vous êtes bien la bonne personne qui est en train de se connecter.

Dans tous les cas, évitez de noter vos identifiants / mots de passe sur un post-it, un carnet dans votre bureau, ou sur un fichier non sécurisé présent sur l'un des appareils (téléphone, ordinateur, tablette).

Ne divulguez pas non plus vos mots de passe à d'autres personnes, même vos proches, amis, petits-enfants etc. et ne répondez pas aux sollicitations. Les cyber escrocs sont très forts pour se faire passer pour votre banque, une administration ou un fournisseur d'énergie par exemple. Sachez que ces organismes ne vous demanderont jamais de leur communiquer vos identifiants et mots de passe, accès à votre compte. Si tel est le cas, si vous recevez un appel, un mail, un texto, prévenez immédiatement les services concernés via votre correspondant habituel.

S.Royer



Aérez-vous !

À la retraite, il est important de rester actif et de se maintenir en forme. Pour cela, il existe des activités, simples et économiques, à pratiquer à l'extérieur pour changer d'air, s'oxygéner et profiter de son environnement. Une excellente occasion de (re)découvrir ce qui vous entoure, sous un autre jour.

Sports en extérieur

Parmi les activités sportives préférées des seniors, la marche remporte souvent la palme. Nordique, sportive, urbaine, la marche se décline en différentes techniques et niveaux. Quel que soit l'endroit où vous résidez, on peut marcher en centre-ville, en périphérie, dans un parc, en pleine nature, l'essentiel étant d'aller à son rythme, seul(e) ou accompagné(e) et de ne pas présumer de ses forces, car il faut toujours garder en tête qu'il faut revenir.

Pas besoin non plus d'être un sportif accompli pour la pratiquer, il s'agit juste d'enfiler des chaussures et une tenue confortable, bien se couvrir les extrémités en cas de frimas (tête, mains...), prendre de quoi s'hydrater, et c'est parti !



La marche (ou randonnée) fait travailler tous les muscles du corps en douceur et lutte contre l'arthrose, l'ostéoporose tout en renforçant le système cardio-vasculaire. Elle permet également de lutter contre le surpoids et de maintenir un excellent niveau de forme générale.

Autre activité ouverte à tous, le vélo ! Les effets positifs de la pratique se font ressentir même en débutant ou en reprenant tardivement. Après 3 ou 4 séances, vous gagnerez en aisance respiratoire, vous constaterez que votre pouls a ralenti au repos et que les courbatures se font plus rares. Autre avantage non négligeable, l'apparition des vélos électriques, qui permettent de ne plus se freiner, même en cas de fatigue, un petit coup de pouce de la batterie vous soulagera et vous

redonnera plaisir à enfourcher votre vélo.

Profiter autrement de son environnement

Et si vous jouiez aux touristes près de chez vous ? Souvent on ne connaît pas si bien que cela la commune ou région où l'on réside. Une bonne excuse pour partir à la découverte des atouts naturels, architecturaux, culturels, de votre environnement. Gros avantage d'être à la retraite, visiter en dehors des fortes périodes d'affluence (telles que l'été, les vacances scolaires) permet d'apprécier pleinement et tranquillement les lieux visités.

S.Royer

Un moment de plaisir À partager... Ou pas...

1- Quizz sur le numérique

Êtes-vous plutôt « connecté(e) » ou carrément « largué(e) » au sujet des nouvelles technologies ? Répondez à ce petit quizz et vous saurez !

A/ Qu'est-ce qu'un pavé tactile ?

- 1/ Un outil informatique permettant de faire des massages
- 2/ Le nom donné aux briques du jeu d'imitation Tetris
- 3/ Un élément permettant de bouger le curseur sur un ordinateur portable

B/ Un bon mot de passe, c'est :

- 1/ Un mot de passe facile à retenir, comme 123456
- 2/ Un mot de passe constitué de majuscules, minuscules, caractères spéciaux et chiffres et ne voulant pas dire grand-chose
- 3/ Son prénom et sa date de naissance

C/ Qu'est-ce que Facebook ?

- 1/ Un moteur de recherche
- 2/ Une encyclopédie en ligne
- 3/ Un réseau social

D/ Qui a fortement contribué à l'invention d'Internet ?

- 1/ Tim Berners-Lee
- 2/ Jacques Chirac
- 3/ Steve Jobs

E/ Lorsque l'on vous dit « je t'appelle en FaceTime » cela veut dire :

- 1/ « Je t'appelle dès que possible sur ton fixe »
- 2/ « Je t'appelle en visioconférence sur ton portable »
- 3/ « Je t'appelle mais j'ai pas beaucoup de temps »

F/ Si on vous dit « Tik Tok », vous pensez à quoi ?

- 1/ À quelqu'un qui frappe à votre porte
- 2/ À un minuteur dans votre ordinateur
- 3/ À un réseau social mettant en scène de courtes vidéos



2- Dingbats

Un dingbat est une sorte de rébus graphique dont le but est de deviner un mot ou une expression. À vos méninges !

- 1- LAIT
K
- 2- A VO RE
- 3- ENTOUS
- 4- LIÈV V V V V VRE
- 5- É C É



3- exercice de diction

Lisez chacune de ces phrases à voix haute, mémorisez-les et répétez-les sans bafouiller !

- Ton thé t'a-t-il oté ta toux tenace ?
- Papa boit dans les pins. Papa peint dans les bois. Dans les bois, papa boit et peint !
- Trois très gros, grands rats gris grattent.
- Ciel, si ceci se sait, ces soins sont sans succès.

SOLUTIONS

Solution jeu 1 :

- A-3
- B-2
- C-3
- D-1
- E-2
- F-3



Solution jeu 2 :

- 1 - Cassoulet > (la lettre) « K » sous (le mot) lait
- 2 - À votre santé > (l'expression) À votre sans (la lettre) « T »
- 3 - Envers et contre tous > (la particule) en (en couleur) vert et contre (le mot) tous
- 4 - Civet de lièvre > 6 (fois la lettre) « v » de lièvre
- 5 - Entrez, c'est ouvert > entre (la lettre) « É » (on trouve un) « c » tout vert

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

Les aidants, parlons-en !

La France compte officiellement près de **8,5 millions d'aidants**.

Qui sont-ils ?

Des personnes qui viennent en aide, pour partie ou totalement et à titre non professionnel, à une personne dépendante de leur entourage. Un rôle qui n'est pas **sans risques**, où trouver du soutien ?



Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'immiscent dans la relation au proche. Les situations qui conduisent à revêtir le rôle d'aidant sont très variées : le grand âge d'un parent, les problèmes de santé d'un conjoint ou d'un autre membre de la famille, la situation de handicap d'un proche, ou encore les accidents de la vie...

Un rôle à risques.

Être aidant n'est pas toujours aisé. Assumer une rupture dans la vie d'un proche reste une épreuve. L'aidant peut être impacté, apparaissent alors des problèmes de santé, des troubles du sommeil, des douleurs physiques, sans oublier le stress, l'anxiété, la fatigue physique et morale.

Où trouver du soutien ?

• **Vos caisses de retraite et leur site Pourbienvieillir**, vous proposent de vous éclairer sur votre rôle d'aidant. Pourbienvieillir vous dirige vers les professionnels et les associations qui vous guideront dans votre parcours. Vous pourrez y trouver des solutions de répit et divers témoignages.

CLIQUEZ POUR EN SAVOIR

AIDANTS : PENSER AUSSI À SOI ET ACCEPTER DES SOLUTIONS

rendre en charge un proche en perte d'autonomie n'est pas sans conséquences sur la vie sociale de l'aidant et même sur sa santé. Pour éviter de s'affaiblir, de s'isoler, de développer certaines maladies, il existe des solutions qui permettront de souffler un peu, de reconstituer ses forces pour s'occuper encore mieux de la personne que l'on accompagne.

ÊTRE AIDANT AU QUOTIDIEN

Les solutions pour accompagner l'aidant familial

VOIR LA VIDÉO

ÊTRE AIDANT DE SON PARENT, UN RÔLE À MULTIPLES FACETTES

- La plateforme « **Mon Parcours Handicap** », permet aux personnes en situation de handicap et leurs proches d'accéder à l'ensemble des informations utiles et d'effectuer leurs démarches en ligne grâce à :
 - des informations généralistes, officielles, fiables, facilement compréhensibles et actualisées,
 - des ressources nationales et de proximité, géolocalisées (annuaires, sites spécialisés, événements...),
 - des services personnalisés et sécurisés.

Cette plateforme a été développée, pour le compte de l'Etat, par la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie.

CLIQUEZ POUR EN SAVOIR +

Informations et orientation

Droits, aides et démarches

Du dépôt de dossier auprès de la MDPH à la reconnaissance de travailleur handicapé en passant par les demandes d'aides et de prestations sociales pour compenser le handicap, faciliter la scolarité, l'insertion et le quotidien, faites le point sur vos droits, vos aides et les démarches à accomplir.

Droits, aides et démarches

Scolarité et études supérieures

Vous vous interrogez sur les différents parcours de scolarisation de la maternelle au lycée, les possibilités de poursuites d'études, les mesures de compensation du handicap, les aides et les accompagnements, les démarches à effectuer, les réponses à vos questions dans ces deux rubriques.

Scolarité

- La **CNRACL** vous propose, en lien avec l'**association France-Alzheimer** des séjours adaptés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants. Encadrés par des bénévoles formés, ces séjours vous permettront de prendre quelques jours de repos et de vivre de vrais moments de partage et de détente. Retrouvez en page 18 de votre cahier infos un article dédié au catalogue 2022.

CLIQUEZ POUR EN SAVOIR +

Les séjours répit France Alzheimer

Depuis plusieurs années, la CNRACL s'engage aux côtés de l'Association France Alzheimer pour proposer aux personnes malades ainsi qu'à leurs aidants des séjours vacances adaptés.

En 2022, 16 séjours sont proposés entre mai et octobre par l'Association. Les principaux objectifs de ces séjours sont de rompre l'isolement, de favoriser la création de liens entre les personnes touchées par la maladie et de proposer une parenthèse en vue de moments de détente et de bien-être à la montagne, à la mer ou encore à la campagne.

Deux destinations en France ont été sélectionnées pour leurs attraits touristiques, leur accessibilité et leurs conditions d'hébergements. Ces séjours non-médicaux accueillent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une pathologie apparentée*, avec leurs aidants. Ils sont encadrés par des bénévoles formés, mettant toute leur expérience à votre service pour faire de ces quelques jours de repos un vrai moment de détente et de partage.

Pour mieux en profiter, vous pouvez choisir vos vacances parmi les différents types de programmes adaptés aux spécificités de chacun : "séjour détente", "séjour à thème" ou "séjour solo". Les voyages entretiennent les aptitudes physiques, stimulent la curiosité et créent des souvenirs. Découvrez ci-dessous comment participer et s'inscrire.

*maladie à corps de Lewy, déméniesences lobaires fronto-temporales.

Le catalogue 2022 en version papier est disponible sur demande. Il vous présente chacun des séjours proposés, l'hébergement, les activités, les dates et les tarifs.

Le dossier d'inscription est quant à lui à compléter par la famille et le médecin traitant puis à renvoyer à l'Association France Alzheimer. Une commission médicale composée de gériatres experts permettra alors un avis favorable ou non au départ en vacances.

Catalogue et dossier d'inscription sur demande par téléphone au : 01.42.97.53.51

Info minute

Le 7 février 2022, la **Cnav**, la **CCMSA**, la **CNRACL** et l'**Agirc-Arrco** ont signé une convention avec l'**État** consolidant le dispositif inter-régimes d'action sociale pour la **prévention et la préservation de l'autonomie des personnes âgées**.

Retrouvez le communiqué de presse **ICI**.

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	Métr
1 part	11 431	13 525	14 142	11 à 14
1,5 part	14 483	16 882	17 652	14 à 18
2 parts	17 535	19 934	20 704	17 à 22
2,5 parts	20 587	22 986	23 756	20 à 26
3 parts	23 639	26 038	26 808	23 à 30
1 ^{re} 1/2 part	3 052	3 357	3 510	3 0
par 1/2 part supp	3 052			

- **Exonération totale** : vous êtes exonéré de l'ensemble des cotisations : CSG, CRDS, CASA.
- **Exonération partielle** : vous êtes exonéré de la CSG non déductible (2,4 %) et de la CASA (0,3 %), mais vous êtes soumis à la CSG au taux réduit (3,8%) et à la CRDS (0,5%).
- **Taux médian** : vous êtes soumis à la CSG au taux médian (6,6%), à la CRDS

- 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 6,60% ou de 8,30%.

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 2021 sur le revenu 2020** :

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

Exo partielle Revenu fiscal de référence de à			Soumis total - Taux médian Revenu fiscal de référence de à			Soumis total - Taux normal Revenu fiscal de référence supérieur ou égal à		
Métropole	DOM	Guyane	Métropole	DOM	Guyane	Métropole	DOM	Guyane
14 432 à 14 944	13 526 à 16 349	14 143 à 17 125	14 945 à 23 192	16 350 à 23 192	17 126 à 23 192	23 193	23 193	23 193
18 935 à 19 934	16 883 à 20 736	17 653 à 21 713	18 935 à 29 383	20 737 à 29 383	21 714 à 29 383	29 384	29 384	29 384
22 925 à 24 924	19 935 à 24 726	20 705 à 25 703	22 925 à 35 574	24 727 à 35 574	25 704 à 35 574	35 575	35 575	35 575
26 915 à 28 914	22 987 à 28 716	23 757 à 29 693	26 915 à 41 765	28 617 à 41 765	29 694 à 41 765	41 766	41 766	41 766
30 905 à 32 904	26 039 à 32 706	26 809 à 33 683	30 905 à 47 956	32 707 à 47 956	33 684 à 47 956	47 957	47 957	47 957
3 990 à 4 052	3 357 à 3 419	3 510 à 3 572	3 990 à 4 052	4 387 à 4 449	4 588 à 4 650	6 191	6 191	6 191
3 052			3 990			6 191		

(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.

Pour vérifier votre situation vous pouvez vous rendre, en cliquant **ICI**, sur le site cnacl.retraite.fr un simulateur de calcul est à votre disposition.



Cumul emploi retraite et Covid

La loi de financement de la sécurité sociale pour 2022, qui fixe le cadre d'assouplissement du cumul emploi-retraite durant la pandémie de Covid-19. Il s'agit de la loi n° 2021-1754 du 23 décembre 2021. Son principe

La pension de vieillesse peut être entièrement cumulée avec les revenus tirés d'une activité reprise ou poursuivie en qualité de professionnel de santé au sens de la IV^e partie du code de la santé publique, pour la période du 1^{er} octobre 2020 au 31 décembre 2021. **Seule la notion d'activité compte.**

Les activités éligibles sont :

- médecins, sages-femmes, odontologistes ;
- pharmaciens, préparateurs en pharmacie, préparateurs en pharmacie hospitalière, physiciens médicaux ;
- aides-soignants, auxiliaires de puériculture, ambulanciers et assistants dentaires, infirmiers, masseurs kinésithérapeutes, pédicures podologues,

ergothérapeutes et psychologues, orthoptistes, manipulateurs médicaux et techniciens médicaux, audioprothésistes, opticiens, orthésistes, diététiciens.

Cette liste est limitativement énoncée et peut être étendue à d'autres professions de la Fonction Publique Hospitalière.



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 **850 000 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!

Les nouvelles règles Covid, a été promulguée. Ce qui est le suivant.

Podiatres, orthophonistes, radiologues, techniciens de laboratoire médical, opticiens, optométriciens, prothésistes et...

liste énumérée et ne peut pas être exhaustive. Les activités relevant de la profession médicale.

CLIMATS
LA LETTRE DES RETRAITÉS
- FÉVRIER 2022 -

société
Être un grand-parent presque parfait aujourd'hui : un défi?
Est-il plus difficile d'être grand-parent aujourd'hui ? Avec les évolutions de la société, des comportements, des modes, et les nouvelles tendances éducatives, comment trouver sa place, son rôle ?
[Cliquez ici pour lire la suite](#)

votre retraite et vous
Revalorisation de votre pension pour 2022
Chaque année le gouvernement prévoit une revalorisation de vos pensions de retraite, découvrez celle de 2022.
[Cliquez ici pour lire la suite](#)

l'actu retraite
Les prélèvements sociaux sur votre retraite
Connaissez vous les cotisations sociales appliquées à vos pensions de retraite ? à quoi elles correspondent ? quel est leur montant pour l'année 2022.
[Cliquez ici pour lire la suite](#)

Infos pratiques
Regard sur l'hypnose à visée thérapeutique
Perdre du poids, soigner le stress, arrêter de fumer... Découvrez l'hypnose à visée thérapeutique qui intervient aujourd'hui dans de multiples domaines médicaux et paramédicaux.
[Cliquez ici pour lire la suite](#)



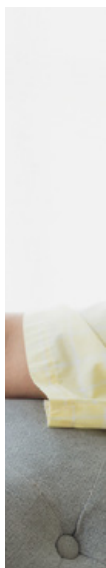
Votre attestation fiscale et vos attestations de paiement sont disponibles en ligne

Vous pouvez consulter, télécharger ou imprimer votre attestation fiscale et vos attestations de paiement depuis votre espace personnel.

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** accessible **ICI**. L'attestation fiscale et vos attestations de paiements des 12 derniers mois y **sont disponibles toute l'année et imprimables à volonté**. Vous y trouverez également tous les documents utiles pour votre retraite ainsi que de nombreux services (toutes les informations **ICI**).

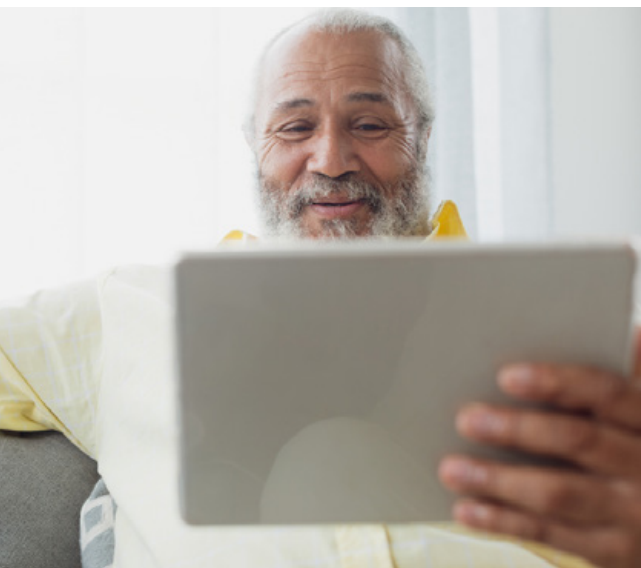
Si vous n'avez pas d'accès Internet et si vous désirez recevoir ces documents par courrier, vous pouvez en faire la demande via le serveur vocal, **ouvert 7j/7 et 24h/24 en composant le 05 56 11 40 40** en sélectionnant le choix **4**.





le paiement

ation fiscale 2020 et vos



À SAVOIR :

L'**attestation fiscale** 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** vous permet d'attester du montant **mensuel** de votre pension auprès des organismes vous le demandant.

Accueil > Consulter > Mes paiements

Mes paiements

[Mon aide en vidéo](#)

Comment bien lire mon historique des paiements ?

Les montants indiqués ci-dessous correspondent aux paiements qui vous ont été adressés.
Cliquez sur pour visualiser et imprimer le détail de votre paiement, les prélèvements sociaux et le prélèvement à la source éventuels.

Mois	Montant	Total
Janvier 2020	512,97 €	512,97 €
Février 2020	216,76 €	729,73 €

Accueil > Consulter > Mes informations fiscales

Mes informations fiscales

[Mon aide en vidéo](#)

Sélectionnez un contrat :

Montant imposable en 2019		
4180 €	au titre de la pension RAFP n° 30000000	<input type="button" value="Détail"/>
1862 €	au titre de la pension CNRACL n° 30000000	<input type="button" value="Détail"/>



La Caisse des Dépôts au salon des Seniors du 23 au 26 mars 2022 à Paris

Des experts Retraite CNRACL, Ircantec et RAFP répondront à
le stand de la Caisse des Dépôts au salon des Seniors à Paris.

Des conseillers retraite de la CNRACL, de l'Ircantec et du RAFP seront présents au salon des Seniors de Paris, Porte de Versailles. Venez faire le point sur votre retraite ou votre future retraite et leur poser toutes vos questions.

Le groupe associatif Arpavie, dont la Caisse des Dépôts et Action Logement sont membres fondateurs, sera également présent sur le stand pour vous renseigner. Arpavie est le 1^{er} groupe associatif gestionnaire de résidences pour personnes âgées en France, il propose des prises en charge de qualité dans ses 125 résidences et services.

Ce salon, qui a accueilli **26 000 visiteurs** en 2021, est aussi l'occasion de découvrir différents produits et services grâce aux **150 exposants** présents sur **6 univers**, ainsi que de profiter

des **100 conférences** avec des réponses co Nous serons d'ailleurs à 11h15 pour co-animer l'AGIRC-ARRCO sur le et samedi 26 mars de conférence sur le thème Tous les sujets qui co abordés lors de ce salon. Profitez du Salon des de vous, partager, vo



CLIQUEZ
POUR EN
SAVOIR
+

SALON DES SENIORS Evénement • Exposer • Programme • Infos pratiques • Espace presse • Le Blog Q

SALON DES SENIORS
L'âge de toutes vos envies

23-26 mars 2022 | PARIS
PORTE DE VERSAILLES
Hall 5.2-5.3

Retrouvez nous stand D20 SALON DES SENIORS

Retrouvez-nous sur le Salon des Seniors du 23 au 26 mars 2022 à Paris, Porte de Versailles

26 000 Visiteurs | 150 Exposants | 100 Conférences et Ateliers | 6 Univers

Je m'inscris gratuitement

NOS UNIVERS

- SPÉCIFIQUE À L'ÉVÉNEMENT** Tourisme, voyages, loisirs, activités créatives, sport, culture, jardinage, nouvelles technologies
- MON BIEN ÊTRE, PRENDRE SOIN DE MOI** Beauté, beauté, mode, alimentation, méditation, relaxation
- MA SANTÉ** Santé, e-santé, prévention, dépistage, nutrition
- MA VIE ACTIVE** Emploi, vie associative, bénévolat, socialisation, famille
- MAI DROITS, MA RETRAITE, MON ENTRETIEN** Démarches administratives, droit, retraite, patrimoine, fiscalité
- MON CADRE DE VIE** Logement, confort, sécurité, services à la personne

8 BONNES RAISONS de venir au salon

- Découvrir des solutions innovantes pour faciliter votre quotidien**
Rencontrez les 200 exposants vous proposant des produits et services adaptés à vos besoins
- Trouver des idées de loisirs**
Testez de nouvelles activités, trouvez votre prochaine destination et venez vous amuser
- Y voir clair sur sa retraite**
La retraite ça se prépare, venez poser vos questions et faire le point sur votre situation
- Rencontrer ses auteurs préférés**
Sur l'Espace Librairie, accéder à des séances de méditations exclusives, rencontrer le plaisir des yeux de l'édition et profiter de nombreuses surprises pour vous divertir et découvrir
- Faire un mini bilan de santé**
Auditeurs, tension, glycémie... nos experts sont à votre disposition et participent à toutes nos conférences santé sur l'Agèrie Santé
- Prendre soin de soi**
Assistez aux démonstrations culinaires de nos chefs, découvrez les innovations anti-âge en matière de beauté, les nouvelles techniques de relaxation, etc.
- Tout savoir sur ses droits**
Consultez des notaires et des avocats, devenez inscriptible sur les démarches administratives, la fiscalité, le patrimoine, la retraite.
- Assister à plus de 100 conférences et prises de paroles**
Pour vous informer et partager avec des personnes concrètes.

Réservez votre PLACE GRATUITEMENT
Pour la excellente édition, le Salon des Seniors vous attendra rendez-vous du 23 au 26 mars 2022 à Paris, Porte de Versailles Hall 5.2-5.3. Des nombreuses surprises vous attendent !
Les inscriptions visiteurs sont ouvertes !
Walter et plus, inscriptions visiteurs

Je m'inscris gratuitement

RESTEZ INFORMÉ
Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez toutes les informations les plus importantes de notre salon et nos meilleurs articles de notre Blog

Prénom*
Nom*
Adresse email*
Je m'inscris en tant que visiteur exposant

Je accepte les termes et conditions

Nos PARTENAIRES

JARDINS ANÎMES | gendparents

SALON DES SENIORS | ORGANISÉ PAR | UN ÉVÉNEMENT

23-26 mars 2022 | Paris, Porte de Versailles, Hall 5.2-5.3 | www.salondeseniors.com

PARIS | NOSTRO TEMPS

SURVEZ-NOUS

©2022 Tous droits réservés. Salon des Seniors 2022 - Conception et développement : NOSTRO TEMPS

toutes vos questions sur

et ateliers pour vous informer et repartir concrètes.

présents le vendredi 25 mars de 10h30 à 11h30 pour animer une conférence avec la CNAV et le thème « Je demande ma retraite » de 13h30 à 14h15 pour animer une autre conférence sur le thème de la retraite.

concernent les plus de 50 ans seront présents au salon, il y en a forcément un pour vous !

Salon des Seniors pour échanger, prendre soin de vous, vous informer et vous divertir !



Ariane, l'Agent Virtuel Intelligent qui répond à vos questions.
Ariane est accessible 24h/24 et 7j/7, elle vous accompagne pour obtenir des informations sur votre site internet et votre espace personnel *Ma retraite publique*.

Qu'est-ce qu'un Agent Virtuel Intelligent (AVI) ou chatbot ?

C'est un robot conversationnel qui communique par écrit avec vous, en utilisant le langage naturel.

L'AVI agit comme une aide à la navigation sur le site internet et dans l'espace personnel *Ma retraite publique*. En fonction des questions que vous lui posez, il vous oriente vers les pages du site ou de l'espace personnel, où vous trouverez vos réponses.

Il peut même vous apporter certaines réponses personnalisées lorsque vous êtes connecté dans votre espace personnel *Ma retraite publique*.

Avec sa base de près de 10 millions de questions, Ariane s'est vu décerner le prix du concours « Best Robot » et est également classée 6^{ème} des chatbots à succès.

Comment l'utiliser ?

Lorsque vous êtes sur le site internet ou dans votre espace personnel *Ma retraite publique*, Ariane est toujours présente en bas à droite de la page. Il vous suffit de cliquer sur "Ariane" pour l'activer. Pour poser votre question, indiquez de vous fournir une réponse précise et indiquez dans le fil de la conversation si vous préférez des réponses courtes plutôt que des mo



à vos questions pour trouver les Ma retraite publique.

1000 connaissances,
en 2018, à Paris, le 2^{ème}
bot Expérience ». Elle
ne^{me} parmi les 14 meilleurs

e internet ou dans votre
aite publique, Ariane est
droite de votre écran.
BESOIN D'AIDE ?" pour
question, et lui permettre
se la plus adaptée,
conversation des phrases
ots-clés.

Les fonctionnalités d'Ariane

Plusieurs fonctionnalités ont été mises en place pour vous faciliter l'accès aux informations :

- **Le top 3 des questions les plus posées :**

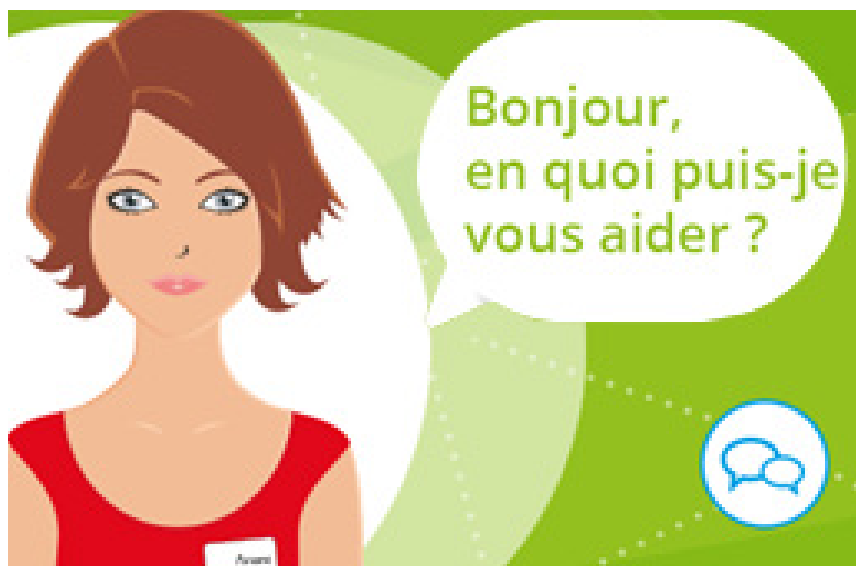
À l'activation d'Ariane, vous visualisez les trois questions les plus posées en tant que retraité. Si l'une d'entre elles vous intéresse, il vous suffit de cliquer dessus pour obtenir une réponse immédiate, sans avoir à poser votre question.

- **La suggestion automatique.**

Lorsque vous commencez à écrire une question, Ariane vous propose automatiquement, en temps réel, des connaissances qui correspondent le mieux aux mots indiqués.

- **Poser une question portant sur plusieurs fonds de retraite, uniquement dans votre espace personnel *Ma retraite publique*.**

Lorsque vous posez une question, la réponse proposée correspond à plusieurs régimes de retraite. Ariane vous demande alors de sélectionner le régime pour lequel vous souhaitez une réponse. À tout moment, vous pouvez annuler votre sélection et revenir à une réponse correspondant à l'ensemble des régimes de retraite auxquels vous êtes affilié.





Les prêts CNRACL : votre caisse de retraite vous propose un prêt à un taux 0% ou au taux du livret A, sans frais de dossier, c'est simple.

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

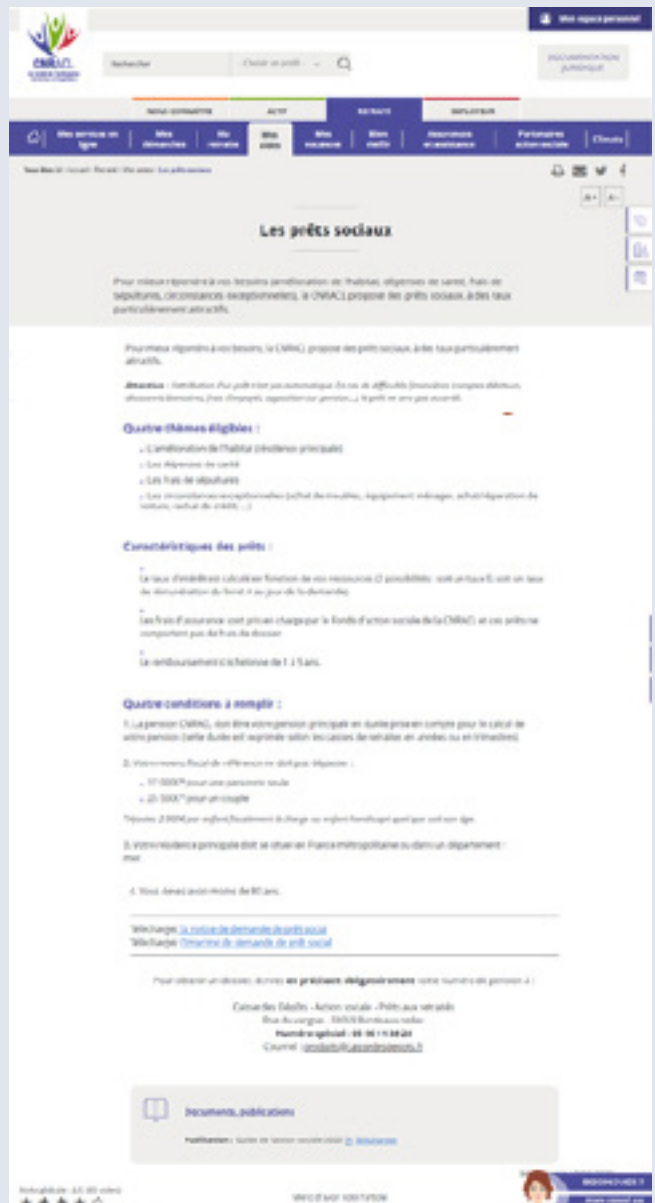
Prêt entre 500 et 6 000€

- 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, soit :

- **par Internet :** en cliquant dans l'image ci-dessous
- **par mail :** produits@caissedesdepots.fr
- **par courrier :** CNRACL, Services aux pensionnés, rue du Vergne, 33059 BORDEAUX CEDEX



propose des prêts à assurance décès offerte.

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





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. Plus 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 180 € (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 230€ TTC pour votre séjour de 8 jours.

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 14961 € (personne seule) ou à 28235 € (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 Club à Sare (64)

Transfert assuré de la gare de Saint-Jean-de-Luz au village club.



5 séjours de 8 jours du 7 au 14 mai, du 25 juin au 2 juillet, du 24 septembre au 1^{er} octobre, du 1^{er} au 8 octobre et du 8 au 15 octobre 2022 : 410€*.

Au programme : découverte de Bayonne, classée « ville d'Art et d'Histoire », d'un atelier de fabrication de jambon et dégustation. Visites de Saint-Jean-Pied-de-Port, étape importante sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Découverte d'Espelette, capitale du Piment. Dégustation de produits locaux. Visite de Biarritz, son vieux port jusqu'au Rocher de la Vierge.

Appelez VVF au 04 73 43 05 48

Code partenaire : 36425

Courriel : partenaires@vfvillages.fr

Club 3* aux Horizons du Lac près de Serre-Ponçon (05)

Transfert assuré de la gare de Chorges au Club.



5 séjours de 8 jours du 25 juin au 2 juillet, du 27 août au 3 septembre, du 3 au 10 septembre, du 8 au 15 octobre et du 15 au 22 octobre 2022 : 410€*.

Au programme : séjour détente et remise en forme avec piscine couverte et chauffée, hammam, sauna et gym douce, aqua fitness, do-in, sophrologie. Découverte de Chorges, son marché avec ses producteurs locaux, visite de Briançon situé au pied de la frontière italienne, sa cité Vauban, sa chapelle des Pénitents, ses fontaines. Découverte de Vallouise, porte d'entrée du Parc National des Ecrins, village typique et architecture préservée.

Appelez VACANCES BLEUES au 04 91 00 96 13

Code partenaire : CN4

Courriel : paris@vacancesbleues.fr

Village vacances Cévéo à Luz-Saint-Sauveur (65)

Transfert assuré de la gare de Lourdes au village vacances.



2 séjours de 8 jours du 19 au 26 juin et du 18 au 25 septembre 2022 : 410€*.

Au programme : visite d'une fabrique de lainage des Pyrénées. Découverte de la Vallée du Gave de Cauterets jusqu'au pont d'Espagne, Luz, le Cirque de Gavarnie, Lourdes. Spectacle de rapaces, détente dans le centre balnéoludique du village-vacances.

Spécial Fêtes de fin d'année

2 séjours de 8 jours du 19 au 26 décembre 2022 et du 26 décembre 2022 au 2 janvier 2023 : 410€*.

Au programme : Luz, Saint-Savin, La Carde avec sa fabrique de lainage des Pyrénées, balade en raquettes avec guide. Détente dans le centre aqua-récréatif du site. Réveillons de Noël et de la Saint-Sylvestre pleins de surprises.

Appelez CÉVÉO au 04 73 77 56 14

Code partenaire : SEV_CNRACL22

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 18 au 25 juin, du 2 au 9 juillet, du 27 août au 3 septembre 2022 : 410€*.

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

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

2 séjours de 8 jours du 19 au 26 décembre 2022 et du 26 décembre 2022 au 2 janvier 2023 : 410€*.

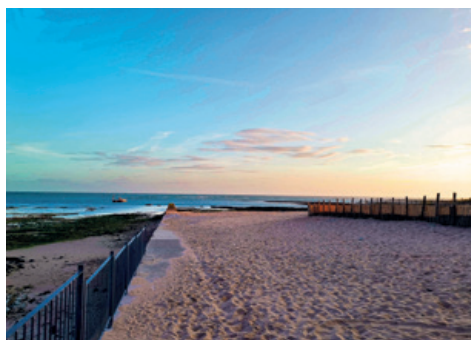
Appelez AEC VACANCES au 04 50 02 93 95 (le matin)

Code partenaire : CNRACL 2022

Courriel : s.franchi@aec-vacances.com

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

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



5 séjours de 8 jours du 7 au 14 mai, du 3 au 10 septembre, du 10 au 17 septembre, du 17 au 24 septembre et du 1^{er} au 8 octobre 2022 : 410€*.

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, visite du Marais Poitevin, excursion à Saint-Martin-de-Ré, découverte de la faune présentée par un conférencier de la Ligue de la Protection des Oiseaux.

Appelez ODESIA VACANCES au 03 84 25 26 19

Code partenaire : CNRACL SEV 2022

Courriel : reservations@odesia.eu

*Prix du séjour par personne. 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 une participation financière sous certaines conditions. Cette contribution n'est pas imposable.

Pratiques, les Chèques-Vacances vous permettront de payer exclusivement des prestations de services liées aux vacances et aux loisirs. Ils sont utilisables pour des séjours en France (dont les Dom-Tom) et des voyages à destination des pays membres de l'Union européenne.

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

- **écrivez -nous** à : CNRACL
Chèques-Vacances, rue du Vergne,
33059 Bordeaux cedex.

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

Plan d'épargne
Chèque-Vacances
2022

CNRACL
La retraite des Fonctionnaires
Territoriaux et Hospitaliers
ACTION SOCIALE

ANCV
Parce que les vacances, c'est essentiel!



La carte de loisirs Vikiva, profitez de ses réductions et avantages !



Ils sont proposés par notre partenaire "Réduc-Seniors". Appéciez 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,
rue du Vergne,
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 : 16 séjours et 12 destinations pour répondre aux besoins de détente et de rencontres exprimés par les familles touchées..

15 mai : c'est à cette date que débutera le premier séjour vacances en 2022. 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.

Il est donc l'heure, pour les personnes intéressées, d'envisager leurs futures vacances et de prendre connaissance du nouveau catalogue et des

différentes formules adaptées à chaque situation de vie pour favoriser les rencontres, apporter soutien et écoute, provoquer des moments de plaisir et de rires...

Ces séjours non médicalisés sont encadrés par des bénévoles formés, ils permettent le départ de près de 400 personnes qui profitent d'animations dans les meilleures conditions d'hébergement. Un soutien essentiel qui a notamment permis à près de 90 familles bénéficiaires de la CNRACL en 3 ans et touchées par la maladie de partir en séjours vacances.

De la côte Atlantique à la côte d'Azur, de mai à octobre, ces séjours sont de vrais moments de répit, de partage



CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS

apparentées.

et de découverte. Tous donneront l'occasion de rencontrer d'autres familles et pourquoi pas, de nouer de nouvelles amitiés.

De Volvic à Anglet, sur la Côte d'Azur ou en Bretagne, ces séjours dédiés aux aidants et aux personnes malades vous sont proposés en 2021.

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'écoute de tous
Un monde. C'est toute une famille qui a besoin d'aide

La téléassistance à domicile pour rester chez soi en toute sécurité



Vous vivez seul(e) chez vous ?

Vous craignez une chute malencontreuse ou un malaise ?

La téléassistance est votre solution : grâce à un boîtier discret et facile d'utilisation, porté comme un médaillon ou une montre, d'une simple pression, vous serez en relation 24 h/24, et 7j/7 avec un service professionnel d'assistance à la personne.

Dès votre appel, les intervenants que vous aurez préalablement désignés (enfants, voisins...) seront contactés. C'est une solution sécurisante pour vous et aussi pour vos proches.

Le Fonds d'action sociale peut, sous certaines conditions, participer à vos frais d'abonnement à raison de 20 € maximum par mois.

La CNRACL vous propose deux partenaires sélectionnés pour la qualité de leurs prestations.

- **Filassistance contact services,**
Tél. 0 820 340 204
(0,12 € min, hors mobile)

- **GTS mondial assistance,**
Tél. 01 46 12 12 12

Pour obtenir des renseignements complémentaires, veuillez contacter directement ces partenaires, sans aucun engagement de votre part.



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



initiatives

Dématérialiser ne signifie pas déshumaniser



Association reconnue d'intérêt général, l'Atelier Graphite œuvre en faveur de l'inclusion numérique à Bordeaux et dans ses environs.



L'idée d'accompagner les personnes les plus éloignées de l'écrit dans leurs démarches d'accès au droit remonte à l'époque où la fondatrice de l'Atelier Graphite, Gaëlle Laruelle, était étudiante en droit. « Elle habitait alors dans un quartier défavorisé de Toulouse. Quand les habitants ont su qu'elle faisait des études de droit, ils ont été nombreux à venir lui demander de l'aide pour leurs démarches du quotidien » explique Iris Messemanne, sa collaboratrice. Réalisant à quel point les connaissances juridiques peuvent aider les gens, Gaëlle Laruelle garde dans un coin de la tête l'idée d'œuvrer un jour en ce sens. Formatrice pendant dix ans, elle décide de tenter l'aventure en 2007. D'abord seule, puis avec Iris Messemanne, qui la rejoint en 2015. Avec le développement des démarches dématérialisées, les deux jeunes femmes ont embauché trois personnes en l'espace de cinq ans, toutes juristes de formation.



Aider les usagers dans leurs démarches administratives

En premier lieu, l'association assure des permanences d'écrivain public sur 25 lieux différents : mairies de quartier, centres d'animation, CCAS, maisons de justice et du droit, points France Services, agences Pôle Emploi, bureaux de poste, etc. et dans ses locaux situés dans un quartier prioritaire de Bordeaux. « Ces permanences consistent à venir en aide aux usagers dans leurs démarches administratives, juridiques et numériques. C'est véritablement là le cœur de notre activité » explique Iris Messemagne. Quand elle le peut, l'association montre aux usagers comment effectuer les démarches, mais la plupart du temps, elle les effectue à leur place. En parallèle, elle propose des ateliers à différents publics, parmi lesquels les jeunes. « Ceux-ci sont très à l'aise pour aller sur les réseaux sociaux avec leur

Différents publics : seniors et jeunes !

smartphone, mais les démarches administratives les effraient beaucoup ! Avec eux, nous faisons donc un travail de découverte, afin de les rassurer sur leurs capacités ». Autre public-cible : les personnes âgées. « Nous allons à leur rencontre dans des résidences pour l'autonomie, où nous leur proposons une prise en main des outils qu'ils ont à disposition, la plupart du temps un smartphone ». L'Atelier Graphite leur dispense une formation en trois volets : la gestion du mail (comment y répondre, comment le supprimer, comment insérer une pièce jointe, etc.), la sécurité (comment reconnaître un spam, une tentative de phishing, une fausse procédure, etc.), et un volet purement administratif, afin de répondre aux besoins spécifiques de chacun. Enfin, l'association propose des ateliers aux réfugiés qui, en plus de soucis

numériques, sont confrontés à des problèmes de compréhension de la langue et de mauvaise interprétation culturelle de certaines de nos démarches administratives.

Riche de son expertise, l'association essaie d'être un pôle ressource pour ses collègues et partenaires. « Nous faisons beaucoup de veille juridique et administrative. Sur notre site internet, nous mettons à disposition des modèles de démarche, des fiches explicatives, etc. On développe aussi des formations pour les acteurs sociaux ». En moyenne, l'association effectue 3 600 démarches par an pour 1 200 personnes. Une activité intense, qui progresse en même temps que se développent les démarches dématérialisées.

Lutter contre l'exclusion numérique

Si beaucoup d'appels à projets apparaissent comme autant de petits pansements sur une jambe de bois pour tenter de régler le problème de l'exclusion numérique, il semblerait qu'une véritable prise de conscience se dessine au niveau national. « Dans un premier temps, les pouvoirs publics ont cru que le frein au développement des démarches numériques était dû à une mauvaise couverture réseau du territoire. Ils ont donc investi massivement pour l'améliorer. Les freins étant toujours là, ils ont développé des dispositifs afin d'équiper les gens. Aujourd'hui, on se rend compte, qu'en plus de tous ces freins, il y en a un autre, lié à la pratique. Face aux 15% de personnes résidant en France et ayant des difficultés dans les domaines fondamentaux de l'écrit, la seule solution est le développement de l'aide humaine. Dématérialiser ne signifie pas déshumaniser » explique Iris Messemanne. Lancé en 2017, le

programme Action Publique 2022, visant à réinventer le modèle de conduite des politiques publiques en s'appuyant notamment sur les leviers du numérique et de l'innovation, prévoyait que 100 % des démarches seraient effectuées en ligne à l'horizon 2022. Constatant que cela serait difficile à atteindre, il s'est recentré sur 250 démarches. « Celles-ci vont de l'état civil à la carte grise en passant par des démarches vitales comme les droits financiers des personnes (RSA, indemnités chômage...). Même les demandes de retraite en ligne se développent ! Pour l'instant, elles ne sont pas obligatoires, mais elles vont sûrement le devenir, car nous constatons que le schéma est toujours le même : la démarche numérique se développe à côté de la démarche classique, avant de devenir obligatoire » s'inquiète Iris Messemanne. Pour autant, la jeune femme ne changerait de métier pour rien au monde. « Avec mes collègues, nous avons toutes le sentiment d'avoir trouvé notre place en exerçant un métier qui a du sens ».

C. Bouc





Iris Messemanne bouscule une idée reçue

Les seniors ne sont pas le seul public d'atelier graphite :

" Les jeunes sont très à l'aise pour aller sur les réseaux sociaux avec leur smartphone, mais les démarches administratives les effraient beaucoup !"

Une anecdote amusante ?

"Une personne âgée souhaitait participer à un de nos ateliers intitulé "numérique". Elle pensait qu'il s'agissait d'un atelier mémoire, c'est-à-dire un atelier ludique faisant appel à des exercices de calcul pour stimuler la mémoire, des exercices avec des nombres, d'où la confusion avec numérique. Au final, elle est partie avec un bagage numérique, digital bien différent mais bien utile dans ses démarches et dans son quotidien."

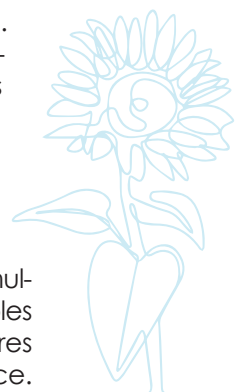
Séjours en France



Le Luberon, l'Île de Ré, Samoëns de nouvelles destinations inspirantes pour 2022

Les ocres du Luberon

Entre villages perchés et carrières d'ocres, le domaine est à 1,4 km du centre-ville d'Apt. Réputée pour la qualité des produits de son terroir, Apt s'impose comme la capitale mondiale du fruit confit. Typiquement provençale, cette ville vous séduira tant par ses marchés locaux que par le charme qui se dégage de ses petites rues ombragées, de ses nombreuses places aux jolies fontaines et de ses hôtels particuliers. En toile de fond s'étendent d'un côté, les paysages du Luberon couleur lavande et de l'autre, les Monts de Vaucluse où se profilent les collines colorées. L'ocre enlumine en effet, le Luberon depuis des millions d'années et fascine autant les locaux que les visiteurs du monde entier. Site unique en France, cet espace classé et protégé s'étend sur plusieurs communes et sur près de 25 kilomètres. Il offre une multitude de randonnées et de balades familiales à pied ou à vélo pour découvrir ces paysages incroyables à la limite du réel. Le Colorado Provençal se situe sur la commune de Rustrel à une dizaine de kilomètres d'Apt. Le Sentier des Ocres est situé sur la commune de Roussillon classé Plus Beau Village de France. Il offre également la possibilité de plonger dans un décor coloré exceptionnel.



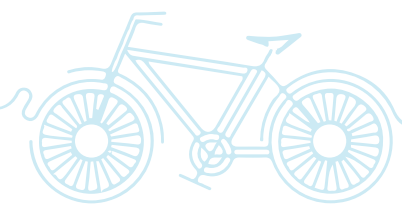
« Le Castel Luberon »

Du 9/04 au 24/09/2022 : 356 à 392€*
(sauf du 2/07 au 27/08)

Plus qu'un village vacances, « Le Castel Luberon » est un domaine de 3 ha, implanté au cœur du Parc naturel régional du Luberon. Sitôt arrivés, vous êtes en vacances. Réveil musculaire, repas aux saveurs méditerranéennes servis en buffet ou à l'assiette, vin inclus. La piscine et sa plage sont au centre du village. Tout près, le terrain de tennis, de volley, la salle de squash, le mur d'escalade et bien sûr, la pétanque... Riche programme d'excursions et d'animations pour les petits et les grands, en journée et en soirée pour un séjour en famille réussi.

*Prix par personne, la semaine, selon période, remise CNRACL déduite.

- > Code partenaire : PAR6497 pour bénéficier de votre réduction CNRACL.
- > Contact ULVF : 04 77 56 66 09
- > Plus d'informations en page 23 de votre catalogue « Vacancez-vous ! » ou en cliquant ICI



Découverte de l'île de Ré à vélo

Reliée au continent par un pont, l'île de Ré vous offre toute la diversité de ses côtes bordées de plages de sable fin. La douceur du climat, le taux élevé d'ensoleillement font de cette terre insulaire, un pays de lumière, un lieu de séjour sain et reposant. Le Phare des baleines, le village de la Flotte, les marais salants... À découvrir à bicyclette.



Camping nature au Bois-Plage-en-Ré

Du 9/04 au 29/10/2022 : 235 à 357 €*
(sauf du 2/07 au 27/08)

Le Camping « Le Suroit »**** est situé au Bois-Plage-en-Ré sur la côte sud de l'île de Ré. Le Suroit vous ouvre ses portes pour des vacances reposantes, entre terre et mer. La plage et le centre-ville du Bois-Plage-en-Ré se situent à 600 m à pied du camping. Vous pourrez ainsi profiter de balades en bord de plage, de sortie pêche à pied ou encore de pauses dégustation des spécialités Rétaises du marché tout proche. Hébergé dans un mobil-home gamme Confort de 5 personnes, comprenant deux chambres, vous pourrez ainsi recevoir vos amis ou vos petits-enfants. Le camping vous propose deux espaces aquatiques, la piscine couverte chauffée dès le mois d'avril et une piscine avec solarium dès la mi-juin.

*Prix par personne, la semaine, selon période, remise CNRACL déduite.

- > Code partenaire : CDCC pour bénéficier de votre réduction CNRACL.
- > Contact Le Suroit : 05 35 00 01 94
- > Plus d'informations en page 9 de votre catalogue « Vacancez-vous ! »

Samoëns : le plaisir des vacances à la montagne

L'altitude de la montagne a beaucoup à nous offrir. Outre des panoramas somptueux, des animaux sauvages, une flore colorée, la montagne est la réponse idéale pour renouer avec la nature, nos racines et notre intérieur. Dans une récente étude d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme, la montagne regroupe tous les attributs qui permettraient de diminuer le poids, le stress, améliorer la nature du sommeil et la qualité de vie. La montagne est accessible à n'importe quelle saison, été comme hiver, manteau blanc ou manteau vert. Profitez-en !



« Les Becchi » : la Dame de Haute-Savoie

Du 2/01 au 5/11/2022 :
332 à 641 €*
(sauf du 2/07 au 27/08)

« Un chalet de bois, des guirlandes qui pendent du toit... ». Nous sommes bien chez la Dame de Haute-Savoie, comme le dit si joliment Francis Cabrel dans sa chanson éponyme. « Les Becchi » à Samoëns est un chalet typiquement savoyard au cœur des Alpes. Ses chambres avec balcon ou en rez de jardin respirent le charme des vacances en montagne. Son restaurant avec terrasse ouvrant sur le parc, son bar rénové faciliteront les rencontres et les échanges dans un espace convivial au coin de la cheminée.

*Prix par personne, la semaine, selon période, remise CNRACL déduite.

- > Code partenaire : CNRACL33 pour bénéficier de votre réduction CNRACL et de la chambre individuelle gratuite.
- > Contact AEC : 04 50 02 90 74
- > Plus d'informations en page 17 de votre catalogue « Vacancez-vous ! »



Destinations Évasion

Crète : l'île mythique

Départs les 9, 16, 23, 30 mai, 6, 13 juin,
26 septembre, 3 octobre 2022

Aux confins de l'Europe et de l'Orient, la Crète est mythique à plus d'un titre. Considérée comme l'un des berceaux de la mythologie grecque et du monde occidental, cette île sauvage et montagneuse offre un ensoleillement moyen de 300 jours par an. Outre La Canée et le Palais de Knossos, vestiges de la période minoenne, vous y trouverez - et notamment à Héraklion - de magnifiques plages aux eaux cristallines. Mais les plus belles surprises, vous les aurez en apercevant sur une colline perchée un monastère orthodoxe ou une chapelle toute blanche, en découvrant la solitude d'un site intact, d'une crique abandonnée, une grotte, une caverne, en traversant les petits villages aux maisons blanchies à la chaux, où les anciens sirotent lentement leur raki...

Ne manquez pas la presqu'île de Spinalonga, site chargé en histoire et les gorges de Samaria. Leurs 16 kilomètres de longueur se terminent sur le joli petit port d'Agia Roumeli.

Le voyage sélectionné par la CNRACL vous propose une formule intéressante entre le séjour et le circuit qui vous promet un seul changement d'hôtel à mi-séjour.

* Circuit/séjour 8 jours/7 nuits. Prix par personne, remise CNRACL déduite.



À partir de
1 090 €*

- > Code partenaire : 322988 pour bénéficier de votre réduction CNRACL.
- > Renseignements auprès de Salaün Holidays : 02 98 73 19 93
- > Plus d'informations en page 35 de votre catalogue « Vacances-vous ! »

Andalousie : si proche et si belle !

Départs les 14 mai, 5, 11 juin, 17 septembre 2022

L'Andalousie est si proche, qu'on en oublierait qu'elle est si belle. Sous un climat ensoleillé, vous découvrirez des édifices remarquables faits par des bâtisseurs aussi talentueux qu'illuminés. La Mosquée de Cordoue, la Cathédrale de Séville chef-d'œuvre gothique, l'Alcazar, manifeste de l'architecture mudéjare... Et que dire de l'Alhambra à Grenade ? Fleuron de l'art hispano-mauresque, l'Alhambra est un ensemble architectural comprenant le palais de Charles Quint, les jardins du Généralife et l'éblouissant palais des nasrides, un véritable enchantement. Situé dans un décor de rêve, dominant la ville de Grenade et aux pieds des monts enneigés de la Sierra Nevada, l'Alhambra éblouit les visiteurs depuis près de 1 000 ans. Plus rural et bucolique, l'Andalousie c'est aussi les fameux villages blancs, tous plus charmants les uns que les autres, la dégustation du Xérès dans les vignes ensoleillées de la province de Cadix... L'Andalousie c'est tout cela et d'autres détails certes plus subtils mais qui restent dans nos souvenirs : la quiétude d'un après-midi lors de la sieste, la ferveur des ferias et processions, l'appétit de vie d'un peuple chaleureux et accueillant... Ce combiné vous propose également la visite de Gibraltar, île britannique, dont la différence de culture ne peut qu'aiguiser l'intérêt.

* Circuit 8 jours/7 nuits. Prix par personne, selon ville de départ, remise CNRACL déduite.



Entre
1 195 €
et 1 315 €*

- > Code partenaire : CNRACL pour bénéficier de votre réduction CNRACL.
- > Renseignements auprès de Partir : 01 73 430 430
- > Plus d'informations en page 33 de votre catalogue « Vacances-vous ! »

Cuba, une destination unique

Départs les 19, 27 mai, 2, 14 juin et septembre 2022

Ambiance toute particulière à Cuba. Bien sûr, Cuba sonne comme l'île de la salsa, de la rumba, du mojito et des belles vieilles voitures américaines... Bien sûr, Cuba est représentée dans les esprits par les champs de tabac, le charme intact des hôtels coloniaux très colorés de la Havane et de Trinidad, le soleil et les plages de Varadero... Mais Cuba c'est avant tout un peuple issu d'une révolution, d'une lutte décisive de guérilleros à la recherche d'un idéal. Hésitant entre le passé et le futur, les Cubains sont attachés à ces souvenirs solidement entretenus, tout en regardant vers d'autres horizons pour sortir de cette économie de survie. Ce peuple en sommeil, comme aspiré dans une parenthèse temporelle et confronté à la difficulté d'une vie de rationnement et de privations manifeste cependant un dynamisme et une joie de vivre étonnante. Une chose est sûre : si le peuple cubain a perdu son idéal, il n'a jamais perdu ni l'espoir ni le sourire.

La CNRACL vous propose ce circuit inédit 10 jours/8 nuits

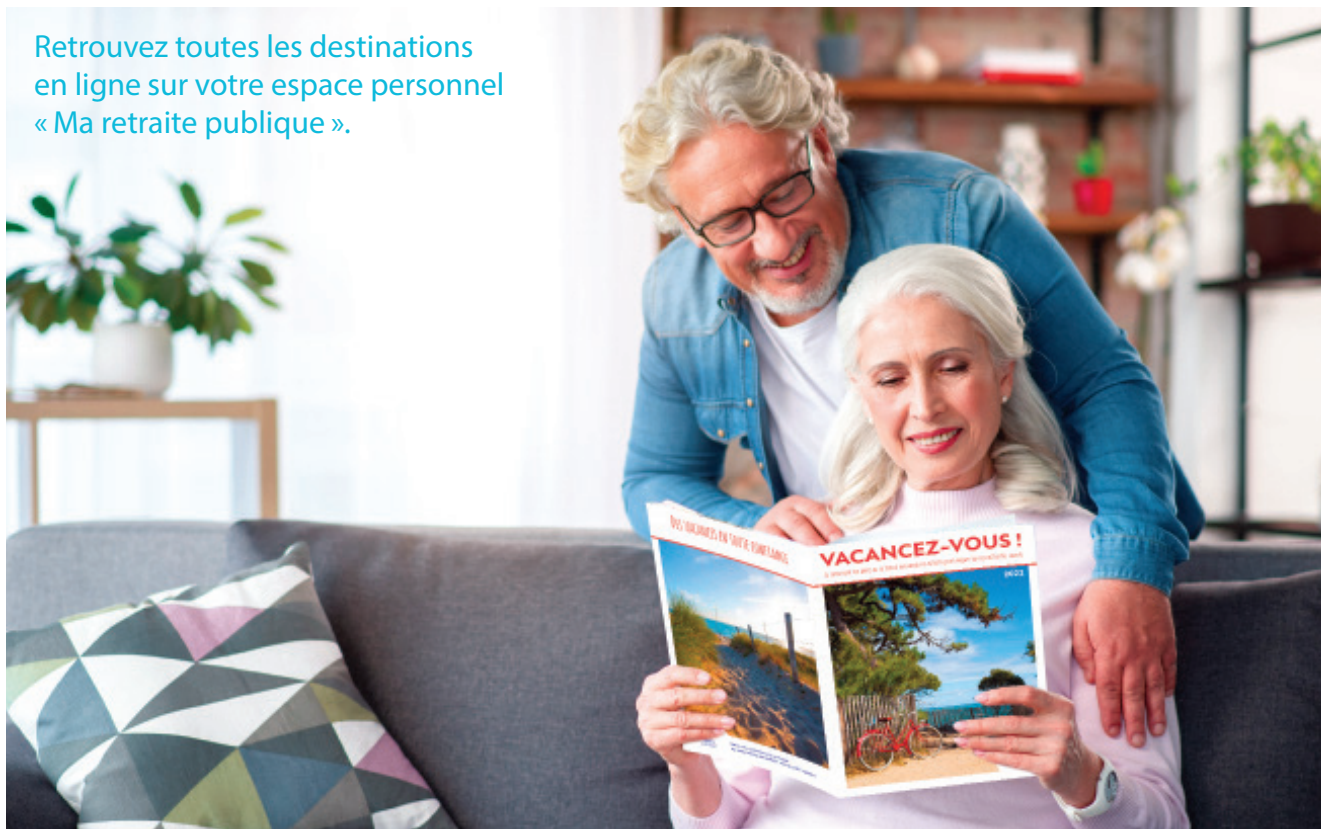
* Circuit 10 jours/8 nuits. Prix par personne, selon ville de départ, remise CNRACL déduite.



Entre
1 790 €
et 1 880 €*²

- > Code partenaire : CND pour bénéficier de votre réduction CNRACL.
- > Renseignements auprès de Béatrice - Syltours : 01 55 38 11 11
- > Plus d'informations en page 39 de votre catalogue « Vacancez-vous ! »

Retrouvez toutes les destinations en ligne sur votre espace personnel « Ma retraite publique ».



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, sous 2 à 3 semaines, une version papier du catalogue 2022.

Retrouvez toutes
les destinations en ligne
sur votre espace personnel
« Ma retraite publique ».

CLIQUEZ
POUR EN
SAVOIR
+



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

Vous recevrez gratuitement chez vous,
sous deux à trois semaines, une version
papier du catalogue 2022.

VACANCEZ-VOUS !

LE CATALOGUE VACANCES DE LA CAISSE NATIONALE DE RETRAITES DES AGENTS DES COLLECTIVITÉS LOCALES



TOSCANE – CINQUE TERRE

Les 2 plus belles régions d'Italie

À partir de
1 150€*

> Circuit en autocar 7 jours/6 nuits

Plus d'informations auprès de Bleu Voyages - Tél. 04 72 76 75 66

www.bleu-cnracl.fr ou en page 32 de votre catalogue « Vacances-vous ! »



*Prix par personne, remise CNRACL déduite.

Abonnez-vous à la newsletter,
la lettre mensuelle des retraités de la CNRACL !

CLIMATS

LA LETTRE DES RETRAITÉS
FÉVRIER 2022



VOTRE
PROCHAIN
PAIEMENT
VOTRE MAGAZINE

Rendez-vous sur le site
www.cnrACL.retraites.fr
rubrique Retraité, onglet Climats.

société

Être un grand-parent presque parfait aujourd'hui : un défi?

Est-il plus difficile d'être grand-parent aujourd'hui ? Avec les évolutions de la société, des comportements, des modes, et les nouvelles tendances éducatives, comment trouver sa place, son rôle ?

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

vosre retraite et vous

Revalorisation de votre pension pour 2022

Chaque année le gouvernement prévoit une revalorisation de vos pensions de retraite, découvrez celle de 2022.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

l'actu retraite

Les prélèvements sociaux sur votre retraite

Connaissez vous les cotisations sociales appliquées à vos pensions de retraite ? à quoi elles correspondent ? quel est leur montant pour l'année 2022.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

Infos pratiques

Regard sur l'hypnose à visée thérapeutique

Perdre du poids, soigner le stress, arrêter de fumer... Découvrez l'hypnose à visée thérapeutique qui intervient aujourd'hui dans de multiples domaines médicaux et paramédicaux.

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

évasion

Des vacances adaptées avec France Alzheimer : le catalogue 2022

L'Association France Alzheimer et la CNRACL vous invitent à découvrir les 16 séjours prévus de mai à octobre. Proposés aux personnes touchées par cette maladie et à leurs aidants, ces séjours adaptés n'attendent que votre inscription...

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

cnrACL.retraites.fr

Une gestion



Les seniors dans les médias, une place à prendre...



Les seniors représentent un véritable défi pour les publicitaires qui ont souvent du mal à aborder cette cible hétérogène qu'ils ne connaissent pas très bien. La tâche n'est pas forcément facile... Comment cibler dans un seul message trois générations de seniors, à savoir les baby-boomers (de 50 à 64 ans), les retraités actifs (65 à 75 ans) et les seniors les plus âgés (plus de 75 ans) alors même que les publicitaires pensent souvent que tous les seniors se ressemblent et qu'il suffit de montrer un senior afin que tous les aînés s'y identifient ?

Une évolution sociétale
Les chiffres parlent d'eux-mêmes pour illustrer l'importance du marché que les seniors représentent. Créé en 1982, le *Crédo*® est devenu aujourd'hui pour plus de 20% des dépenses de consommation ainsi même qu'il ne comptait que 20% de la population. Malgré ce décalage démographique et économique considérable, ces consommateurs sont restés pendant très longtemps les mal aimés de la publicité. Ils demeurent sous-représentés dans les publicités et les médias comparativement à leur part de la population. Ceci peut s'expliquer par la crainte des marques que cette présence nuise à leur image, notamment en la vieillissant.

Une cible hyper-consummatrice
Les chiffres parlent d'eux-mêmes pour illustrer l'importance du marché que les seniors représentent. Créé en 1982, le *Crédo*® est devenu aujourd'hui pour plus de 20% des dépenses de consommation ainsi même qu'il ne comptait que 20% de la population. Malgré ce décalage démographique et économique considérable, ces consommateurs sont restés pendant très longtemps les mal aimés de la publicité. Ils demeurent sous-représentés dans les publicités et les médias comparativement à leur part de la population. Ceci peut s'expliquer par la crainte des marques que cette présence nuise à leur image, notamment en la vieillissant.

La responsabilité des animaux domestiques

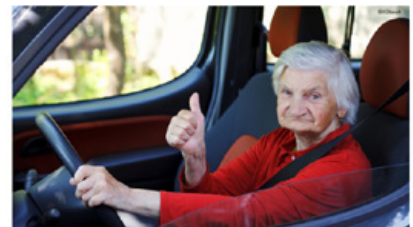


Qu'il s'agisse d'un « gros toutou », d'un « petit mouton », ou encore d'un de ces fameux NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie) tels que ferret, reptile (...), nos animaux domestiques, on les aime, on les chouchoute et souvent ils nous le rendent bien. Mais savez-vous qu'au-delà de posséder et s'occuper de son animal, vous en êtes responsable aux yeux de la loi ?

La définition de responsabilité
Le Code civil définit ainsi la notion de responsabilité du fait des animaux : « Le propriétaire d'un animal ou celui qui s'en sert, pendant qu'il est à son usage, est responsable du dommage que l'animal a causé, soit que l'animal fût sous sa garde, soit qu'il fût égaré ou échappé ». (Article 1240 du Code civil). La responsabilité liée aux animaux s'applique donc à la notion de garde ou celle de propriété. Si un animal est à l'origine de dommages, s'il s'échappe ou s'égaré, c'est la personne qui en a la garde qui en porte la responsabilité, sachant que le « gardien » de l'animal n'est pas nécessairement son propriétaire. Exemple, un maître qui confie son animal à un voisin lui en transfère la garde et donc la responsabilité. Toutefois, les tribunaux peuvent considérer que le gardien n'est pas responsable si l'animal lui est confié uniquement le temps d'une promenade, par exemple. De même, lorsqu'un animal est en pension dans un chenil ou confié à un vétérinaire, il est sous leur garde et non plus sous celle du propriétaire.

À NOTER : il existe trois cas de figure dans lesquels le propriétaire peut s'affranchir de tout ou partie de sa responsabilité :
- lorsque le dommage causé par l'animal est dû à la faute d'un tiers. Par exemple, un chien

La conduite à un âge avancé : oui, mais sous conditions



Si la loi ne prévoit aucune limite d'âge pour conduire un véhicule, l'âge avancé, il convient de se montrer vigilant afin de préserver sa sécurité et celle des autres.

Surveiller votre santé
C'est un fait, la vue baisse avec l'âge, et les seniors sont plus exposés aux maladies oculaires (cataracte, glaucome, etc.) qui peuvent poser problème, notamment pour conduire de nuit. À 60 ans, un conducteur a besoin de cinq à huit fois plus de lumière qu'à 20 ans pour avoir une bonne vision de nuit, il est également plus sensible à l'éblouissement causé par les phares des véhicules qui croise. De jour, après 70 ans, le champ de vision peut rétrécir jusqu'à 100°, alors qu'il est encore de 180° à 50 ans. Veillez donc à faire vérifier votre vue régulièrement, en gardant en tête que le code de la route exige au moins cinq dioptries pour les deux yeux ensemble et un champ visuel horizontal d'au moins 120°. Prenez également à l'habitude de tester régulièrement votre audition car, en vieillissant, elle a tendance à s'améliorer, inévitablement, le phénomène débute à partir de 50 ans, ce qui multiplie les risques d'accident. Enfin, avec l'âge, le temps de réaction diminue. Les réflexes sont moins rapides, à la fois pour des raisons vasculaires et musculaires; soyez conscient de vos limites !

Paillez attention aux médicaments
Certains médicaments sont problématiques, voire incompatibles avec la conduite automobile. Il s'agit entre autres des somnifères, antidépresseurs et tranquillisants, mais aussi de certains médicaments pour le cœur, contre la toux, les rhumes et les rhumatismes. Consultez en trois niveaux de dangerosité. Ils sont identifiés par des pictogrammes (jaune : soyez prudent, orange : soyez très prudent ; rouge : ne pas conduire). Si vous êtes sous traitement, recherchez les sur vos boîtes de médicaments ou posez la question à votre médecin.

mats ?

Vous pourrez lire directement vos articles et vous abonner pour recevoir directement dans votre boîte aux lettres électronique votre newsletter mensuelle et ses articles concoctés pour vous !

Une gestion

