CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE

CNRACL
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

Société

Fin de vie
le débat avance-t-il ? p.3

Vie quotidienne

Face à la crise on s'engage ! p.7

cahier infos

Retrouvez
votre information retraite **p.8 à 17**

OCTOBRE
2023
N° 104

société

Fin de vie ; le débat avance-t-il ? **p.3**

juridique

Héritage et succession : protéger ses proches **p.5**

trucs et astuces

Bien manger après 60 ans **p.6**

vie quotidienne

Face à la crise on s'engage ! **p.7**

cahier infos retraite

Votre Caisse et vous

Des ateliers "Bienvenue à la retraite" conçus pour vous ! **p.8**

Demande de réversion ,un service en ligne **p.9**

Un changement dans votre vie ? Nous prévenir **p.10**

Fonds d'Action Sociale; date limite des demandes **p.11**

Grand âge et santé, la Caisse des Dépôts agit ! **p.12**

L'ASPA, mode d'emploi **p.13**

La CNRACL et ses partenaires

Vos destinations Seniors en vacances **p.13**

Les prêts CNRACL **p.14**

Chèques-Vacances et Carte de loisirs Vikiva **p.15**

Téléassistance et Assurances obsèques **p.16**

détente

Place à l'automne : à deviner, à lire, à écouter… **p.17**

initiatives

Jardins partagés : boom et mode d'emploi **p.18**

évasion

Votre programmation vacances ; avant-première **p.20**

IMPORTANT

La réforme des retraites prévoit **uniquement** une revalorisation des pensions minimales des assurés du régime général de sécurité sociale et du régime des salariés agricoles.

Par conséquent, les pensionnés de la CNRACL ne sont pas concernés par ce dispositif.

En bref

Le saviez-vous ?

Votre caisse de retraites, la CNRACL, fonctionne selon le principe de la répartition. Elle assure, grâce aux **2,2 millions de cotisants** et **42 000 employeurs**, le paiement des retraites de près de **1.5 millions de pensionnés** relevant des fonctions publiques territoriale et hospitalière. Cela représente 24,4 milliards d'euros de prestations versées en 2022.

Quelques chiffres :

Les retraités de la CNRACL ont en moyenne **71,6 ans**. 70.4 % des pensionnés de la CNRACL sont des femmes.

Retrouvez votre webzine et sa newsletter Climats en **vous abonnant ICI**

POUR CONTACTER VOTRE CAIS

Par courrier (évitez les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) : **Caisse des dépôts Gestion mutualisée des pensions 6, place des Citernes - TSA 20006 33044 Bordeaux cedex**

Par c
Choisi
cliqu

Par téléphone : Notre serveur vocal est disponib
Au moment de votre appel, munissez-vous de vo
numéro de sécurité sociale. En fonction de votr
numéros pourra vous être

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

- **Le 05 56 11 40 40**

Composez le **1** pour toute demande retraité CNRACL,

> **Sous choix 1 : reforme des retraites** ou **revalorisation de votre pension**

> **Sous choix 2 : pour toutes autres questions, composez le :**

- **1** : pour le prélèvement à la source
- **2 :** pour recevoir le calendrier des paiements par sms, **tapez 1** pour la date du prochain paiement, **tapez 2**
- **3 :** pour le montant mensuel de votre retraite, **tapez 1** pour obtenir une attestation de paiement, **tapez 2**
- **4 :** po
po
tap
- **5 :** po
- **6 :** po
d'
po
- **7 :** po
- **8 :** po
CL

- **Le 0**
(fon

- Vous
de de
- Vous
de vo

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

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

le 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.
tre numéro de pension et de votre
e question, l'un ou l'autre de ces
demandé.

ur le montant imposable, **tapez 1**
ur obtenir une attestation fiscale,
pez 2
ur informations sur la CSG
ur les modalités de changement
adresse, **tapez 1**
ur le mode de paiement, **tapez 2**
ur la majoration pour enfants
ur commander le magazine
IMATS, **tapez 8**

800 973 973 pour le FAS
ds d'action sociale de la CNRACL) :
voulez obtenir un dossier
mande d'aides : **composez le 2**
souhaitez connaître la situation
s demandes d'aides : **composez le**

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

27 octobre 2023
28 novembre 2023
22 décembre 2023
29 janvier 2024
27 février 2024
26 mars 2024

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

L'édito

La retraite, une nouvelle étape, une belle étape. Que vous soyez jeune retraité ou plus installé dans votre seconde vie, saviez-vous que votre caisse de retraite vous accompagne, via les ateliers du bien vieillir, afin que vous puissiez trouver des réponses à toutes vos questions dans une ambiance conviviale ? Plus d'informations dans votre cahier retraite.

Envie de voyages ? Retrouvez dans votre rubrique ***Évasion,*** en avant-première, un florilège des destinations qui vous seront présentées dans votre nouveau catalogue Vacancez-vous. Côté détente toujours, profitez de notre quizz, d'une sélection lecture et d'une liste de titres musicaux « pépites scène française ».

Engagé, vous souhaitez vous investir dans des associations de plus en plus sollicitées ? Votre rubrique ***Vie quotidienne*** égrène les modes d'actions face à la crise.

Gourman, gourmet ? Quelques ***Trucs et astuces*** pour adapter votre alimentation sans bouder son plaisir et préservant sa santé.

Héritage et succession, quelques règles ***juridiques*** à connaître pour protéger ses proches, et sujet de ***société*** s'il en est : quid du débat sur la fin de vie ? Et petit tour d'horizon européen.

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 une bonne lecture de votre magazine.

Climats n° 104 octobre 2023
Directeur de la publication : Thierry Ravot
Rédacteur en chef 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 : AdobStock
Dépôt légal : 2e trimestre 2018.

Une gestion Caisse des Dépôts GROUPE

Fin de vie, le débat avance-t-il ?

Recourir au suicide assisté et à l'euthanasie ; le 2 avril dernier, les membres de la convention réunis à ce sujet s'étaient prononcés, en grande majorité pour. Mais où en est-on vraiment sur cette question délicate qu'est la fin de vie, en France et ailleurs ?

Contexte et cadre législatif

Actuellement, la fin de vie en France est régie par la loi Claeys-Léonetti, adoptée en 2016, qui prévoit que les malades incurables peuvent bénéficier d'une « sédation profonde et continue jusqu'au décès » pour les malades en phase terminale et en très grande souffrance, dont la vie est menacée « à court terme ». À la demande du président Emmanuel Macron, le gouvernement a été missionné pour travailler en septembre sur un projet de loi sur l'aide active à mourir, un terme qui regroupe potentiellement l'assistance au suicide ou l'euthanasie.

Une nécessaire compréhension des termes et des enjeux

Afin de bien comprendre l'enjeu et la portée du débat, il s'agit tout d'abord de définir précisément les termes encadrant le sujet de la fin de vie ; en premier lieu l'euthanasie. Selon le Comité consultatif national d'éthique (CCNE) l'euthanasie est un « acte destiné à mettre délibérément fin à la vie d'une personne atteinte d'une maladie grave et incurable, à sa demande, afin de faire cesser une situation qu'elle juge insupportable ». L'assistance au suicide est une autre forme de fin de vie. Toujours selon le CCNE : l'assistance au suicide « consiste à donner les moyens à une personne de se suicider elle-même (…) en absorbant un produit létal qui lui a été préalablement délivré ».

Contrairement à l'euthanasie, dans le cadre d'un suicide assisté, c'est la personne elle-même qui accomplit le geste fatal et non un tiers.

Position des parties prenantes sur le sujet en France

La majorité des membres de la convention citoyenne sur la fin de vie s'est prononcée en faveur de la légalisation à la fois concernant l'assistance au suicide et l'euthanasie, mais près de 30 % d'entre eux considèrent que « le suicide assisté doit prévaloir et l'euthanasie demeurer une exception », afin notamment d'éviter une implication trop grande des soignants. Mi-juillet, l'Académie de médecine s'est prononcée en faveur de l'assistance au suicide « à titre exceptionnel et sous conditions impératives » alors qu'en mars, treize organisations, dont la Société française de soins palliatifs, avaient au contraire exprimé leur opposition à toute évolution de la loi.

France Assos Santé qui regroupe les associations d'usagers a également pris la parole sur le sujet rappelant qu' « il est impératif que les associations représentant les usagers prennent toute leur place dans l'élaboration du futur projet de loi », et reste favorable à ce que l'aide à mourir soit considérée comme un acte de soin.

Et du côté du gouvernement ?

Le ministère des Solidarités, en charge du sujet, se montre pour l'instant réservé en la matière. Dans une interview donnée au Figaro le 22 juin dernier, le ministre Jean-Christophe Combe déclarait : « C'est un sujet qui questionne la mission qui est la mienne. Une loi sur l'aide active à mourir, telle qu'envisagée par Emmanuel Macron, risque d'envoyer un message dangereux

aux personnes vulnérables », estimait-il. « L'aide active à mourir n'est pas seulement une question individuelle, médicale ou philosophique », a jugé Christophe Combe « Il faut être très vigilant au signal que nous envoyons aux personnes qui se sentent fragiles ou désespérées et à leurs familles », a-t-il insisté.

Quid de la législation des autres pays d'Europe ?

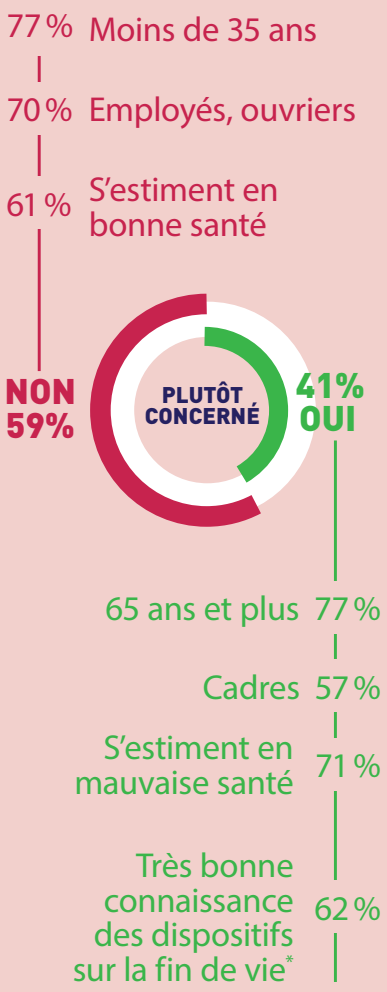
En Belgique, c'est bien connu, la pratique de l'euthanasie est autorisée depuis 2002, soit depuis plus de 20 ans, tout comme aux Pays-Bas où la loi prévoit cependant que le médecin et un expert indépendant doivent établir que le patient endure une souffrance insupportable et sans espoir d'amélioration pour y avoir recours.

L'assistance au suicide est autorisée en Suisse depuis 1937, mais l'euthanasie n'y est pas légale. L'Autriche a légalisé l'assistance au suicide en 2022. L'Italie l'a, quant à elle, dépénalisé en 2019.

Au Luxembourg, une aide active à mourir laissant le choix entre l'euthanasie et l'assistance au suicide est légale depuis 2009. L'Espagne autorise également les deux voies depuis mars 2021.

S. Royer

La plupart des Français se sentent peu concernés par le sujet de la fin de vie, notamment les jeunes et les employés/ouvriers.



*Très bonne connaissance : 6 à 8 bonnes réponses sur les 8 questions de connaissance objective des dispositifs législatifs relatifs à la fin de vie.

Carrot

Ingrédients (

Pour le carrot

- *250g de f*
- *3 œufs*
- *150g de s*
- *1 sachet*
- *250g de c*
- *30 cL d'hu*
- *2 c.à.c d'*
- *1 c.à.c de*
- *½ c.à.c c*
- *2 c-à-c de*
- *1 pincée*
- *100g de n*

Pour le glaç

- *100g de fr (Philadelp ou de ma*
- *20g de be*
- *50g de su*
- *Quelques de citron*

Cake

(pour 6 personnes)

cake :

arine

ucre roux (cassonade)
de levure
carottes (3 moyennes)
uile végétale
extrait de vanille liquide
e muscade
de gingembre
e cannelle
de sel
oix concassées

age :

romage frais crémeux
hia®, Saint-Môret®)
scarpone
eurre
cre glace
gouttes de jus

Préparation

1. *Préchauffer le four à 180°.*
   Beurrer et fariner un moule à cake.
2. *Eplucher et râper les carottes.*
3. *Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse (vous pouvez le faire au robot)*
4. *Incorporer le sel, l'extrait de vanille, la cannelle, la muscade, le gingembre et l'huile*
5. *Ajouter la farine et la levure et mélanger.*
6. *Ajouter les carottes et les noix concassées et mélanger délicatement jusqu'à ce que la pâte soit homogène*
7. *Verser la pâte dans le moule à cake*
8. *Enfourner 40 à 50 min. Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit. Une fois cuit, laisser reposer le cake et réaliser le glaçage.*
9. *Dans un saladier, mélanger le fromage ou le mascarpone avec le beurre fondu, le sucre glace et le jus de citron.*
10. *Dans un saladier, travaillez le beurre mou avec le sucre glace et l'extrait de citron. Ajoutez le fromage frais. Fouettez un peu pour homogénéiser le tout, mais pas trop longtemps, pour ne pas rendre la préparation trop liquide. Étalez le glaçage sur le carrot cake et laissez durcir au réfrigérateur au moins 4h avant de déguster.*

Héritage et succession, comment protéger ses enfants ?

Avez-vous déjà pensé à votre succession ? Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est jamais trop tôt pour se pencher sur la question. En effet, plus on anticipe et plus on a de possibilités de minimiser les droits de succession qu'auront à payer les héritiers.

Succession ou donation : que dit le droit français ?

Les 2 offrent la possibilité de transmettre un patrimoine. La donation dite « de son vivant » est réalisée par une personne qui souhaite transmettre des biens avant son décès. La succession ou l'héritage se fait après le décès. Si vous bénéficiez d'une donation ou d'une succession, ou comptez en faire bénéficier un parent, une déclaration est à établir aux services des Impôts avec paiement de droits sous certaines conditions. En cas de succession, le droit français protège systématiquement les enfants, sauf cas particulier comme l'indignité (lorsqu'un enfant a tenté de tuer son parent par exemple). Toutefois, lorsque survient un décès, les intérêts des enfants et du conjoint sont souvent mis en concurrence, notamment dans les familles recomposées, avec des enfants nés d'une première union.

Les différentes options

Pour effectuer une donation de son vivant, différentes possibilités existent pour soulager les démarches des héritiers.

La donation simple est la plus connue. Il est possible de transmettre jusqu'à 100 000 € (en argent ou en bien matériel) à chaque enfant tous les 15 ans en étant exonéré d'impôt. Cette somme peut être versée par chaque parent individuellement.

La donation familiale, vient en complément du don simple. Chaque enfant peut bénéficier de 31 865 € maximum par chaque parent.

Quant à la donation-partage elle permet via un écrit de répartir de façon anticipée son patrimoine, de la manière souhaitée avant son décès.

Que puis-je transmettre sans droit de succession ?

Il est possible de donner de l'argent, mais également des biens meubles (voiture, bijoux...), immeubles et des valeurs mobilières (actions, parts sociales...). Les donations consenties aux petits-enfants bénéficient d'un abattement de 31 865 € et celles consenties aux arrière-petits-enfants de 5 310 €. Ces dispositions sont applicables, que le bénéficiaire soit majeur ou mineur. Quoi qu'il en soit, étant donné que chaque cas est différent, si vous souhaitez réfléchir à votre succession, il est fortement recommandé de contacter un conseiller en gestion de patrimoine et un notaire, qui sauront vous aiguiller sur la démarche à suivre en fonction de votre situation.

S.Royer

BON À SAVOIR

Avant l'application des droits de succession, chaque héritier bénéficie d'un abattement dont le montant dépend du lien de parenté avec le défunt.

Bien manger après 60 ans

Prendre soin de sa santé n'a jamais été une question d'âge, pourtant, il est vrai que plus nous vieillissons plus nous devons faire attention à notre alimentation. Que ce soit pour prévenir certaines maladies ou retarder l'apparition des rides, adopter une alimentation saine et équilibrée devient un enjeu capital. Faisons le point !

Ce qui change après 60 ans

Passé 60 ans, les besoins de notre organisme changent. Pour vieillir en bonne santé, il est essentiel de manger équilibré et en quantité adaptée à sa morphologie afin d'éviter la dénutrition (déséquilibre entre les besoins du corps humain et les apports nutritionnels). L'alimentation a un effet important sur la santé et le corps, elle peut permettre d'améliorer le système immunitaire et de ralentir les conséquences du vieillissement. Mais après 60 ans, le métabolisme change, il n'est pas rare de voir des seniors perdre de l'appétit, les os se fragilisent et les masses osseuses et musculaires diminuent.

5 aliments à éviter

Dans le but de préserver sa santé, certains aliments sont à éviter tels que les aliments frits qui sont riches en sel et en graisses et qui favorisent la prise de poids. La viande rouge et la charcuterie ont également un effet néfaste sur la circulation sanguine et peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et sont donc à limiter. Bien entendu, l'alcool riche en sucre, fatigue le foie, sa consommation doit rester occasionnelle. Quant au sucre, il peut provoquer du diabète, des maladies cardiovasculaires ou encore être un facteur de surpoids voire d'obésité ; il est donc à surveiller scrupuleusement.

Enfin, le sel peut lui, générer de l'hypertension artérielle, augmenter les risques de cardiopathie ou d'accident vasculaire cérébral. À 60 ans le corps régule moins bien les niveaux de sodium, c'est une donnée à prendre en compte. Il faut d'une façon générale avoir la main légère sur le sel.

Bien manger pour bien vieillir

Pour maintenir son appétit, l'important est de conserver le plaisir de manger. Le repas doit être un moment de partage

et de convivialité. Voici quelques conseils pour améliorer la composition de son assiette, son repas et donc sa forme :

- Faire 3 repas par jour, tout en variant son alimentation.
- Manger des protéines (viandes, poissons, oeufs et produits laitiers). Penser à la Vitamine D qui aide le calcium à se fixer sur les os.
- Privilégier les aliments anti-inflammatoires naturels comme dans le régime méditerranéen (fruits, légumes, noix, sardines…) et les huiles végétales…
- Sans oublier de boire de l'eau toute la journée pour bien s'hydrater.

La retraite est une période de la vie où l'on dispose de temps libre pour cuisiner et profiter de bons moments à table autour d'une alimentation saine et équilibrée. Alors surtout ne vous en privez pas !

S. Royer

3 repas par jour
+ 1 collation

Protéines
1 à 2 fois par jour

Fruits et légumes
à chaque repas
(5 fois par jour)

Produits laitiers
3 à 4 fois par jour

Inclure des féculents
et bien **choisir les huiles**
que l'on consomme

Réduire sel,
charcuterie,
beurre et crème

Face à la crise on s'engage !

Depuis quelques temps, les crises se succèdent (Covid, guerre en Ukraine, tremblement de terre au Maroc, en Syrie…) et l'inflation n'épargne personne.

Désormais, ce sont les associations caritatives qui font face à de gros besoins tant financiers qu'humains pour gérer l'explosion du nombre de leurs bénéficiaires. Alors comment aider, comment les aider ?
Chacun peut donner ce qu'il a à offrir : des conseils, du temps, des meubles, des vêtements, de l'argent. Tour d'horizon.

Le don financier

Une association caritative est une structure à but non lucratif dont l'objectif est de porter secours et assistance, elle ne fonctionne que par dons et subventions. Le don financier est l'une des actions les plus importantes et efficaces pour soutenir ces organisations.

Il existe deux sortes de dons financiers : le don ponctuel et le don régulier. Le don ponctuel consiste à verser une somme d'argent à une association afin d'en soutenir la cause, on parlera de parrainage pour un don d'argent régulier. En contrepartie, l'association s'engage à donner des nouvelles sur ses missions.

Différentes façons de parrainer peuvent être envisagées ; financer la scolarité d'un enfant, un projet qui tient à coeur (construction d'une école par exemple) ou encore entretenir un animal dans un

refuge en payant ses soins. Pour cela, rien de plus simple, il suffit de contacter l'association et procéder au versement de la somme souhaitée en ligne ou par chèque.

À SAVOIR

Ces deux formes de dons financiers donnent droit à une réduction d'impôts sur le revenu.

Les autres moyens de soutenir une association

Il existe d'autres moyens d'aider lorsque le don d'argent n'est pas possible. Dès lors, il s'agit de choisir votre engagement en fonction de vos convictions, de ce que vous pouvez offrir, à l'association vers laquelle vous souhaitez vous diriger.

Le bénévolat, lorsqu'on a du temps, est un excellent moyen de soutenir une cause en fonction de ses compétences : aide administrative (gestion, comptabilité), assistance sur le terrain (distribution de nourriture ou de vêtements), service/conseils, ou encore traduction, gestion des réseaux sociaux…

On peut aussi s'engager au quotidien. L'achat solidaire est ainsi une façon de contribuer, tout en se procurant des produits utiles, choisir d'acheter des produits issus de l'agriculture biologique, en circuits courts, d'artisans locaux ou encore des livres ou produits éducatifs dont une partie des bénéfices est reversée à une association, ce sont là aussi des formes d'engagement.

Vous l'aurez compris, que vous choisissiez de faire un don financier, d'offrir du temps, de parrainer un projet spécifique ou d'acheter solidaire, l'important est de participer !

S. Royer

CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

La retraite, une nouvelle étape

Vous êtes nouveau retraité et vous souhaitez aborder cette étape de vie sereinement ? Comment réussir ce changement de vie ? Quelles sont les clés pour une retraite heureuse ? Les Ateliers « Bienvenue à la retraite » sont conçus pour vous.

Les ateliers Bienvenue à la retraite vous
vos droits, vous encouragent **à prendre**
votre santé.

Vous avez des projets ? C'est l'occasion
attentes, **de mieux les comprendre** et a
rencontre d'opportunités.

Vous y recevrez des **conseils concrets**, s
informations pratiques pour bien vivre c
Ces moments partagés en petite équipe
rencontres, enrichissent les échanges et
prendre en main votre bien-être et votre

Comment se déroulent ces atelier

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » s'
cycle de 5 à 7 séances au sein d'un pet
dizaine de personnes. Animés par des p
s'appuient sur un programme précis qui
ambiance conviviale et ludique, les diffé
votre nouvelle vie.

aident **à connaitre**
soin de vous et de

n d'exprimer vos
insi d'aller à la

imples et des
ette transition.
e favorisent les
vous invitent à
e retraite.

rs ?
organisent sur un
tit groupe d'une
rofessionnels, ils
aborde, dans une
érents aspects de

Découvrez le programme

- Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets.
- Comprendre et connaître ses droits à la retraite.
- Gérer son budget, ses ressources
- Continuer à prendre soin de soi et de sa santé pour favoriser son bien-être.
- Comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel.
- Connaître les activités de proximité, les bons plans, les bonnes pratiques et bien d'autres thèmes abordés.
- Parler du statut d'aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions existantes.

Trouver un atelier près de chez vous sur le site en cliquant ICI :
www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

N'hésitez pas également à vous renseigner auprès de votre mairie et de votre CCAS, Centre Communal d'Action Sociale.

Votre demande de réversion en ligne :

En cas de décès d'un conjoint, ex-conjoint ou parent, un service en ligne est disponible sur votre plateforme Ma retraite publique, pour effectuer une simulation de réversion ou déposer une demande de réversion en une fois. En utilisant le service « demander ma réversion », votre demande sera transmise à l'ensemble les régimes de retraite du défunt.

Vous accédez à ce service, via FranceConnect, en vous connectant à l'espace personnel des régimes de retraite gérés par la Caisse des Dépôts. Le service **« Demander ma réversion »** est proposé depuis la thématique **« Ma réversion ».**

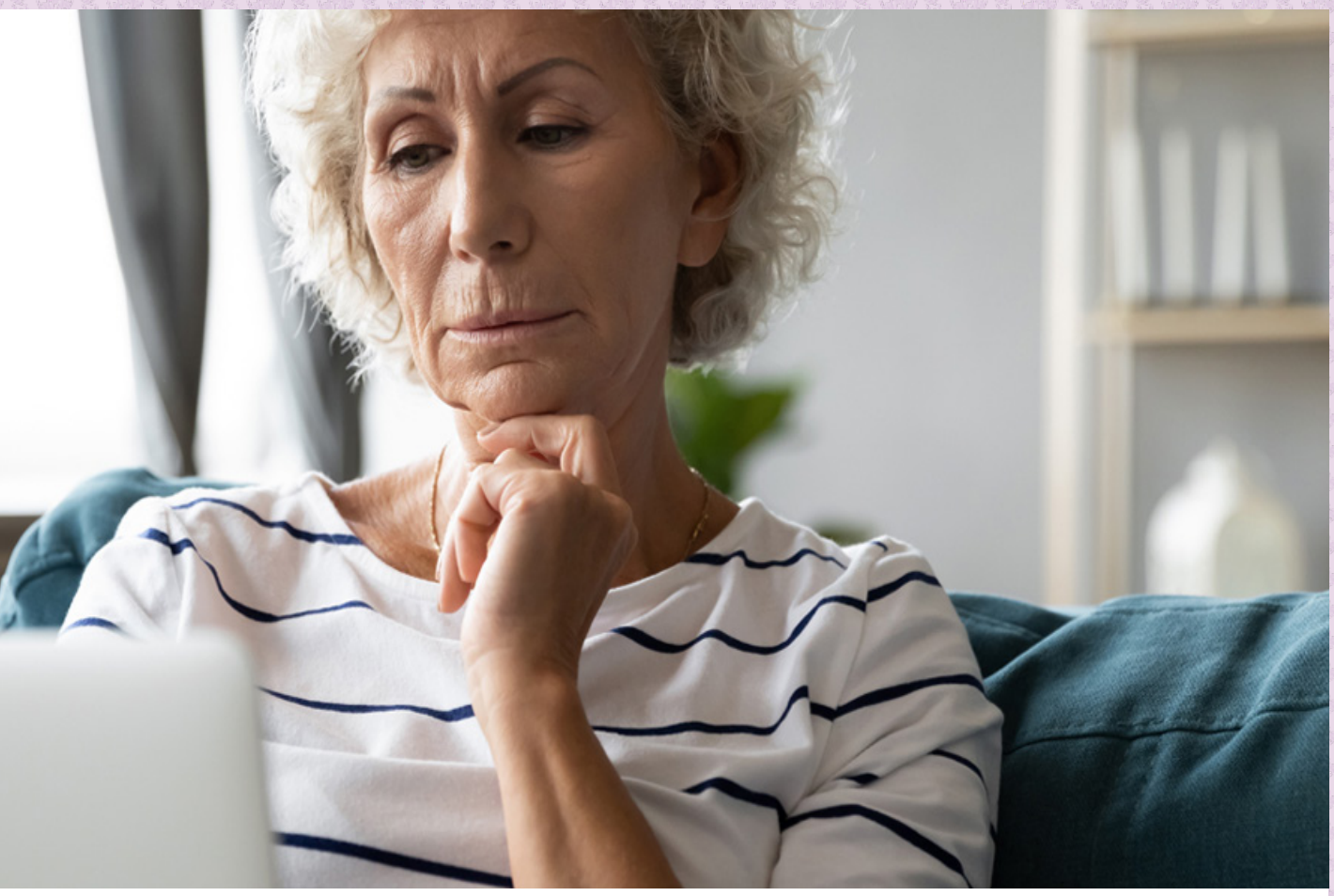
Si vous bénéficiez à titre personnel d'une pension d'un régime de retraite géré par la Caisse des Dépôts ou cotisez au moins auprès d'un régime de retraite géré par la Caisse des Dépôts et ne possédez pas d'espace personnel « Ma retraite publique », vous pouvez le créer directement sur **maretraitepublique.caissedesdepots.fr**.

Un service en ligne simple, pratique et sécurisé

Le service en ligne « **Demander ma réversion** » s'adresse aux assurés mariés ou divorcés dont le conjoint ou l'ex-conjoint est décédé. Pour certains régimes de retraite et sous certaines conditions, les orphelins peuvent également être concernés.

Le service **« Demander ma réversion »** repose sur les mêmes principes que ceux du service **« Demander ma retraite »** :

- **simple :** une seule demande pour tous les régimes de retraite du défunt avec un formulaire pré-rempli et personnalisé ;
- **pratique :** une démarche réalisable à 100 % en ligne, en toute autonomie, 7j/7, 24h/24, de la saisie des informations personnelles, au dépôt des justificatifs obligatoires, jusqu'au suivi de l'état d'avancement de la demande ;
- **sécurisé :** une connexion avec



FranceConnect, la solution proposée par l'État pour sécuriser et simplifier l'accès aux services publics en ligne.

De plus, le service affiche automatiquement les régimes de retraite susceptibles d'attribuer une pension de réversion au demandeur. Les assurés font valoir leurs droits sans risque d'en oublier et sans même connaître la carrière de leur conjoint, ex-conjoint ou parent. Le service vérifie également les conditions d'éligibilité, notamment de ressources, du demandeur.

Le service **« Demander ma réversion »** prend uniquement en charge la phase de dépôt de la demande. L'étude du dossier, la liquidation des droits et le paiement de la retraite de réversion sont effectués par chacun des régimes de retraite concernés.

Des démarches retraite facilitées

Ce service en ligne traduit une nouvelle fois la volonté de l'ensemble des régimes de retraite de simplifier les démarches des assurés en cas de décès d'un proche.

« Demander ma réversion » a été réalisé par l'Union Retraite, la Caisse des Dépôts (CDC) et le Service des Retraites de l'État (SRE) pour le compte de l'ensemble des régimes de retraite et de leurs assurés.

Vous pouvez également avoir accès au service **« Demander ma réversion »**, en vous connectant à votre compte retraite sur ***www.info-retraite.fr***

Un changement dans votre vie ? N'oubliez pas de nous prévenir !

Vous devez nous faire connaître rapidement toutes les modifications qui interviennent dans votre situation. Elles peuvent avoir une incidence directe sur le paiement de votre pension.

• Changement de coordo

Si vous changez d'adresse post
de téléphone ou de courriel, vo
informer. Vous pouvez effectue
dans votre espace personnel **M**
en tapant l'URL suivante ou en
maretraitepublique.caissedesd

• Changement de compte

Vous pouvez effectuer ce char
la plateforme **Ma retraite publi**
connexion FranceConnect. Si v
d'internet, adressez-nous un co
et joignez un relevé d'identité b
ou d'épargne original de votre
non manuscrit, et conforme au
Vous recevrez un accusé de ré
demande, précisant la date de
cette modification par la CNRA

Attendez pour clôturer l'ancien
pension soit versée sur le nouve

• Reprise d'activité :

Prévenez-nous par courrier dat
tous les justificatifs relatifs à cett

• Changement d'état civil de situation familiale :

Prévenez-nous par courrier dat
les justificatifs utiles. Si vous perc
réversion, votre droit sera modi

• Liste des pièces à fournir

- Mariage, remariage : une cop
régulièrement tenu à jour, ou u
mariage, ou un extrait d'acte d
mentions marginales ;

nnées :

tale, de numéro
ous devez nous en
er ces changements
Ma retraite publique
cliquant sur le lien :
epots.fr.

e :

ngement via
que avec une
vous ne disposez pas
urrier daté et signé
bancaire, postal
nouveau compte,
x normes SEPA.
ception de votre
e prise en compte de
ACL.

compte que votre
eau.

é, signé et fournissez
re reprise d'activité.

ou

é, signé et fournissez
cevez une pension de
fié.

:

oie du livret de famille
n extrait d'acte de
de naissance avec

- Divorce, séparation de corps : une copie du livret de famille à jour, un extrait de jugement, un acte de mariage, ou un acte de naissance avec mentions marginales de la décision du tribunal ;

- Début ou fin de concubinage notoire : une déclaration sur l'honneur ;

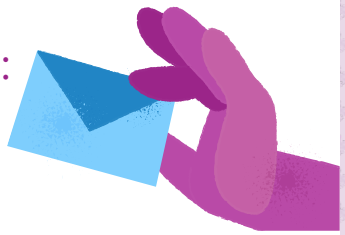
- PACS ou fin de PACS : extrait d'acte de naissance avec mention marginale ou acte initial du PACS avec mention de fin de PACS ;

- Décès du pensionné, décès des orphelins de moins de 21 ans, décès des orphelins infirmes de plus de 21 ans : copie du livret de famille mis à jour ou copie de l'acte de décès ; une lettre demandant la réversion de la pension, le cas échéant ;

- Disparition, absence : jugement d'absence (1 an), jugement définitif (5 ans), procès-verbal de police ou de gendarmerie constatant la disparition ou l'absence ;

- Nouvel enfant à charge ou 3e enfant atteignant 16 ans : extrait d'acte de naissance, jugement d'adoption, de tutelle ou de délégation des droits de l'autorité parentale ou une copie du livret de famille régulièrement tenu à jour.

• Pour nous écrire - voie postale :



Caisse des Dépôts
Gestion mutualisée des pensions
6 place des citernes
TSA 10005
33044 BORDEAUX CEDEX

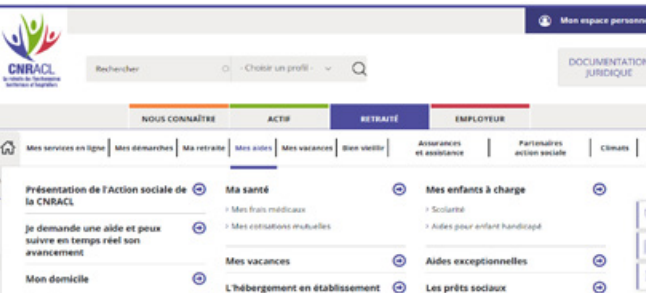
Attention : pour tout envoi de courrier, vous devez préciser votre numéro de pension ou de sécurité sociale.

Le Fonds d'Action Sociale de la CNRACL est à vos côtés

Le saviez-vous ? Vous pouvez demander directement vos aides par internet, à partir de votre espace personnel **Ma retraite publique** sur ***ww.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. Vous pouvez également consulter le suivi de vos aides. **Si vous êtes dans l'impossibilité d'effectuer votre demande d'aide du FAS en ligne,** vous pouvez obtenir des imprimés de demande d'aides en composant le **0 800 973 973** (numéro vert). Ils vous seront envoyés par courrier dans un délai de 15 jours.

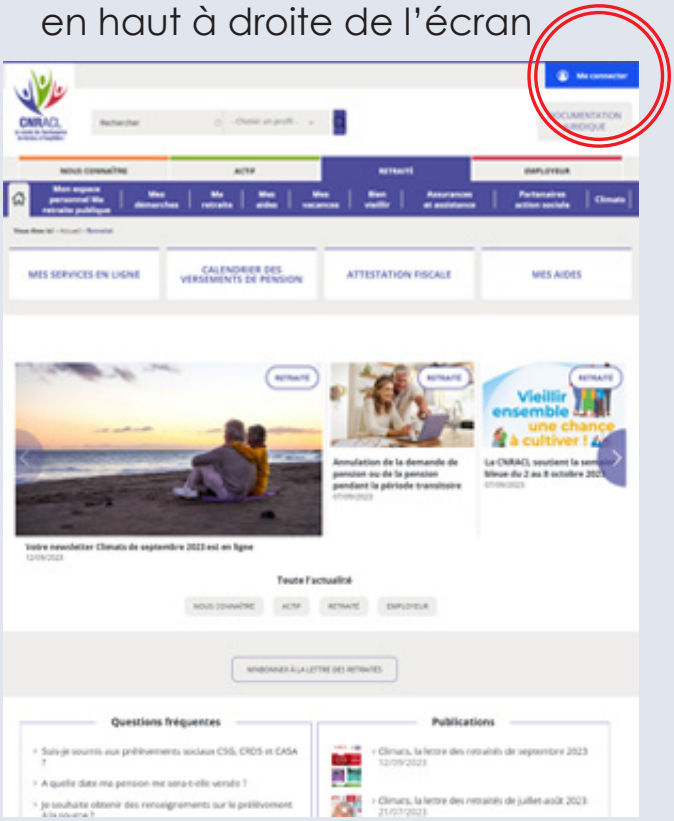
Attention la date limite pour demander les imprimés 2023 est fixé au 30 novembre 2023.



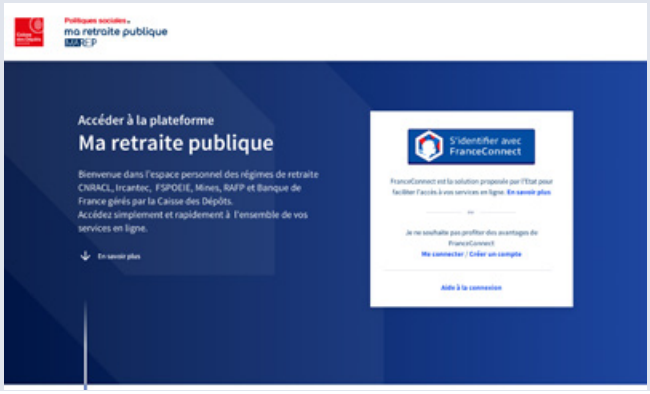
Cliquez **ICI** ou rendez-vous sur *www.cnracl.retraites.fr* (rubrique RETRAITÉ/Mes aides) pour trouver des précisions sur l'ensemble des aides proposées et leurs conditions d'attribution.

Vous n'avez pas encore créé de compte Ma retraite publique ? Rien de plus facile !

- Rendez-vous sur le site ***www.cnracl.retraites.fr/retraite*** en cliquant **ICI**
- Cliquez sur l'icône en haut à droite de l'écran



- Cliquez sur **« S'identifier avec FranceConnect »** ou « **Je crée mon compte »** et laissez-vous guider !



Grand âge et santé : le groupe Caisse des Dépôts agit

Si la Caisse des Dépôts gère des régimes de retraite tels que le vôtre, la CNRACL, mais aussi le FSPOEIE et l'Ircantec, d'autres missions en lien avec les seniors lui sont confiées. En effet, saviez-vous qu'en 2030, les personnes âgées de plus de 65 ans seront plus nombreuses que celles de moins de 15 ans ? Cette transition démographique doit être accompagnée afin de lutter contre un accès moindre aux services de santé, à la désocialisation liée à l'isolement, à l'inadaptation des logements...

La CDC agit !

En tant qu'investisseur, le groupe intervient au nom de l'intérêt général notamment dans les secteurs du grand âge et de la santé. Il aborde ainsi le sujet dans sa globalité en se préoccupant des **besoins des seniors** dans leur **parcours de vie**. Découvrez quelques exemples concrets d'actions menées par la Caisse des Dépôts avec ses partenaires et ses filiales.

L'habitat inclusif

Vivre chez soi, seul, sans être isolé tout en bénéficiant d'une aide médicale est possible. L'association **HAPI** (habitat accompagné, partagé et inséré dans la vie locale) lancée en partenariat avec la Fondation des Petits Frères des Pauvres et le Réseau de l'Habitat Partagé et Accompagné (HAPA) promeut l'habitat inclusif. Ces logements (colocations, logements regroupés, ...) sont adaptés aux personnes qu'elles soient âgées, en situation de handicap ou confrontées à des difficultés à un moment de leur vie. Cette solution permet de **lutter contre l'isolement** et de **faire face à la perte d'autonomie**.

En 2022, Hapi a lancé sa plateforme en ligne ***monhabitatinclusif.fr*** destinée à déployer facilement l'offre en accompagnant les porteurs de projets. Par exemple, l'association **Ensemble Autrement** a été accompagnée par HAPI pour être le porteur de projet de 6 habitats pour 40 colocataires en situation de handicap psychique dans le Nord (59).

Les établissements pour personnes âgées

Chaque année, le groupe Caisse des Dépôts **finance des Ehpad et des résidences services seniors** à hauteur de 300 millions d'euros. En partenariat avec Action Logement, la Caisse des Dépôts a fondé **Arpavie**, le premier groupe associatif français gestionnaire d'établissements pour personnes âgées. Arpavie gère 130 établissements : des EHPAD, des résidences autonomie, des résidences services ainsi qu'ARPAVIE@dom qui propose de l'aide et des services à domicile.

En 2023, la première **plateforme gérontologique multi-services** d'Ile-de-France a été inaugurée.

Ce lieu d'accueil propose un accompagnement complet et adapté aux personnes fragilisées par l'âge mais aussi leurs aidants. Il est constitué d'un **EHPAD** de 110 places habilitées à l'aide sociale, d'un **accueil de jour** de 20 places et d'un service polyvalent d'**aide et de soins à domicile**.

L'accès à la santé dans les territoires

Aujourd'hui, près d'un tiers des Français vit dans un désert médical. La Caisse des Dépôts s'engage auprès des acteurs locaux pour favoriser le développement et l'accès à des solutions de santé dans les territoires. Elle soutient **37 entreprises en santé numérique** qui accompagnent le parcours santé–prévention des citoyens. Quelques exemples : **Click&Care**, une plateforme de mise en relation, permet de trouver un soutien médical ou médico-social à son domicile, **TokTokdoc** organise des téléconsultations dans des Ephad avec l'aide d'infirmières et parvient à « faire revenir » des médecins dans ces établissements…

La Caisse des dépôts est également membre d'**Assist, l'association innovation santé et territoires**, créée en partenariat avec le groupe mutualiste VyV. Assist a récemment sélectionné douze projets dédiés à la prévention et la promotion de la santé pour un soutien à hauteur de 550 000 euros. Les associations proposent des **activités physiques, des ateliers nutritionnels, un accompagnement en éducation thérapeutique**, etc.

Si la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts agit pour le grand âge et la santé, elle intervient également dans les domaines de la formation professionnelle, de la retraite et du handicap, accompagnant ainsi les Français dans leurs **parcours de vie** au service de la cohésion sociale.

L'ASPA, mode d'emploi

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est une prestation mensuelle versée aux retraités disposant de faibles ressources et résidant en France. Pour en bénéficier, vous devez en faire la demande auprès de la CNRACL qui vous adressera un imprimé spécifique.

L'ASPA est attribuée sous conditions :

Condition d'âge

> Être âgé d'au moins 65 ans.

> Ou avoir moins de 65 ans, avoir atteint l'âge légal de départ à la retraite en fonction de son année de naissance et être reconnu inapte au travail.

Condition de ressources

> 1492,82 € par mois pour un couple au 1er janvier 2023.

> 961,08 € par mois pour une personne seule au 1er janvier 2023.

Condition de résidence

> Le demandeur doit résider en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer (DROM).

> À compter du 1er septembre 2023, la durée de résidence sur le territoire est passée de 6 à 9 mois.

Les sommes versées au titre de l'ASPA font l'objet d'une récupération sur la succession si l'actif net* de cette succession est égal ou supérieur à :

> 100 000 € depuis le 1er septembre 2023 pour la métropole.

> 150 000 € du 1er septembre 2023 au 31 décembre 2029 pour les DROM.

Référence : articles 2 et 5 du décret n°2023-754 du 10 août 2023 et article 3 du décret n°2023-754 du 10 août 2023.

* l'actif net du défunt est constitué de l'ensemble des biens duquel on déduit les dettes au jour du décès, les frais funéraires et les divers impôts et taxes à acquitter.

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

Mensuellement, votre caisse de retraite s'adresse à vous. Retrouvez gratuitement dans votre lettre électronique toute votre information retraite, des sujets de société, des infos pratiques, ludiques et juridiques mais aussi de belles propositions de voyages.

Retraités CNRACL, vous êtes aujourd'hui plus de 890 000 lecteurs à recevoir, via votre messagerie électronique cette newsletter. Vous souhaitez retrouver un des articles qui vous intéressait ? Nos parutions et articles sont disponibles en vous rendant sur le site www.cnracl.retraites.fr rubrique « RETRAITÉ », onglet « Climats ».

Vous avez également la possibilité de vous abonner pour les recevoir directement dans votre boite aux lettres mail. N'hésitez plus, cliquez !

Vous avez 60 ans ou plus et souhaitez partir pendant les fêtes de fin d'année

4 séjours à petits prix et à l'ambiance festive vous sont proposés.

Si vous êtes imposable, le tarif sera de 442 € (8 jours).

Si vous êtes non imposable[1] une aide financière de 194 € (8 jours) sera versée par l'ANCV directement aux professionnels du tourisme. Le prix restant à votre charge sera donc de 248 € TTC.

[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 de vacances « Les Cèdres » à Grasse (06)

Transfert assuré de la gare de Grasse au village vacances.

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.

Au programme : Cannes, sa croisette et la crèche de l'Église Notre Dame d'Espérance, Nice, son marché de Noël et ses illuminations, les Gorges du loup, visite de la confiserie Florian avec dégustation, visite de Monaco et son musée océanographique, Grasse et sa parfumerie. Loto de Noël. Soirée réveillon avec cocktail au bar suivi du Dîner de gala. Soirée dansante avec cotillons pour le Nouvel An.

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

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

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

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.

Au programme : Annecy, son lac, sa vieille ville et son marché de Noël, Chinaillon, son vieux village, sortie raquettes au Col des Mouilles, atelier créatif spécial Noël. Soirée réveillon et surprise de Noël, dîner de gala. Soirée dansante avec cotillons pour le Nouvel An, menu spécial réveillon.

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

Plus de renseignements sur www.cnracl.retraites.fr ou appelez les partenaires voyagistes.

Les prêts CNRACL

Le saviez-vous ? La CNRACL vous propose des **sans frais de dossier, assurance décès offerte.**

Conditions d'éligibilité :

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

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

Prêt entre 500 et 10 000€

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

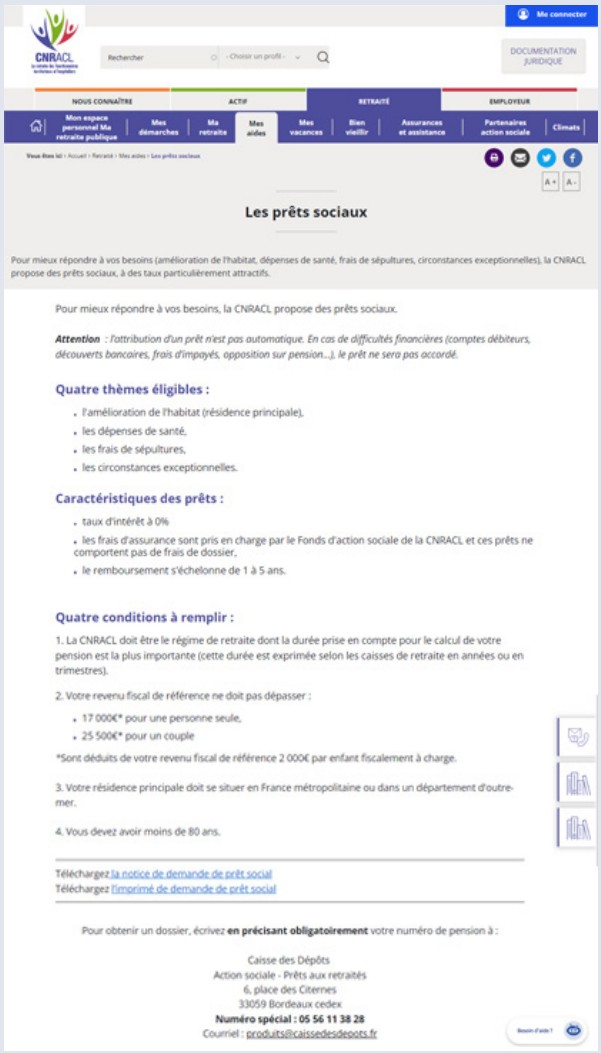
prêts à taux 0 %,

Prêt entre 500 et 6 000 €

- pour dépenses de santé
- pour frais de sépulture
- pour achat et réparation de véhicules, déménagement, rachat de prêts, équipement ménager et informatique, meubles…

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** »
- **sur votre espace personnel Ma retraite publique** : thématique « **Mes aides sociales** » service « **Demande d'aides sociales** »
- **par mail :** produits@caissedesdepots.fr
- **par courrier :**
  CNRACL - Services aux pensionnés
  6, place des Citernes
  33044 BORDEAUX CEDEX



Me connecter

CNRACL

Rechercher

- Choisir un profil -

DOCUMENTATION JURIDIQUE

NOUS CONNAÎTRE | ACTIF | RETRAITÉ | EMPLOYEUR

Mon espace personnel Ma retraite publique | Mes démarches | Ma retraite | Mes aides | Mes vacances | Bien vieillir | Assurances et assistance | Partenaires action sociale | Climats

Vous êtes ici : Accueil > Retraité > Mes aides > Les prêts sociaux

A+ A-

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.

Pour mieux répondre à vos besoins, la CNRACL propose des prêts sociaux.

Attention *: l'attribution d'un prêt n'est pas automatique. En cas de difficultés financières (comptes débiteurs, découverts bancaires, frais d'impayés, 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 :

- taux d'intérêt à 0%
- 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 caisses 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 :

Caisse 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

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 dans 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.

Par ailleurs, si vous avez des Chèques-Vacances périmés au 31 décembre 2023, vous pouvez les échanger du **1er janvier au 31 mars 2024** directement auprès de l'ANCV, soit en créant votre compte sur le site **leguide.ancv.com** ou via un courrier recommandé adressé à :

ANCV-Échanges
6 bd. Henri Bergson
95201 Sarcelles Cedex.

Joignez à votre envoi un courrier d'accompagnement indiquant votre adresse, les numéros de tous les Chèques-Vacances et leur valeur faciale.

Conservez une copie de ce courrier.

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

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.

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.

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

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) bénéficiaires(s) et donc à des fins étrangères au financement des obsèques.

mutac
LA MUTUELLE PRÉVOYANCE 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

afaq ISO 9001 Qualité

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Place à l'a

Bien au chaud à la maison, voilà l'occasion parfaite de se détendre et se reposer.
Un petit quizz, une sélection lecture et une play-list (liste de titre musicaux) spéciale « pépites scène française » vous sont proposés.

À DEVINER

Connaissez-vous bien cette saison?
Un petit quizz pour se tester

1) Complétez ce dicton : "Automne en fleurs..."

a)... hiver plein de rigueur.
b)... hiver plein de douceur
c)... hiver plein de torpeur.

2) Quel fruit d'automne n'est pas comestible?

a) La baie de sureau.
b) Le coing.
c) Le marron.

3) En octobre, quel changement d'horaire est à réaliser ?

a) Aucun.
b) Reculer d'une heure.
c) Avancer d'une heure.

2) Quel champignon pousse en automne?

a) Le cèpe.
b) La morille.
c) La chanterelle.

2) À quel moment passe-t-on de l'été à l'automne ?

a) Au solstice.
b) À l'équinoxe.
c) Aucun lien astronomique, c'est fixe.

SOLUTION

1) : a) -2) : c) - 3) : b) - 4) : a) - 5) : b)

utomne !

À LIRE

Pour occuper le temps agréablement, voici une petite sélection de romans.

Présentation
Diadé Dembelé, et son passionnant ***Duel des grands-mères.***

Autre roman plein de fougue et d'éclats, ***Veiller sur elle*** de Jean-Baptiste Andrea.

Pour se sensibiliser à l'urgence climatique ***Climat, la part d'incertitude*** de Steven E.Koonin, le conseiller scientifique de Barack Obama.

À ÉCOUTER

Voici de jeunes pépites francophones à écouter sans modération !

> Zaho de Sagazan
La symphonie des éclairs
(Album éponyme)

> Adé | Tout savoir
(Album : Et alors)

> Pomme | un million
(Album : Consolation)

> Clou | Jusqu'ici tout va bien
(Album : Orages)

> Pierre de Maere | Romeo
(Album : Regarde moi)

> Ben Mazué
Gaffe aux autres

Le boom des jardins partagés ; mode d'emploi

Créés à l'initiative d'habitants regroupés en associations, les jardins partagés se multiplient en ville et en zone péri-urbaine. S'ils permettent à leurs bénéficiaires de s'alimenter plus sainement et à moindre coût, ils sont avant tout des lieux de rencontre,de partage et d'échange.

Décendants des jardins ouvriers créés à la fin du 19e siècle pour répondre à une triple urgence sanitaire, alimentaire et économique, les jardins partagés sont aujourd'hui plébiscités car ils favorisent le lien social et la convivialité, tout en prônant des valeurs écologiques fortes autour du retour de la nature en ville et d'une alimentation saine. Disposant de plus de temps que les actifs, les seniors sont souvent partie prenante dans les projets de jardins partagés. Les municipalités tiennent à disposition les listes et coordonnées des jardins existants sur leur commune. Il est aussi tout à fait possible d'en créer un.

Comment créer un jardin partagé ?

La première chose à faire est de constituer une association, car c'est

elle qui deviendra la gestionnaire du jardin. Il faut ensuite trouver un emplacement, soit sur le domaine public, soit sur le domaine privé (dans le jardin ou sur le toit d'une copropriété par exemple). Il n'existe pas de surface minimum ou maximum pour créer un jardin partagé.S'il est installé sur le domaine public, une autorisation d'occupation à titre gratuit doit être demandée à la mairie. Il convient ensuite de définir comment l'espace va être exploité. Il peut en effet être divisé en petites parcelles individuelles, chacune étant gérée par un membre de l'association, ou constituer une seule et unique parcelle, gérée par l'ensemble des membres de l'association.

vant tout es lieux e rencontre, e partage d'échange

Que faut-il planter et comment l'entretenir ?

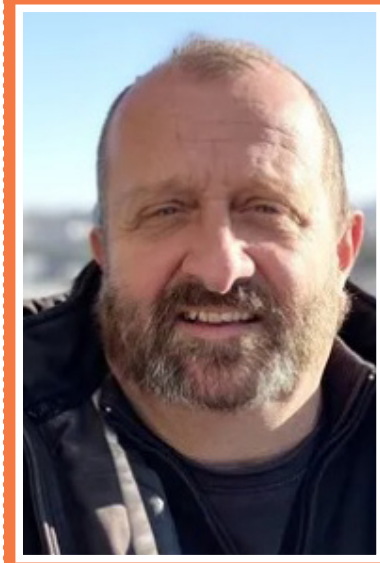
Chaque association est libre de planter et de jardiner ce que bon lui semble, de récolter et de consommer le fruit de son travail. La plupart du temps, les jardins partagés sont cultivés et entretenus dans le respect d'une charte verte élaborée par la municipalité rappelant les règles et les bons usages, afin d'encourager certaines pratiques et d'en interdire d'autres, comme par exemple l'utilisation de certains produits phytosanitaires, néfastes pour la santé et l'environnement.

Quel coût et quels bénéfices ?

Outre l'adhésion à l'association gestionnaire (10 à 15 € en moyenne), participer à un jardin partagé ne coûte pas cher. La plupart du temps, les plants et les semences sont glanés ici et là, les outils mis en commun par les usagers, et l'eau de pluie récupérée pour l'arrosage. En outre, afin de limiter l'usage de cette dernière, les jardins partagés favorisent la permaculture, qui met en avant le paillage des sols pour limiter l'évaporation de l'eau. En plus des kilos de fruits et légumes récoltés, qui font réaliser quelques économies, les jardins partagés permettent de passer du temps dans la nature, au contact de la terre, et de faire de belles rencontres, autour de valeurs de partage et d'échange.

« Cette année, j'ai récolté des fèves, des petits pois, des pommes de terre, des blettes, des tomates, des patates douces et de la ciboulette. J'estime le tout à environ 50 €, ce qui ne va pas chercher très loin ! Ce sont plus le plaisir de faire pousser soi-même ses légumes et d'échanger avec les autres jardiniers qui me motivent » explique Jacques Prince, 76 ans, qui dispose d'une parcelle de 13 m2 aux Jardins de Bacchus à Bordeaux.

C. Bouc



"Profiter de la nature en pleine ville"

Depuis 8 ans, Nicolas Gaudé, 58 ans fait partie de l'association « Jardin du Noviciat », qui gère un square de 165 m2 situé sur la place Sainte-Croix, en plein centre-ville de Bordeaux.

« Bordeaux est une ville très minérale. Nous avions envie de faire pousser un jardin en ville. La municipalité nous a laissés gérer ce petit bout de terrain, que nous avons transformé en écrin de verdure. Les 50 adhérents de l'association disposent de la clé d'accès et viennent quand ils le souhaitent pour mettre les mains dans la terre ou se reposer. Aucun argent ne circule au sein de notre association, nous pratiquons le troc ! On récupère les plants à droite et à gauche et on se partage les outils. Ce jardin génère très peu de travail, car nous sommes plutôt partisans de laisser la nature s'épanouir comme elle l'entend. Au début, nous avons planté 5 arbres et quelques arbustes, et maintenant nous laissons faire ! Du coup, nous avons un jardin un peu exubérant, mais si appréciable en plein centre-ville. Nous sommes ravis, car il fait tellement l'unanimité dans le quartier, que la mairie a décidé de développer un important projet de végétalisation : notre jardin va donc s'agrandir ! »

Du jardin partagé...

au jardin intergénérationnel

Il existe à Reims un lieu ayant vocation, non pas à cultiver des légumes pour soi, mais à créer du lien entre les générations. Initié en 2012 par la jeune chambre économique, la gestion de ce jardin, baptisé « Coup de pousses », a été transférée à la Ville en 2013. Une quarantaine de seniors s'y investissent, soit pour l'entretenir, soit pour participer à l'accueil des scolaires. Parmi eux, Jocelyne Bruyère, 65 ans. *« Chaque année, quatre classes d'élèves, de la moyenne section au CE1, viennent effectuer huit séances de travail au jardin. Nous échangeons avec eux, ainsi qu'avec les enseignants et les animateurs présents, autour de différentes thématiques : la biodiversité, le compost, le circuit de l'eau, la saisonnalité, etc. Ce sont des moments magiques ! ».*

Nouveau catalogue Vacancez-vous !

Votre catalogue « Vacancez-vous ! » 2024 paraîtra prochainement.

Votre information mensuelle « Climats, la lettre des retraités », vous informera de sa sortie.

Vous pourrez le consulter en ligne :

- sur le site internet de la CNRACL, www.cnracl.retraites.fr rubrique « mes vacances ».
- dans votre espace personnel « ma retraite publique ».

ou demander gratuitement la version papier sur le serveur vocal au 05 56 11 40 65 en composant le 1.

En avant-première, voici quelques destinations que vous retrouverez.

CNRACL
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

Destinations

Pralognan-la-Vanoise

Village de vacances « Le Télémark »

Séjour 8 jours/7 nuits du 6/01 au 28/09/24 (sauf du 10/02 au 9/03 et du 6/07 au 24/08) en pension complète

Avec son fascinant décor de haute montagne et son village authentique, Pralognan-la-Vanoise régale depuis des décennies les sportifs comme les contemplatifs !

Excellente situation du village de vacances, à 500 m des commerces et idéalement localisé au cœur du Parc National de la Vanoise pour profiter de toutes les richesses de la Savoie ; rencontre avec les producteurs locaux : visite de la chèvrerie, sorties raquettes, randonnées… Vous serez hébergé(s) dans une résidence de bon standing au charme savoyard et profiterez de la piscine extérieure chauffée (du 15 juin au 15 septembre), séance de sauna, salle de remise en forme et des animations en journée et soirée.

À retrouver page 9 du catalogue « Vacancez-vous ! ».

TERNELIA - 04 28 38 33 62.

Précisez le code partenaire : CN35638

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

Gilette

Village de vacances ULVF « le Domaine de l'Olivaie »

Séjour 8 jours/7 nuits du 6/04 au 5/10/24 (sauf du 6/07 au 31/08) en pension complète

Ouvrez grand les yeux ! Le panorama est à lui seul déjà un programme de vacances.

Le village-vacances labellisé « clé verte » est situé dans un magnifique parc d'espèces méditerranéennes. L'animation y est chaleureuse, pleine d'énergie en journée et soirée. Vous apprécierez aussi la piscine avec le réveil musculaire, la gym douce et des jeux. L'hébergement proposé est en chambre double ou familiale avec balcon, lits faits à l'arrivée, linge de toilette fournis et ménage en fin de séjour.

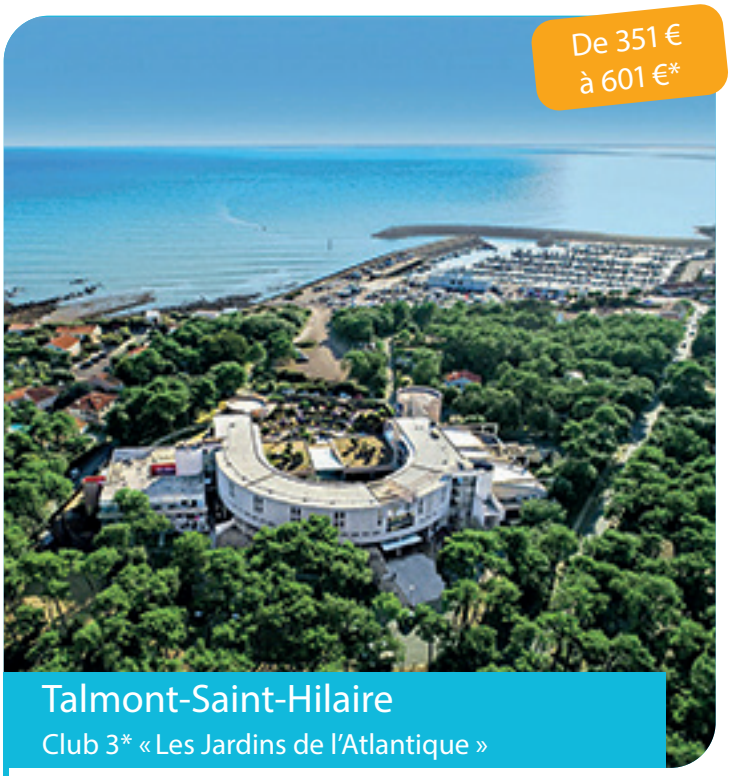
À retrouver page 14 du catalogue « Vacancez-vous ! ».

ULVF - 04 77 56 66 09

Précisez le code partenaire : PAR6497

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

NÉDITES 2024



Talmont-Saint-Hilaire

Club 3* « Les Jardins de l'Atlantique »

Séjour 7 jours/7 nuits du 8/01 au 23/11/24 (sauf du 22/06 au 7/09) en demi-pension

Niché au cœur d'une pinède près des plages de sable fin, ce club mêle habilement atmosphère familiale, ambiance iodée et rituels bien-être.

L'hébergement au club se fait en chambre double, côté pinède, avec prestations hôtelières. Demi-pension sous forme de buffets et une fois par semaine, avec fruits de mer. Espace forme gratuit avec piscine extérieure et piscine intérieure chauffée avec buses de massages et cascade, sauna, hammam et salle de fitness.
Un programme 100% loisirs sans supplément : gym, aquagym, sophrologie…
De nombreuses animations en journée et soirée vous attendent !

À retrouver page 19 du catalogue « Vacancez-vous ! ».

VACANCES BLEUES - 04 91 00 96 13

Précisez le code partenaire : CNR

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

Aigues-Mortes

Résidence de tourisme « Le Mas des Flamants »

Séjour 8 jours/7 nuits du 4/11/23 au 2/11/24 (sauf du 29/06 au 31/08) en location

Blottie au cœur de la Petite Camargue, Aigues-Mortes vous séduira par son riche patrimoine.

Partez aussi à la découverte des tables salantes, du fabuleux sel de Camargue et de ses eaux roses qui rendent le lieu magique et exceptionnel. Le travail du saunier, gardien de cette nature intacte, n'aura plus de secret pour vous !
La résidence constituée de maisonnettes est située à 5 minutes à pied du centre historique et des commerces. Les appartements - T2/4 personnes- sont climatisés, bien équipés avec linge de lit fourni. Vous profiterez de la piscine extérieure chauffée et des équipements de la résidence.

À retrouver page 25 du catalogue « Vacancez-vous ! ».

ODALYS - 04 42 25 99 95

Précisez le code partenaire : 33CNRACL

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

CIRCU

INDE DU NORD - Delhi > Agra

13 février et 11 mars

- **Prochains départs :** février, mars, avril et automne.
- **1 759 €** : au départ de Paris.
- **+ 90 €** : au départ de Lyon, Nice, Toulouse.
- **Circuit 12 jours / 10 nuits**
- Capitales Tours : 05 56 21 80 68

AFRIQUE DU SUD
Johannesburg > Le Cap

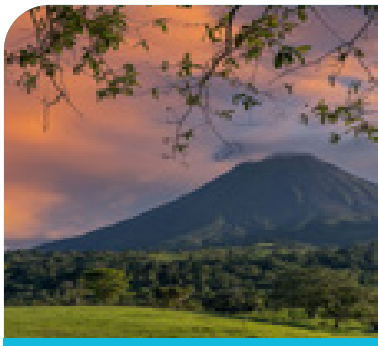
25 février et 8 mars

- **Prochains départs :** février, mars, mai et automne.
- **1950 €** au départ de Paris.
- **+100 €** (via Amsterdam ou Paris) au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Toulouse, autres villes consulter Belle Planète.
- **Circuit 11 jours / 8 nuits**
- Belle Planète : 01 41 66 30 90

VIETNAM - Hanoï > Ho Chi Minh

18 mars et 25 mars

- **Prochains départs :** mars, mai, septembre, octobre et novembre.
- **1795 € :** au départ de Paris.
- **+ 120 € :** au départ de province consultez Belle Planète.
- **Circuit 12 jours / 9 nuits**
- Belle Planète : 01 41 66 30 90



COSTA RICA - San J

3 et 22 mai

- **Prochains départs :** m
- **2 160 €** : au départ d
- **+ 90 €** : au départ de Marseille, Nice, Toulous
- **Circuit 11 jours / 9 nu**
- Belle Planète : 01 41 6

Et retrouvez aussi La Réunion e

ITS 2024

ITALIE - Les Pouilles

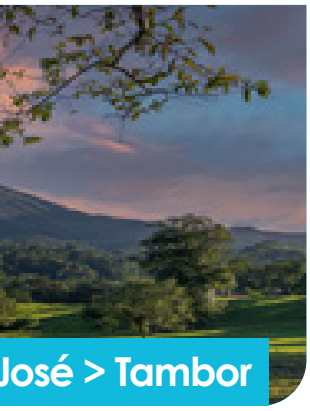
11 et 18 avril

- **Prochains départs :** avril, mai, juin, septembre et octobre.
- **1 545 €** : au départ de Paris.
- **+ 90 €** : au départ de Bergerac, Brest, Châteauroux, Deauville, Le Havre, Limoges, Nantes, Pau, Rodez, Toulouse.
- **Circuit 8 jours / 7 nuits**
- Vacances Bleues : 04 91 00 96 13

LA CROATIE - Pula > Dubrovnik

22 avril

- **Prochains départs :** avril, mai, septembre et octobre.
- **1390 € ou 1 525 € ou 1 570 € :** selon les dates au départ de Paris.
- **+ 105 €** au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse.
- **Circuit 8 jours / 7 nuits**
- MyComm : 01 84 76 22 35



José > Tambor

nai et automne.

e Paris.

e Bordeaux, Lyon,
se.

its

66 30 90

NORVÈGE - Les Fjords

24 et 27 mai

- **Prochains départs :** mai, juin et septembre.
- **1595 € :** au départ de Paris.
- **+ 135 € :** au départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Toulouse.
- **Circuit 8 jours / 7 nuits**
- Partir : 01 73 430 430

en page 23 de votre webzine !

La Réunion
SAINT-DENIS / SAINT-GILLES
Découvrez La Réunion et sa nature vere
ses chutes d'eau magnifiques, sans oublier so
et vous émerveiller au cours d'un séjo
*en mars, mai, jui
*+ 100 € au départ de Ma
*+ 200 € au départ de Bordeaux
Plus d'informations auprès de Cou

……..

doyante, ses falaises impressionnantes,
on volcan unique… L'île saura vous enchanter
our que vous n'êtes pas prêt d'oublier !

……..

in et à l'automne.
arseille, Nice et Toulouse.
x, Nantes et Lyon (circuit 9j/7n).

leurs du Monde au 05 59 20 51 60

Pour recevoir
vos **sujets d'actualité**
abonnez-vous
gratuitement
à votre
newsletter retraite
en cliquant
ICI

Une gestion
Caisse
des Dépôts
GROUPE