

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



société

Profiter de
pour bien vivre

société

Une **retraite** pour vivre sa **passion** p.3

juridique

Anticiper sa **succession** p.5

trucs et astuces

Fabriquer vos produits cosmétiques et ménagers p.6

vie quotidienne

Comment **occuper** ses **petits enfants** ? Astuces p.7

rencontre

Handicap Car Vacances : une belle initiative ! p.8

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Un changement dans votre vie ? Prévenez-nous ! p.9

France connect pour se simplifier les démarches p.9

Prélèvement à la source sur votre pension p.10

Votre Caisse et vous

Votre newsletter mensuelle p.10

Ateliers du bien vieillir : une alimentation adaptée p.11

Prêts CNRACL et aides du Fonds d'action sociale p.11

La CNRACL et ses partenaires

Carte Loisirs Vikiva, Chèques-Vacances, ANCV p.12

Accueillir un étudiant chez vous p.13

Mutac, prévoyance obsèques p.13

initiatives

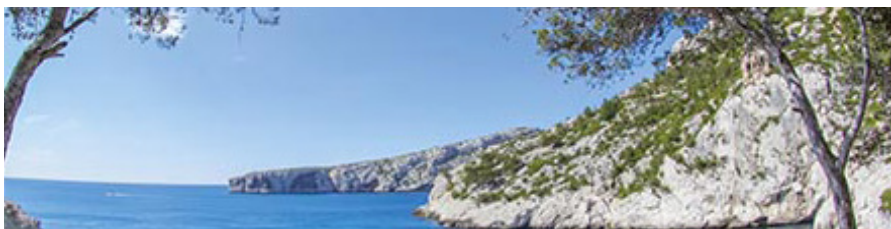
Social market : une nouvelle vie pour les **déchets** p.14

évasion

Les séjours fin d'année avec **Seniors en vacances** p.16

Départs à l'automne p.17

Offres **Center parcs** p.17



En bref

Votre magazine *Climats* paraît trois fois par an, en mars, juillet et octobre.

Vous pouvez les consulter sur www.cnrACL.retraites.fr, onglet « RETRAITÉ », rubrique « Climats ». Vous y retrouverez également votre newsletter mensuelle *Climats*. N'hésitez plus, cliquez ICI !



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 : au moment de votre appel, munissez-vous de votre n° de pension et de votre n° de sécurité sociale. En fonction de votre question, l'un ou l'autre de ces numéros vous sera demandé.

PROFITEZ DES

de 9h à
de 12h à 15h
de 13h à 16h

Votre caisse de retraites, la CNRACL, fonctionne selon le principe de la répartition. Elle assure, grâce aux **21 milliards d'euros de cotisations** versées par près de **2,4 millions d'actifs** et **44 000 employeurs**, le paiement des retraites de près de **1,3 million de pensionnés** relevant des fonctions publiques territoriale et hospitalière. Cela représente **20,4 milliards d'euros de prestations**.

708

C'est le nombre de retraités CNRACL partis en 2018 sur les séjours « Seniors en Vacances »

LES BONS NUMÉROS POUR NOUS JOINDRE

QUOI ?
<p>Votre pension CNRACL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les informations sur son montant, ses dates de virement, les modalités de changement d'adresse et de compte, la majoration pour enfants • L'émission d'attestations fiscales et de paiement
<ul style="list-style-type: none"> • Toute autre information sur votre pension
<p>Le Fonds d'action sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les aides • Les Chèques-Vacances • Les prêts sociaux
<ul style="list-style-type: none"> • CESU Vie pratique
<ul style="list-style-type: none"> • Le catalogue <i>Vacancez-vous!</i>
<ul style="list-style-type: none"> • La carte loisirs Vikiva

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 (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 « RETRAITÉ », 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.



Par courriel : www.cnracl.fr
 Choisissez l'onglet « RETRAITÉ »,
 puis cliquez sur l'icône
 "AIDE ET CONTACT" qui se
 trouve en haut à droite de
 votre écran



AIDE ET CONTACT

HEURES CREUSES

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.
12h15					
13h45					
15 à 16h					

Période très dense
 Période dense
 Période fluide

NUMÉRO ?	QUAND ?
05 56 11 40 40	Serveur vocal disponible 7 j/7 et 24 h/24
05 57 57 91 99	du lundi au vendredi de 9 h à 16 h
05 56 11 36 68	du lundi au vendredi de 9 h à 16 h
05 56 11 38 28	
05 56 11 36 68	
05 56 11 40 65	
05 56 11 33 88	

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

Juillet	29/07
Août	28/08
Septembre	26/09
Octobre	29/10
Novembre	27/11
Décembre	24/12

© Pascal Saura - CDC



Claude Domeizel,
 président du Conseil d'administration de la CNRACL,
 Membre honoraire du Sénat.

Le mot du président

La retraite, ce nouveau chapitre de votre vie, peut être l'occasion de renouer avec vos passions ou de découvrir de nouvelles activités. C'est aussi le moment de profiter de votre temps libre pour prendre soin de vous et pourquoi pas participer à nos ateliers du bien vieillir ?

La priorité majeure du fonds d'action sociale de la CNRACL est de favoriser votre maintien à domicile et d'accompagner les plus fragiles d'entre vous. Ce fonds peut vous apporter des aides pour améliorer ou adapter votre habitat et vous y sentir en sécurité grâce à la téléassistance. Je vous laisse découvrir ces offres au sein du « Cahier Infos ».

Enfin, votre caisse de retraite entend simplifier vos démarches. Aussi, je vous invite à vous connecter à votre espace personnel pour nous signaler tout changement intervenu dans votre situation (changement d'adresse, de coordonnées bancaires, d'état civil) et consulter vos droits. Pour ce faire, vous pouvez utiliser l'outil France Connect qui vous permet d'accéder, par le biais d'un identifiant unique, à votre espace CNRACL et à d'autres services publics, notamment les impôts.

Au nom du conseil d'administration, je vous souhaite un bel été !

Une gestion



Climats n° 91 juillet 2019
 Directeur de la publication : Emmanuel Ballu
 Rédacteur en chef : Michel Nolot
 Caisse des dépôts, retraites et solidarité,
 rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex
 • Tél. : 05 56 11 41 23
 Photo de couverture : © Adobestock
 Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016.

Profiter de sa retraite

pour enfin vivre sa passion

Avec la retraite arrive ce moment tant attendu où l'on peut enfin vivre en ne faisant que ce qu'il nous plaît ! L'occasion de renouer avec ses passions délaissées, d'en découvrir de nouvelles et de s'épanouir pleinement à travers elles.

Vous avez toujours rêvé de jouer de l'accordéon, de danser le tango ou de chanter comme La Callas, mais vous n'avez jamais eu le temps d'apprendre ? C'est le moment de vous y mettre ! Il existe une multitude de structures où vous pourrez apprendre à pratiquer, individuellement ou en groupe : ateliers, clubs, associations, mais aussi tutoriels et formations en ligne. Privilégiez cependant l'apprentissage collectif, qui vous aidera à créer du lien social et ainsi à lutter contre l'isolement. Si ça coince côté budget, prenez contact avec le CCAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale), l'espace Seniors de votre commune : il existe divers dispositifs afin d'aider les seniors à financer leurs loisirs.

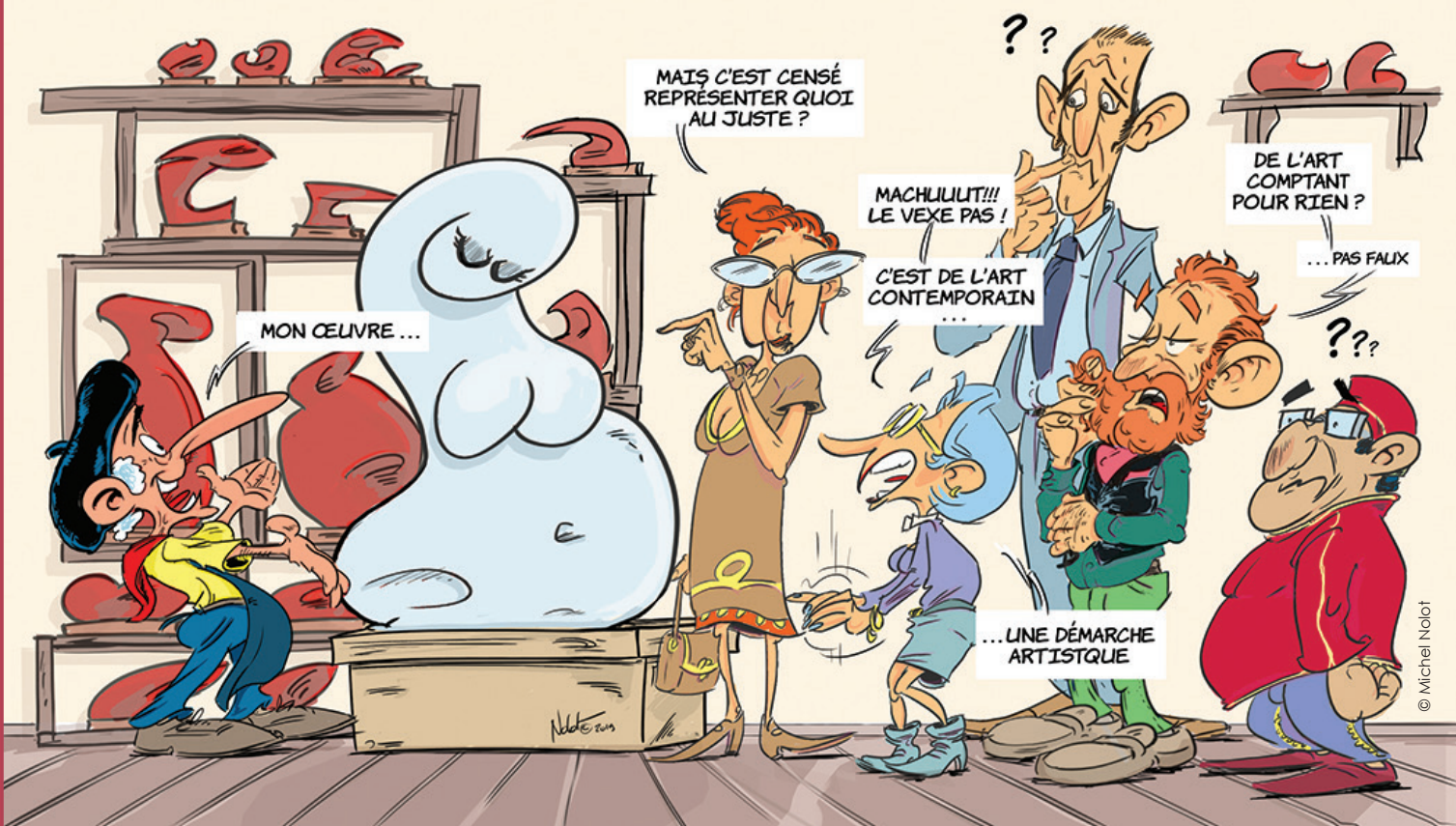
Des pratiques vertueuses

Les pratiques artistiques possèdent de nombreuses vertus : elles développent les capacités de concentration et d'écoute, stimulent la mémoire,

l'imagination et la créativité, contribuant ainsi au ralentissement du « déclin cognitif ». Elles redonnent de l'énergie et favorisent la confiance en soi, en particulier lorsque l'objet créé peut être offert ou partagé. Incarner un rôle, chanter et jouer d'un instrument permet aussi de s'évader, d'oublier ses soucis, de stimuler son agilité intellectuelle et sa psychomotricité. Tout comme les loisirs créatifs (dessin, peinture, sculpture, poterie, couture, tricot...) qui exigent mobilité et dextérité des bras et des doigts ! Une étude néo-zélandaise a montré que la pratique d'une activité artistique permettrait même d'améliorer l'humeur, les personnes réalisant quotidiennement des activités créatives ressentant un véritable bien-être le lendemain.

Toutes les passions sont bonnes !

Outre les arts, il existe une multitude d'activités également bénéfiques qui peuvent passionner au point d'y



consacrer une bonne partie de sa journée. À commencer par la lecture, plaisir simple et facile à pratiquer, puisqu'il suffit d'une petite virée à la bibliothèque (ou en librairie, selon ses moyens) pour faire le plein d'évasion. Que l'on peut prolonger en participant à un cercle de lecture, pour partager ses découvertes avec d'autres passionnés, faire des rencontres et tisser du lien social. Les collections (de timbres, cartes postales et autres) incitent à chercher, fouiller, fouiner, enquêter... Très stimulantes (à condition de ne pas devenir obsédantes), elles laissent rarement indifférents et sont l'occasion d'attiser la curiosité de son entourage et de faire œuvre de transmission. Le sport enfin est évidemment addictif, puisqu'il favorise la sécrétion d'endorphines (ou hormones du plaisir) en grande quantité : plus on pratique, plus on aime, et plus on aime, plus on pratique ! Marche à pied, footing, tennis, golf, yoga, danse... toutes ces passions sont bonnes puisqu'elles font du bien à votre forme ! Se passionner

pour les autres enfin est une activité qui pourra vous apporter beaucoup. S'investir bénévolement dans une association permet de structurer son emploi du temps avec des rendez-vous bien précis, de conserver une vie sociale grâce à diverses rencontres et de se sentir utile. Seuls 36 % des retraités sont bénévoles dans une association, alors que beaucoup auraient besoin d'aide pour développer leurs actions : pourquoi ne pas vous engager ?

Claire Bouc

- 65% des seniors font de la photographie
- 24% de l'art plastique
- 19% de la musique
- 10% tiennent un journal intime
- 9% font de la danse
- 6% écrivent
- 2% font du théâtre

Source : enquête d'Olivier Donnat « Les Pratiques culturelles des Français à l'ère du numérique (2008) ».



La parole à :

Anne-Marie, une octogénaire passionnée !

Après une vie professionnelle bien remplie, Anne-Marie a profité de sa retraite pour renouer avec ses passions et en découvrir de nouvelles.

> Quand vous étiez en activité, aviez-vous le temps de vous adonner à des passions ?

«Non, malheureusement ! Je travaillais à plein temps, mon mari aussi, et nous avons quatre enfants à élever.»

> Depuis que vous êtes à la retraite, quelles passions vous animent ?

«Je lis énormément. La lecture est une activité à laquelle je ne pouvais pas consacrer beaucoup de temps quand je travaillais, ce qui était très frustrant. Désormais, je peux passer des après-midis entières à lire et ça me plaît beaucoup ! D'autant que c'est une passion que je partage avec mes filles, avec lesquelles j'échange livres et impressions. Je me suis aussi lancée dans une nouvelle activité : le patchwork. J'ai intégré un club pour l'apprendre et me suis découvert une véritable passion ! Cette activité, qui requiert beaucoup de minutie, m'apaise et me vide la tête, me permettant d'oublier un temps les douleurs articulaires dont je souffre. Elle m'a aussi permis de nouer de solides amitiés.»

LE PATCHWORK

De l'anglais "patch", pièce et de "work", travail, cette activité peut souffrir d'une image vieillote voire démodée. Elle peut également rebuter de par son aspect compliqué. Pourtant elle vous permettra d'atteindre un résultat proche de vos goûts. Quelques conseils pour vous faire une idée plus précise ?

Cliquez **ICI**



Recette anti gaspi: le smoothie



© Adobestock

Le top des fruits à utiliser pour réaliser cette boisson so smoothie (crèmeuse en anglais)

Banane, Orange, Pomme, Fraise, Carotte, Kiwi, Citron, Pêche, Poire, Framboise...

Doux, onctueux, pleins de bonnes choses, les smoothies sont nos amis et allient santé et plaisir en une recette !

Ne perdez plus vos fruits et légumes : ils peuvent régaler grands et petits !

Un smoothie est réalisé à partir d'ingrédients frais et naturels mixés, parfois mélangés à des jus de fruits, le plus souvent avec de la glace pilée ou du yaourt glacé.

Astuce : vous pouvez également verser votre smoothie dans des moules pour les congeler. Vous les dégusterez sous la forme de sucettes glacées.

Pour aller plus loin : il existe 1001 façons de réaliser un smoothie, retrouvez des idées en cliquant sur l'image ci-dessous.



Comment anticiper sa succession ?

Faire face au décès d'un proche est une épreuve difficile, qui peut se compliquer quand rien n'a été préparé du point de vue de la succession. Des solutions existent pour préserver l'harmonie familiale et réduire les frais.

Avant toute chose, il convient de faire le point sur sa situation familiale et patrimoniale. Pour cela, le mieux est de prendre contact avec un notaire qui vous aidera en outre à répondre aux questions suivantes : qui va hériter, dans quelles proportions et de quels frais et droits de succession devront s'acquitter vos héritiers ? La succession s'effectue en effet en fonction de règles déterminées par la loi. À moins que vous n'ayez pris des dispositions avant votre décès.

Organiser le partage de ses biens

Le testament permet de préparer sa succession en organisant le partage de ses biens entre différents bénéficiaires désignés, ceux-ci n'étant pas forcément tous des héritiers au sens de la filiation (dans la limite de ce que la loi autorise). Afin d'éviter toute contestation, il est vivement conseillé de rédiger son

testament chez un notaire

Les donations de son vivant

Elles permettent de limiter les biens qui entrent dans la succession, et ainsi d'en réduire de facto les frais et droits. La loi vous autorise à donner un bien jusqu'à 100 000 € exonérés d'impôt à chacun de vos enfants, tous les quinze ans. Les dons aux époux, partenaires de Pacs, petits-enfants, frères et sœurs, neveux et nièces et arrière-petits-enfants sont aussi exonérés, mais à des plafonds différents. La loi TEPA vous permet quant à elle de donner 31 865 € de liquidités exonérées d'impôt tous les quinze ans à chacun de vos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants, à condition qu'ils soient majeurs et que vous ayez moins de 80 ans. Dans les deux cas, si votre patrimoine est important, afin de pouvoir effectuer plusieurs donations, vous avez tout intérêt à vous y prendre



© Adobestock

© Adobestock

le plus tôt possible. Veillez cependant à ne pas vous démunir : vous vivrez peut-être longtemps et/ou en situation de dépendance et aurez besoin d'argent pour prendre soin de vous !

Donner à qui bon vous semble

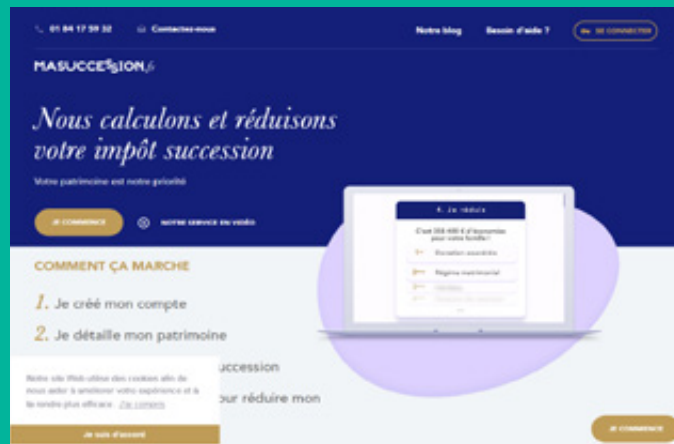
L'assurance-vie est le moyen idéal de transmettre un capital à qui l'on veut en cas de décès, en particulier s'il s'agit d'un bénéficiaire qui n'est pas en ligne directe, comme un partenaire de Pacs, un frère, une sœur, une association, etc. Sachez qu'en outre certains contrats souscrits sous certaines conditions sont exonérés fiscalement. Quoi qu'il en soit, si vous avez placé de l'argent dans une assurance-vie avant vos 70 ans, vos bénéficiaires profiteront d'un abattement de 152 500€ chacun.

Claire Bouc

Pour aller plus loin : notaires.fr



Pour estimer vos frais de succession :



Fabriquer soi-même ses produits ménagers et cosmétiques

Laisser d'utiliser des produits chimiques ? Vous pouvez les fabriquer de manière naturelle et écologique. C'est un jeu d'enfant qui présente de nombreux avantages. Suivez le guide.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, fabriquer ses produits soi-même ne nécessite pas de courir les magasins pour y dénicher des produits introuvables. Vous en possédez déjà la plupart dans vos placards et trouverez les autres facilement en grande surface ou en magasin écologique. Et ce, sans vous ruiner. Les produits de base sont en effet bon marché, surtout achetés en vrac et si vous apportez votre propre contenant (bidon ou bouteille vide). Au passage, vous ferez un geste pour la planète en limitant les emballages et donc les déchets. Enfin, votre santé vous dira merci : les produits ménagers et cosmétiques prêts à l'emploi (en dehors des produits écologiques) peuvent être irritants, allergènes, voire cancérigènes.

Lancez-vous !

Savon noir, vinaigre blanc, citron et bicarbonate de soude sont les quatre

produits basiques dont vous devez impérativement faire l'acquisition si vous ne les possédez pas déjà. Vous ne serez pas déçus : ces produits ne coûtent rien, font des merveilles utilisés en l'état et entrent dans la composition de nombreuses recettes de produits ménagers et cosmétiques plus élaborés. Le jus de citron est idéal pour blanchir un lavabo, des joints en silicone et pour éclaircir le teint. Le vinaigre blanc élimine tartre et bactérie, nettoie efficacement vitres et miroirs et permet de désodoriser le linge. Le bicarbonate de soude neutralise aussi les mauvaises odeurs et fait également office de super-détachant. Quant au savon noir, c'est une sorte de produit multi-usages permettant de détacher, de dégraisser et de faire briller. Outre leurs vertus parfumantes, certaines huiles essentielles possèdent également des propriétés nettoyantes et désinfectantes : renseignez-vous

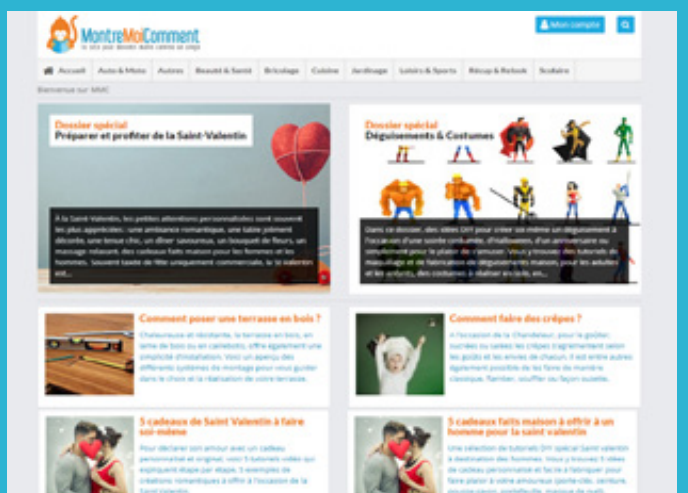


© Adobestock

afin de ne pas commettre d'erreurs. Pour les produits cosmétiques, il faudra également vous procurer quelques huiles végétales : privilégiez celles qui sont également comestibles (olive, coco, karité, argan, pépins de raisin, etc.) afin d'en faire double usage ! Sans oublier un certain nombre d'ingrédients, achetés Bio de préférence : du concombre pour décongestionner et apporter de l'éclat à votre teint, du sucre roux pour exfolier, du lait pour hydrater, du miel pour régénérer, purifier et hydrater, de la banane pour calmer les irritations, les brûlures, hydrater la peau et les cheveux, ou encore du blanc d'œuf pour retarder l'apparition des rides.

Claire Bouc

3 sites pour trouver vos recettes en ligne



Avec les Vacances, débarquent les petits-enfants ...

Si cette perspective vous réjouit sincèrement, elle peut aussi vous inquiéter, car il n'est pas toujours évident de trouver comment occuper ses petits-enfants. Voici quelques pistes pour vous y aider.

Lenfants aimant bien savoir à l'avance ce qu'ils vont faire, le mieux est de définir le planning de chaque journée avec eux, la veille. Pour cela, faites des propositions, en veillant bien à respecter certains paramètres : regardez la météo, tenez-compte de votre forme physique et de l'âge de vos petits-enfants. Pas question de vous retrouver avec un lumbago ni de faire l'impasse sur votre sieste ! D'autant que celle-ci pourra être mise à profit pour que les plus petits fassent la leur et que les plus grands se reposent.

Il fait beau : à vous les activités de plein air !

Si vous disposez d'un jardin, proposez diverses activités : jeux de balles, construction d'une cabane, jardinage, entretien du potager... Il fait trop chaud ? Tout le monde en maillot de bain pour une séance d'arrosage ! Si

vous habitez en appartement, allez faire un petit tour au square ou dans le parc le plus proche. Les promenades en forêt sont aussi de belles occasions de se rafraîchir, tout en transmettant vos connaissances en matière de faune et de flore. N'hésitez pas à amener un pique-nique et, si vous êtes en forme, à faire un peu de sport (vélo, tennis, basket, etc.). Selon vos moyens, vous pouvez aussi aller passer un après-midi dans une base de loisirs, au zoo, dans un parc d'attractions ou à la fête foraine.

La météo est mauvaise : il va falloir rester enfermé ...

Pas de panique, il y a une multitude de possibilités ! C'est le moment de sortir du placard les jeux de cartes et de société. Proposez à vos petits-enfants une exploration au grenier ou à la cave : laissez-les farfouiller dans vos souvenirs et feuilleter vos vieux albums photos. Passez



ensemble en cuisine pour y préparer un bon gâteau pour le goûter. Côté loisirs créatifs, il existe mille choses à faire avec les moyens du bord (rouleaux de papier toilette, laine, bouts de tissu...). Des kits tout prêts sont également disponibles à la vente : pensez à faire le plein avant leur arrivée ! Si vous avez quelques notions de bricolage, sortez votre boîte à outils et construisez ensemble épées, abris à insectes, boîtes à trésor, etc. Enfin, si l'ambiance devient électrique à force de rester enfermés, amenez-les à la médiathèque, à la ludothèque, au cinéma ou à la piscine. Ils seront ravis, et vous aussi !

Claire Bouc

Demandez le programme !

L'été, les municipalités, les centres sociaux, les clubs ainsi que les associations locales proposent de nombreuses activités pour les enfants. Il leur sera proposé des stages (sport, dessin, etc.) ou des sorties à la journée et des événements pour tous (soirées thématiques, feux d'artifices, spectacles, etc.).

Pensez-y !

Handicap Car Vacances des séjours adaptés

Comment rompre l'isolement et la solitude lorsque l'on est en fauteuil roulant ou affaibli physiquement ? L'association Handicap Car Vacances propose des vacances partout en France. Une bouffée d'air frais pour ces personnes bien souvent seules ou fragilisées par l'âge

Les séjours sont ouverts à toutes les personnes âgées qui ne souhaitent plus, ou ne peuvent plus, soit partir seules, soit avec une agence de voyage classique. Une fois par an, Nicole C. part une semaine en vacances. Mais c'est une semaine bien particulière et pas de tout repos puisqu'elle est bénévole pour l'association Handicap Car Vacances. Elle accompagne des personnes âgées en villégiature. Cette jeune retraitée lyonnaise de 68 ans leur donne de son temps depuis près de 10 ans. « *Les personnes âgées ont beaucoup à nous apporter, elles se racontent avec une joie et un enthousiasme incroyable* » explique-t-elle, « *elles nous remontent le moral avec une grande philosophie de vie* ». 4 fois par an, l'association, créée en 1980 à l'initiative du CRIAS (Centre Régional d'Information pour l'Agir

Solidaire) et des caisses de retraite complémentaire de la région lyonnaise, organise des séjours en toute sécurité pour les personnes âgées en fauteuil ou en mobilité réduite. « *Le voyage se fait en car de tourisme confortable, adapté pour l'accueil de fauteuils roulants, il n'y a pas de bagages à porter, pas d'escaliers à monter et pas d'efforts excessifs, les vacances, c'est d'abord du plaisir* » explique Paul Henri Chapuy, le Président de l'association.

Un manque de bénévoles

Mer, montagne ou campagne, les lieux de vacances sont renouvelés et surtout adaptés à leur handicap. Animations, sorties, visites et soirées émaillent les séjours. 80 à 90 personnes partent ainsi chaque année avec Handicap Car Vacances. « *Certaines personnes n'auraient jamais quitté leur domicile sans l'association* » précise le Président,

ent
est
ibli
on
ces
ces
ne
des
ent
ge.



et d'ajouter, « ceux qui sont déjà partis ne rêvent que de recommencer ». Chaque séjour mobilise 4 à 8 accompagnateurs dont une infirmière. Les journées s'articulent en deux temps. Le matin, une activité adaptée à chaque personne (aquagym, balade, tour en ville...) et l'après-midi, une sortie de groupe en bus sur des sites accessibles. Mais les bénévoles restent difficiles à recruter. Et pourtant, pour eux aussi les souvenirs sont impérissables. D'ailleurs Nicole C. se souvient encore de cette dame de 90 ans à Cannes, qui voulait se baigner à 9h du matin malgré l'eau froide et le temps couvert. Pour chacun, la recherche des activités maintient la curiosité et le travail d'équipe est constamment source d'enrichissement.

Christophe Leroy

Pratique :

- **Adresse postale :**

Handicap Car Vacances
71 cours Albert Thomas
69003 Lyon

- **Tél :** 04 78 60 86 15

- **E-mail :** cbouchard.hcv69@yahoo.fr



CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite



Actualités de la CNRACL

Un changement dans votre vie ? Prévenez-nous !



© Adobestock

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, l'attribution de compléments d'aides, etc.

> Vous avez un accès Internet ?

Votre espace personnel vous permet de modifier votre adresse postale, votre courriel, votre numéro de téléphone ou encore vos coordonnées bancaires. Rendez-vous sur le site www.cnrACL.retraites.fr, connectez-vous à votre espace personnel via France Connect puis allez dans votre compte à la rubrique « changer mes coordonnées ». Vos modifications seront immédiatement prises en compte.

> Vous n'avez pas d'accès Internet ?

Vous pouvez nous prévenir par courrier à l'adresse suivante : Caisse des Dépôts et Consignations, Gestion mutualisée des pensions, Tour de la Mutualité, 10005, 33044 Bordeaux Cedex. Retrouvez le détail des procédures à suivre et les éléments à communiquer en fonction des modifications concernées ci-après :

- **Changement de vos coordonnées médiatiques** : Adresse postale, courriel, numéro de téléphone. Prévenez-nous par téléphone au 05 57 57 91 95 ou par courrier.

Simplifiez vos démarches

Ne mémorisez plus qu'un seul identifiant et un seul mot de passe pour accéder à l'ensemble de vos comptes personnels des services publics suivants : La Poste, les impôts (Impot.gouv), la sécurité sociale (Ameli.fr), Mobile Connect et moi ou de la MSA. Vous connecter

via
ass
vo
d'u
ser
pe
CN
Uti
en
co

- **Changement de votre compte bancaire :** Joignez à votre courrier un relevé d'identité bancaire, postal ou d'épargne original de votre nouveau compte, non manuscrit, et conforme aux normes SEPA. Vous recevrez un accusé de réception de votre demande, précisant la date de prise en compte de cette modification par la CNRACL. Attendez pour clôturer l'ancien compte que votre pension soit versée sur le nouveau.
- **Reprise d'activité :** Prévenez-nous par courrier daté, signé et fournissez tous les justificatifs relatifs à cette reprise d'activité.
- **Changement d'état civil ou de situation familiale :** Prévenez-nous par courrier daté, signé et fournissez tous les justificatifs utiles. Liste des pièces à fournir :
 - **mariage, remariage :** une copie du livret de famille régulièrement tenu à jour, ou un extrait d'acte de mariage, ou un extrait d'acte de naissance avec mentions marginales ;
 - **divorce, séparation de corps :** une copie du livret de famille à jour, un extrait du 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 mentions marginales ou acte initial du PACS avec mention 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 3^e 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.

Attention ! Si vous percevez une pension de réversion, votre droit sera modifié voire annulé. Nous informons spontanément et au plus tôt d'un changement de votre situation, c'est vous éviter d'avoir à rembourser des sommes importantes et d'être sanctionné(e).

en ligne avec France Connect

France Connect vous assure un accès sécurisé à vos données et vous permet d'utiliser l'exhaustivité des services de votre espace personnel Retraite de la CNRACL.

Utilisez **France Connect** suivant les étapes ci-contre.



Le prélèvement à la source sur votre pension



@Shutterstock

Depuis le 1^{er} janvier 2019, le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu est appliqué sur votre pension par votre caisse de retraite.

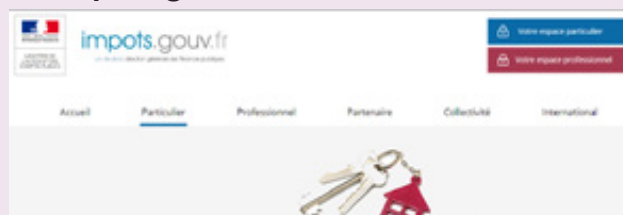
Si vous disposez d'un espace personnel sur le site www.cnracl.retraites.fr, vous pouvez consulter :

- le montant de votre retraite, avant et après prélèvement à la source (sur les 12 derniers mois)
- le taux et le montant du prélèvement à la source

En avril-mai 2019, vous avez effectué votre déclaration de revenus sur impots.gouv.fr. À l'issue de cette déclaration, le taux de prélèvement à la source (et options) vous a été affiché. En septembre 2019, ce taux sera envoyé à votre caisse de retraites. Il sera appliqué automatiquement à votre pension, sans démarche particulière de votre part.

Rappel

À tout moment, si vous changez de situation vous pouvez demander à l'administration fiscale de modifier votre taux de prélèvement via votre espace Particulier sur impots.gouv.fr.



Le nouveau taux sera pris en compte par votre caisse de retraite au maximum dans les trois mois suivant la déclaration de votre changement.

L'administration fiscale tiendra compte des sommes prélevées pendant ce délai de prise en compte, pour ajuster le montant final de votre impôt.

Pour toute question sur le calcul de votre impôt ou celui de votre taux de prélèvement, nous vous invitons à consulter le site www.prelevementalasource.gouv.fr ou à contacter l'administration fiscale au 0809 401 401 (service gratuit + prix d'appel).



Le saviez-vous ?

Vous pouvez retrouver les articles mensuels de votre newsletter Climats sur le site de la CNRACL !

Vous êtes aujourd'hui plus de 600 000 retraités CNRACL à recevoir cette lettre d'informations, complément de votre magazine.

Tous les mois, des sujets d'actualité retraite et de société vous sont proposés. Vous ne nous avez pas communiqué votre adresse mail ? Vous n'avez pas

eu le temps de lire une de ces newsletters ? Vous pouvez retrouver l'intégralité de ces supports, ou simplement un article en vous rendant directement sur le site www.cnrACL.retraites.fr, rubrique **RETRAITÉ**, onglet **Climats**. La possibilité de vous abonner vous est également proposée. N'hésitez plus !



> Une newsletter pensée pour vous dans votre boîte mail. Retrouvez également vos articles sur le site de la CNRACL



© Adobestock



Les ateliers du bien vieillir

Bien manger : y prendre goût avec un atelier de prévention

Acte vital et plaisir, l'alimentation impacte notre vieillissement. Or, contrairement à une idée reçue, les besoins alimentaires ne diminuent pas, bien vieillir, c'est adapter son alimentation.

Pour avoir la pêche, que manger ?

Les messages publicitaires et conseils sont nombreux. Consommer cinq fruits et légumes par jour, ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé... Déchiffrer les étiquettes des plats préparés. ...

Peur de bousculer vos habitudes ? Crainte d'un régime strict ? Bien sûr, nous commettons tous des erreurs. Agnès ne mange pas le midi et Christian craque pour son fromage le soir. Quant au grignotage, il est à bannir, mais... Qui ne cède jamais à la tentation ?

C'est bien la manière de s'alimenter, avec mesure, sans excès, mais avec la variété et la persistance du plaisir du palais qui contribuera à une vie saine et équilibrée. Des petits gestes appliqués au quotidien permettront de faire la différence.

Les ateliers « nutrition santé » vous proposent de vous faire plaisir avec une nourriture saine. Sans jugement, un point sur vos habitudes sera réalisé. Cela se passe dans des locaux proches de chez vous : salle des fêtes, salle municipale ou CCAS... Pourquoi alors s'en priver ?

Les actions sont animées par des professionnels spécialistes de la santé. Vous y passerez un bon moment en compagnie de personnes partageant la même volonté d'améliorer leur alimentation.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie ou CCAS. Une **carte interactive** vous est également proposée sur le site de Santé Publique France.

Vidéo le bien-être dans l'assiette

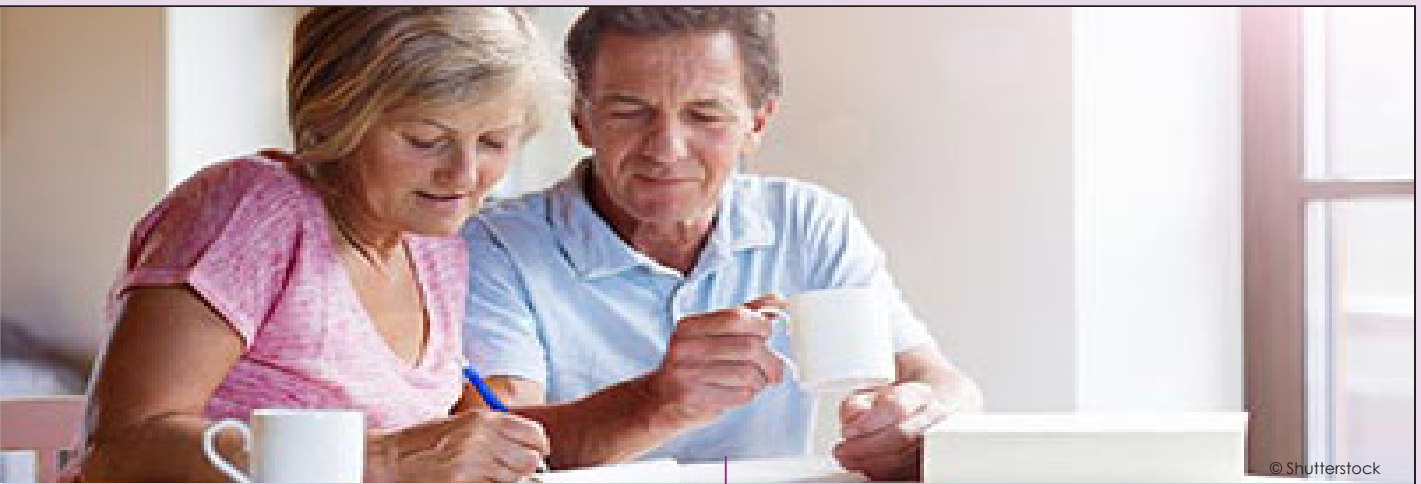


La CNRACL se préoccupe de votre santé.

Pour Bien Vieillir, les caisses de retraite* s'engagent et se mobilisent en faveur du grand âge et de l'autonomie. Des réunions, des conférences et des ateliers de prévention thématiques vous sont proposés près de chez vous.

*Les Caisses de retraite - Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV), Caisse Centrale de la Mutualité Sociale Agricole (CCMSA), Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL)





© Shutterstock

Les aides à l'habitat du fonds d'action sociale (FAS)

Une priorité : le maintien à domicile

Si vous souhaitez effectuer des travaux nécessaires à l'amélioration et à l'adaptation de votre logement, le FAS peut, sous certaines conditions, vous attribuer une aide financière. L'amélioration de l'habitat concerne toutes les pièces habitables de votre logement : changement de chaudière, mises aux normes de l'électricité, rénovation des fenêtres, peintures... L'adaptation consiste en des aménagements spécifiques au regard de votre état de santé ou perte d'autonomie : remplacement de la baignoire par une douche, installation de barres d'appui...

Pour bénéficier de ces aides, vous devez remplir deux conditions :

- Votre pension CNRACL doit être votre pension principale,
- Vos revenus mensuels déclarés avant abattement sur votre dernier avis d'impôt ne doivent pas dépasser 1 654€ par mois pour une personne seule ou 2 480€ par mois pour un couple.

IMPORTANT:

Les travaux ne doivent pas être commencés avant que le FAS ne vous ait notifié sa décision d'attribution. Pour obtenir des informations complémentaires, consultez le site internet www.cnracletraites.fr

Vous pouvez également contacter le FAS :

- **par téléphone** au **05 56 11 36 68**, de 9h à 16h
- **par courrier** : Fonds d'action sociale, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex, en précisant votre numéro de pension.

Les prêts CNRACL.

Votre caisse de retraite vous propose des prêts à taux 0% ou au taux du livret A, sans frais de dossier, assurance décès offerte.

Conditions d'éligibilité nécessaires :

- 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
- les revenus mensuels n'excèdent pas 1 654€ (personne seule)
- les revenus mensuels n'excèdent pas 2 480€ (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 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** : en cliquant **ICI**
- **par mail** : produits@caissedesdepots.fr
- **par courrier** : CNRACL - Services aux pensionnés
Rue du Vergne - 33059 Bordeaux cedex

La carte de loisirs Vikiva

Profitez de ses réductions et avantages !

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

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

Vous voulez tout savoir sur les avantages Vikiva ? Envoyez soit un courriel à produits@caissedesdepots.fr **ou écrivez** à CNRACL - Vikiva, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex

N'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.



Chèques-Vacances pour vos loisirs

Depuis 1995, 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** à : CNRACL - Chèques-Vacances, rue du Vergne 33059 Bordeaux cedex.

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



Prolongez l'été à Saint-Cyr-sur-Mer AEC Vacances

Envie de profiter des derniers rayons du soleil, prendre un dernier bain de mer avant l'hiver, visiter des sites d'exception en toute tranquillité, loin du tumulte estival ? Profitez de nos « séjours petits prix », offre spéciale retraités CNRACL dans notre village plein-air du Var : les « Dauphins », en logement mobil-home confort.

419€*
par personne



© Adobestock

**Séjours tout compris 8 jours / 7 nuits
du 14 au 21 septembre et du 21 au
28 septembre 2019**

Pension complète avec une excursion de journée à Marseille (restaurant inclus) et deux excursions de ½ journée (Les Calanques de Cassis, le Castellet, le domaine de Sauviou et sa dégustation).

Supplément logement individuel offert selon disponibilités

*Prix net CNRACL • Minimum 15 participants

Vous souhaitez passer l'hiver au soleil

Nous vous organisons des longs séjours à Grasse du 24 janvier au 14 février ou du 7 au 28 mars 2020 : 960€ par personne pour 3 semaines en chambre standard, en pension complète, avec 2 excursions chaque semaine (supplément chambre individuelle offert).



Tél. 04 50 02 90 74

Vikiva : Remise de 60€ pour 2 personnes

Code partenaire CNRACL33



© Shutterstock

Accueillez un étudiant chez vous

Bien qu'il ne puisse pas être présent toute la journée car il est étudiant, sa compagnie peut vous être agréable après ses cours. Vous avez une chambre disponible ? Cela tombe à pic ; de nombreux étudiants seront très prochainement à la recherche d'un logement.

Ce concept intergénérationnel gagne du terrain : le partage de logement entre un retraité et un étudiant est avantageux ! Une relation « win win », ou gagnant gagnant. En effet, le retraité bénéficie d'une présence rassurante et l'étudiant d'un logement décent, le rapprochant de son lieu d'études. La tolérance, la compréhension et le respect mutuel, seront les clés de la réussite de votre cohabitation entre jeunes et seniors. L'étudiant ne se substitue pas à un garde-malade. Il peut aider dans certaines tâches quotidiennes : sortir la poubelle, aider pour les courses, remplir des dossiers administratifs en ligne... Bien sûr, l'étudiant verse une participation aux charges courantes du logement comme l'électricité et le chauffage. De nombreux étudiants sont à la recherche d'un logement, alors n'hésitez plus et sautez le pas !

C'est le bon moment pour proposer cette chambre, inoccupée depuis trop longtemps !

Deux partenaires de la CNRACL

se proposent de vous aiguiller pour vous indiquer l'association la plus proche de chez vous.

Elle servira d'intermédiaire entre les étudiants et vous, afin que tout se passe pour le mieux.

Contactez-les et présentez-vous en tant que **retraité de la CNRACL**.

- **Réseau CoSI** (pour toute la France)
contact@reseau-cosi.org
www.reseau-cosi.org
ou par téléphone au 09 72 63 88 46
- **Vivre avec** (Sud-Ouest)
contact@logement-solidaire.org
www.logement-solidaire.org
ou par téléphone au 06 50 72 48 99
ou 05 57 95 66 02

Plus d'informations ICI



PUBLIC OBSÈQUES

La référence mutualiste pour les retraités de la CNRACL

MUTUELLE
SPÉCIALISÉE DANS
LA PRÉVOYANCE
OBSÈQUES, MUTAC
VOUS ASSURE

3 mois offerts

la 1^{ère} année pour
votre conjoint en cas
d'adhésion simultanée

- Tiers payant obsèques partout en France et 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, saluée par la presse professionnelle, pour vous et vos proches (avec rapatriement)
- Des conseils d'expert personnalisés pour vous aider à déterminer le capital adapté à vos besoins*

Obtenez gratuitement
votre étude personnalisée

ou joignez-nous au

CONTACTEZ NOS
CONSEILLERS AU **04 67 06 09 05**

*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

Smicval Market

une nouvelle vie
pour les déchets



Imaginez une galerie marchande où les déchets déposés ont une seconde vie. C'est le défi du Smicval Market à Vayres en Gironde. Un concept innovant pour recycler et limiter l'enfouissement.

Oubliez la déchetterie classique. C'est en Gironde que les habitants de Vayres, Izon et Cadarsac disposent depuis 2017 d'un supermarché de déchets. Vous déambulez dans les rayons avec votre caddie dans trois espaces distincts répartis sur 5000m² de galerie ; la « Maison des objets » avec de l'électroménager, de la décoration, du jardinage ou des articles de puériculture, le « Préau des matériaux » pour les gros volumes comme les huisseries, le carrelage et les meubles, enfin, les « dépôts au sol » pour les végétaux, le bois et les gravats. Vous déposez ainsi vos déchets et prenez ceux dont vous avez besoin.

**"Les déchets
des uns
peuvent
perçus
ressources
les autres"**



Un espace d'éducation à l'environnement

Le Smicval, établissement public de coopération intercommunal chargé de collecter et traiter les déchets, à l'initiative du projet, a voulu réinventer le modèle des déchetteries traditionnelles.

**Déchets
s,
nt être
s comme
rces pour
res "**

Ici, on ne répare pas les objets comme dans certaines associations. Pas question ainsi de concurrencer les « Repair Café ». Cette organisation vise à réduire massivement l'en-

fouissement en donnant une seconde vie aux déchets et ainsi relever le défi Zéro Déchet, Zéro Gaspillage, lancé sur le territoire par le Smicval. Le lieu est devenu un modèle d'économie circu-

laire : un espace d'éducation à l'environnement, d'échange de savoirs et de partage des bonnes pratiques. Aujourd'hui, jeter, c'est aussi consommer.

C'est quoi l'économie circulaire ?

L'économie circulaire désigne un modèle économique dont l'objectif est de produire des biens et des services de manière durable, en limitant la consommation et les gaspillages de ressources ainsi que la production des déchets. Il s'agit de rompre avec le modèle de l'économie linéaire (extraire, fabriquer, consommer, jeter) pour un modèle économique « circulaire » favorisant l'allongement de la durée d'usage des biens et le changement de comportements des consommateurs. Ce système a pour objectif d'augmenter l'efficacité de l'utilisation

des ressources et de diminuer l'impact sur l'environnement. Cette démarche de nouveaux modèles de production et de consommation peuvent également être générateurs d'activités et de création d'emplois durables et non délocalisables.

Une prise de conscience écologique de l'usager

Le site emploie des agents valoristes : des agents d'accueil, des chefs de rayon et des logisticiens manu-tentionnaires. Des nouveaux métiers directement inspirés de la grande distribution. Mais, l'important, c'est la prise de conscience écologique de l'usager : c'est le client qui vient avec ses déchets et qui les place directement

dans les rayonnages. Un geste fondamental pour donner de la valeur aux objets.

Un site qui fait des émules

Une cinquantaine de collectivités est venue visiter le Smicval Market de Vayres. Beaucoup se sont révélés tentées par le projet afin de remplacer leur déchetterie traditionnelle. Sur ce petit territoire du Nord Gironde, il y a déjà d'autres projets d'ouverture en cours comme le Smicval Market de l'Estuaire qui ouvrira ses portes au printemps 2020 et celui de Libourne prévu pour 2021.

Christophe Leroy



LE CO

C'es
inven
Il s'e
écol
des c
déch
tonn
régul
nistr
de c
déch
inspi
ce si

✓ Un bilan positif après deux ans d'activité

Les déchets ont été réduits de moitié par rapport à l'ancienne déchetterie et la réduction atteint même 65% pour les déchets enfouis. Le taux de valorisation, c'est-à-dire le taux de recyclage est de plus de 80%. La fréquentation a, elle-aussi, augmenté tout comme le temps de présence sur le site.

✓ Quelques chiffres :

- **120 000 tonnes** de déchets par an transitent par ce site
- **85% de valorisation** contre 70% dans les déchetteries classiques.
- **Augmentation de 10%** du taux de fréquentation par rapport à l'ancienne déchetterie.

CONCEPT DU SMICVAL MARKET

est le premier supermarché
rsé à voir le jour en France.
est imposé face à un risque
ogique important. Au début
années 1990, le site était une
charge à ciel ouvert, et 200 000
es de déchets prenaient feu
lièrement. Le refus de l'admi-
ation d'accorder un permis
onstruire pour une plus grosse
chetterie classique a finalement
ré aux élus locaux l'idée de
te.



Pratique :

• Le Smicval Market de Vayres est ouvert aux particuliers et aux collectivités.

Plus d'infos au 05 57 55 86 69 ou sur son site en lien ci-dessous.



Partez avec Seniors en Vacances à tarif réduit, pendant les fêtes de fin d'année



6 séjours à l'ambiance festive, proposés par la CNRACL en partenariat avec l'ANCV¹



Bien plus qu'un séjour, le dispositif Seniors en Vacances a pour vocation de rompre l'isolement des personnes âgées et de créer du lien social en leur faisant profiter de séjours de qualité dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Ce programme offre l'opportunité aux seniors de bénéficier de vacances pensées pour eux, à tarif préférentiel. En soutien à Seniors en Vacances, l'État contribue à

hauteur de 5 millions d'euros de 2017 à 2019 aux crédits d'intervention de l'ANCV.

- Vous êtes âgé(e) de 60 ans et plus, retraité(e) ou sans activité professionnelle et résidez en France ? Vous pouvez prétendre partir avec ce programme.
- Vous êtes non imposable² ? Une aide financière de 160€ (8 jours) sera versée par l'ANCV directement au professionnel du tourisme. Votre reste à charge sera donc de 242€ TTC pour un séjour de 8 jours, en pension complète excursions incluses.

Village vacances « Les Cèdres » à Grasse (06)



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



2 séjours de 8 jours :

- du 21 au 28 décembre 2019
- du 28 décembre 2019 au 4 janvier 2020

Transfert assuré de la gare de Grasse au village vacances.

Inclus au programme : visite de **Nice**, son marché de Noël et ses illuminations, découverte de **Cannes et Grasse** en petit train touristique, visite d'une parfumerie, visite de la **confiserie Florian** avec dégustation...

Appelez **AEC VACANCES** au **04 50 02 93 95** (le matin) en précisant le code partenaire : **CNRACLSEV** - Courriel : s.franchi@aec-vacances.com

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



Spécial Fêtes de fin d'année dans les Pyrénées



2 séjours de 8 jours :

- du 22 au 29 décembre 2019
- du 29 décembre 2019 au 5 janvier 2020

Transfert assuré de la gare de Lourdes au village vacances.

Inclus au programme : **Luz, Saint-Savin, La Cardé** avec sa fabrique de lainage des Pyrénées, balade en raquettes avec guide. Détente dans le centre balnéoludique du site. **Réveillons de Noël et de la Saint Sylvestre** pleins de surprises.

Appelez **CÉVÉO** au **04 73 77 56 14** en précisant le code partenaire : **SEV_CNRACL 19**
Courriel : reservation@ceveo.com

Résidence « La Belle de mai » à Marseille (13)



Spécial Fêtes de fin d'année dans la cité phocéenne



2 séjours de 8 jours :

- du 22 au 29 décembre 2019
- du 29 décembre 2019 au 5 janvier 2020

Transfert assuré de la gare Saint-Charles à la résidence.

Inclus au programme : découverte de la **cité phocéenne**, visite du **quartier historique du Panier**, découverte du marché de Noël et marché aux santons à **Aubagne**. Champagne suivi du **grand buffet de réveillon** et soirée festive.

Appelez **LES VILLAGES CLUBS DU SOLEIL**
au **04 91 04 20 56** en précisant le code partenaire : **624639/531**
Courriel : jchaize@lesvillagesclubsdusoleil.com

Pour plus de renseignements, consultez le programme détaillé sur www.cnracl.fr rubrique « Mes vacances » ou appelez les partenaires voyageurs.

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 et l'animation.

Non inclus : le transport et la taxe de séjour.

En option : le supplément chambre individuelle et l'assurance annulation.

¹ Agence Nationale des Chèques-Vacances.

² Dont le revenu net avant corrections est inférieur ou égal à 61 €.

³ Reste à charge si vous êtes non imposable. Si vous êtes imposable le coût du séjour est de 402 €.

L'arrière-saison c'est l'été en automne ! Un moment idéal pour voyager.

Circuit en Namibie



Départ Paris
2 190€*

10 jours/7 nuits

Les 29 septembre et 13 octobre

Départ de Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes et Strasbourg : + 100€. Autres villes, appeler PARTIR au : **01 73 430 430**
Code partenaire : **CNRACL**



Circuit en Sicile



1 095€*

8 jours/7 nuits

Départ les 6, 13 et 20 septembre de Paris et de nombreuses villes de province.

Appeler SALAÜN HOLIDAYS au : **02 98 73 19 93**
Code partenaire : **322988**



* Prix nets CNRACL par personne. Voir descriptif complet du voyage dans votre catalogue «Vacancez-vous» 2019 en cliquant ICI

Circuit au Portugal



Départ Paris
965€*

8 jours/7 nuits

Les 12 et 24 septembre

Départ de Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Strasbourg et Toulouse : + 150€. Autres villes, appeler VISITEURS au : **01 73 430 430**
Code partenaire : **CNRACL**



Circuit dans l'Est Canadien



Départ Paris
1 545€*

10 jours/8 nuits

Les 15 et 22 octobre

Départ de Lyon, Marseille, Nantes et Toulouse : + 30€. Autres villes, appeler BLEU VOYAGES au : **04 72 76 75 66**
Code partenaire : **ECAN18**



Séjour avec excursions à Madère



995€*

8 jours/7 nuits

Départ de Paris et Nantes (les samedis) :

du 31 août au 28 septembre

de Lyon (les jeudis) : du 29 août au 19 septembre

de Mulhouse (les jeudis) : du 29 août au 26 septembre

de Bordeaux : le 12 septembre

Appeler VACANCES BLEUES

au : **04 91 00 96 13** - Code partenaire : **CND**



GRÂCE À LA CNRACL, PROFITEZ DE NOMBREUX AVANTAGES EN RÉSERVANT VOTRE SÉJOUR CENTER PARCS BIEN À L'AVANCE



Avec Center Parcs, si vous réservez tôt, vous profitez de réductions et avantages offerts. Alors n'attendez plus et programmez vos vacances en famille dès maintenant !

Réservez au moins 2 mois à l'avance et bénéficiez :



JUSQU'À **40%** DE RÉDUCTION RÉSERVEZ TÔT



FRAIS D'ADHÉSION OFFERTS



d'une valeur d'environ **29,50 €**



FRAIS D'ADHÉSION OFFERTS	Réservation effectuée À MOINS DE 2 MOIS ⁽¹⁾⁽²⁾ de la date de séjour	Réservation effectuée ENTRE 2 ET 4 MOIS ⁽¹⁾ de la date de séjour	Réservation effectuée ENTRE 4 ET 6 MOIS ⁽¹⁾ de la date de séjour	Réservation effectuée À PLUS DE 6 MOIS ⁽¹⁾ de la date de séjour
VACANCES SCOLAIRES⁽³⁾ Toutes durées de séjour	-10%	-20%	-25%	-30%
HORS VACANCES SCOLAIRES Toutes durées de séjour	-15%	-30%	-35%	-40%
CODES REMISES À indiquer lors de votre réservation téléphonique	1405	1529	1530	1531

Découvrez tous les avantages et les conditions sur ce.groupepvcp.com

Identifiant **CNRACL**

Mot de passe **80191**

ou par téléphone au 01 73 01 85 75 en indiquant votre code **CE 090876**

(1) Ces remises sont valables sur l'hébergement seul (hors frais de dossier, prestations annexes et frais de transport) et uniquement sur les séjours à partir de 2 nuits minimum et sur les 5 domaines Center Parcs en France ainsi que Villages Nature® Paris. Taux de séjour en supplément. Offre disponible en appelant le 0 891 700 550 (Service 0.25€/min + prix appel) ou sur ce.groupepvcp.com. Elles sont valables sur un stock de cottages alloué à cet effet et sous réserve de disponibilité. Remises non rétroactives, incluant l'offre « réservez tôt », non cumulables avec d'autres offres promotionnelles et non cessibles. Ces remises sont valables pour des réservations effectuées entre le 01/09/18 et le 31/12/19 inclus pour des séjours compris entre le 01/09/18 et le 17/01/20. Si le séjour débute le mercredi, jeudi ou vendredi précédant les vacances scolaires, la remise appliquée sera celle de la période des vacances scolaires. Toutes les conditions et prix sur ce.groupepvcp.com. Les prix et remises des prestations sont établis en fonction des données économiques et du calendrier des vacances scolaires en vigueur à la date de leur livraison. Une modification des taxes ou du calendrier des vacances scolaires applicables pourrait nous amener à modifier les tarifs et remises accordés. (2) Pour une réservation effectuée à partir de J-15 de la date d'arrivée, le client est susceptible de bénéficier d'une remise spécifique (les frais de dossier restants offerts). Pour le savoir, appelez notre centre d'appel ou consultez le site internet indiqué ci-dessus. Si aucun code remise n'est fourni à l'agent de réservation, nous ne pourrions pas garantir l'application de la remise associée au client CE. (3) Les remises vacances scolaires sont également appliquées pour des séjours incluant les nuits suivantes : 19/10/18 au 02/11/18, du 21/12/18 au 05/01/19, du 08/02/19 au 09/03/19, du 05/04/19 au 11/05/19, du 29/05/19 au 08/06/19, du 05/07/19 au 31/08/19, du 18/10/19 au 02/11/19, le 11/11/19 ainsi que du 20/12/19 au 04/01/20. Pas de remise pour les réservations faites à plus de 2 mois sur les cottages suivants : Bois aux Daims maisons dans les arbres 4 et 6 pers. - VIP 2, 8, 12 pers. Hauts de Bruyères : VIP 12 pers. Trois Forêts : cottages Exclusive et Thématisques. Villages Nature Paris : hébergements 8, 10, 12 pers. En offre last minutes (réservations à moins de 2 mois), ces cottages sont inclus dans l'offre selon disponibilités. PVCP DISTRIBUTION, Société Anonyme au capital de 6.055.935 €, dont le siège social est sis l'Artois, Espace Pont de Flandre 11, rue de Cambrai 75947 Paris cedex 19, identifiée au registre du commerce de Paris N°314 283 283 Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours IM075110024 - © C. Mathieu - Édition 10/2018.

Vos circuits en Grèce, choisissez le vôtre au départ de Paris



Renseignements et réservations auprès de BLEU VOYAGES

Courriel : cnracl@bleu-voyages.fr

Tél. **04 72 76 75 66**

**Code partenaire : METO1 (circuit Météores) ou
CYC2 (circuit Cyclades)**

DÉPARTS
les 12 et 26
septembre et
10 octobre 2019

8 jours/7 nuits

995 €*
Météores et Hydra

1 390 €*
Circuit/croisière
Îles Cyclades et Éphèse
en cabine double intérieure
Au départ de Paris.



Précisez
votre code
partenaire :
METO1 ou
CYC2

Selectour
Bleu Voyages

*Prix net CNRACL, par personne, calculé pour 35/39 personnes
Ce prix intègre la pension complète, vols, assistance-rapatriement,
taxes d'aéroport et de sécurité inclus (86€ à ce jour, révisibles).

*Voir descriptif complet du voyage en page 34 du catalogue 2019
ou en cliquant **ICI**