

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



société

Garder le lie
via les nouvelle



société

Garder le lien via les nouvelles technologies **p.3**

juridique

Point d'Accès au Droit (PAD) : mode d'emploi **p.5**

trucs et astuces

Comment faire des économies au quotidien ? **p.6**

vie quotidienne

Habiter chez ses enfants : une bonne idée ? **p.7**

détente

Jeux de mémoire, seul ou en famille **p.8**

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Communiquer avec votre caisse de retraite **p.9**

Attestation de paiement; lexique **p.10**

Votre Caisse et vous

Prêts CNRACL **p.11**

Aides du Fonds d'action sociale **p.11**

Ateliers du bien vieillir : la mémoire **p.11**

La CNRACL et ses partenaires

ANCV, séjours à petits prix **p.12**

Carte Loisirs Vikiva et Chèques-Vacances **p.12**

Téléassistance **p.13**

Mutac, prévoyance obsèques **p.13**

initiatives

J'adopte une poule pour réduire mes déchets **p.14**

évasion

Demandez le nouveau catalogue "Vacancez-vous!" **p.16**

Programmation vacances 2020 **p.17**

Croisières Costa à prix réduits **p.18**



Garder le lien

via les nouvelles
technologies

C'est la tuile !
Votre fils vous annonce
qu'il partait s'installer
en Australie avec vos
petits-enfants adorés...

Pas de panique,
des solutions existent
pour rester en contact.

Pour cela, il faut cependant quelques pré-requis : une connexion à Internet et un certain nombre d'outils, à commencer par un téléphone portable de type smartphone. Il existe une multitude de modèles sur le marché, dont quelques-uns spécialement conçus pour les seniors : dotés de touches larges et colorées et de sonneries plus audibles, ils sont plus grands pour une meilleure prise en main et proposent des menus simplifiés avec seulement quelques icônes faciles d'utilisation. Les tablettes, plus intuitives que les ordinateurs et plus pratiques du fait de leur poids (très léger) et de leur transportabilité, peuvent aussi constituer un bon investissement. Une fois équipé, il ne vous reste plus qu'à vous connecter aux bonnes applications. En voici quelques-unes, qui vous permettront de garder le contact avec vos proches, qu'ils soient à l'autre bout de la ville, du pays ou à l'étranger.

Garder le contact avec ses proches

Échanger via les réseaux sociaux

Commençons par le plus connu, **Facebook**. Avec 2,41 milliards d'utilisateurs actifs par mois dans le monde, Facebook est le premier réseau social utilisé dans la grande majorité des pays, mais vérifiez quand même que celui où s'installe votre enfant l'autorise et ne le censure pas, à l'instar de la Chine. En créant un compte sur Facebook, vous pourrez poster messages, photos et vidéos qui seront lues par les personnes que vous aurez choisies en tant qu'amis.

À l'inverse, si vos enfants ou vos petits-enfants ont des comptes et qu'ils vous acceptent en tant qu'ami, vous pourrez lire tous les messages qu'ils postent et ainsi vous tenir au courant de ce qu'ils font. Mais attention, avec Facebook, vos "posts" ne sont pas personnels, puisqu'ils s'adressent à tous vos amis. Si vous souhaitez communiquer de manière



privée, il vous faudra utiliser un logiciel de messagerie instantanée. Facebook en propose un, baptisé Messenger, accessible à ses seuls utilisateurs.

WhatsApp est un autre géant de messagerie instantanée, utilisé par plus d'un milliard de personnes. Son plus gros avantage réside dans l'utilisation d'un numéro de téléphone mobile comme identifiant, ce qui lui permet de faire apparaître automatiquement dans son répertoire tous vos contacts déjà utilisateurs de cette application. Avec WhatsApp, vous pouvez également échanger des fichiers photos ou vidéos en haute définition (là où les MMS les écrasent), appeler et envoyer des messages gratuitement par Wi-Fi depuis l'étranger et communiquer en groupe. Cette dernière fonctionnalité peut être intéressante si vous souhaitez correspondre avec tous les membres de votre famille, ou vos amis, simultanément, .

Téléphoner et se voir en même temps

Discuter avec vos petits-enfants, tout en les voyant grandir, même à des centaines de kilomètres de distance, c'est ce que propose **Skype**, une application gratuite, compatible avec tous les appareils équipés d'une petite caméra (webcam) : smartphones, tablettes, ordinateurs portables. Pour une communication stable et de qualité, il est préférable de l'utiliser en Wi-Fi, d'autant que l'appel est dans ce cas entièrement gratuit. Seul bémol : pour établir la communication, votre interlocuteur doit pouvoir se connecter en même temps que vous. Adieu donc les appels impromptus ; mieux vaut prendre rendez-vous !

Plus facile à utiliser, **FaceTime** est une application identique, mais uniquement accessible par les appareils Apple. À noter que Messenger et WhatsApp proposent également cette fonctionnalité.

Claire Bouc

Partir, tout en restant liés

C'est l'expérience vécue par Josiane, 70 ans qui a fait le choix, il y a treize ans, de partir s'installer à des milliers de kilomètres de sa famille.

> Où êtes-vous partie et pourquoi ?

«Je voulais apprendre l'anglais. Pendant 5 ans, j'ai effectué des séjours de 4 mois à Port-Townsend dans l'État de Washington. Petit à petit, j'y ai lié des amitiés, rencontré mon compagnon, et décidé de m'y établir en 2006.»

> Comment vos deux enfants ont-ils réagi ?

«Mal, ils se sont sentis abandonnés ! Mais ils ont vite été rassurés car, pour moi, il n'était pas question de me couper d'eux ni de mes quatre petits-enfants. En cela, les nouvelles technologies ont été d'une grande aide. Nous communiquons par Skype, j'avais pris un abonnement pour pouvoir les appeler sur leurs téléphones portables. On s'appelait aussi en vidéo, ce qui me permettait de les voir et d'avoir vraiment l'impression d'être avec eux »

> Et aujourd'hui ?

«C'est plus simple, car je vis la moitié de l'année au Mexique, l'autre moitié en France. Je n'utilise plus Skype, mais WhatsApp et Messenger pour les appeler, car ces applications sont gratuites et plus flexibles. On fait aussi des groupes, pour communiquer à plusieurs. Sur Facebook, je ne poste rien, mais je regarde ce qu'y mettent mes petits-enfants, ce qui me permet de suivre leurs aventures.»



Les points d'accès au droit : pour qui, pour quoi?

Au sein des quartiers et localités, les PAD accueillent gratuitement et anonymement tout citoyen rencontrant un problème juridique et/ou administratif.

Les points d'accès au droit (PAD) sont des lieux d'accueil permanents permettant d'apporter une information de proximité sur les droits et devoirs des citoyens. L'accès à l'information et la consultation y sont entièrement gratuits et anonymes. Il s'agit d'un service public, caractérisé par l'égalité d'accès et l'accessibilité.

Organiser le partage de ses biens

C'est le Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD) qui, constatant que telle ou telle zone géographique du département n'est pas convenablement desservie, décide de la création d'un PAD. La mise en place d'un point d'accès au droit peut également être initiée par une municipalité, sur sa propre initiative ou à la demande d'une association. Ils sont installés dans tous les établissements avec lesquels le CDAD travaille en partenariat : dans les

lieux de justice (tribunaux d'instance et de grande instance, maisons de justice et du droit, antennes de justice), mais aussi dans divers lieux accueillant du public (mairies, hôpitaux, établissements scolaires, maisons de quartier, prisons, etc.). On distingue alors deux types de PAD : les généralistes, qui reçoivent tout public sur toute question juridique, et les PAD plus spécifiques, qui ne traitent qu'une thématique ou un public en particulier (jeunes, familles, retraités, étrangers, détenus, etc.). Quel que soit le type de PAD, les intervenants sont tous des professionnels (avocats, notaires, huissiers, juristes, écrivains publics, etc.) ou des associations (généralistes ou spécialisées) dont les compétences sont avérées.

Autres missions

Selon leurs moyens, en plus des permanences, les PAD assurent un



© Adobestock

accueil téléphonique (parfois via un numéro vert), mènent des actions de sensibilisation au droit et à la citoyenneté (notamment auprès des jeunes), diffusent des brochures d'information, organisent des actions d'information itinérantes, etc. C'est ainsi qu'en mars dernier, le CDAD de l'Aube a organisé une conférence, à l'occasion de la journée des seniors, sur les droits des grands-parents vis-à-vis de leurs petits-enfants, animée par une avocate et la présidente du Centre d'Études Cliniques des Relations Familiales. Des ateliers à destination des personnes âgées et de leurs proches, autour de différents thèmes tel « La résolution amiable des conflits du quotidien », « La protection et la transmission du patrimoine » ou encore « Arnaques et malversations financières » ont été organisés.

Claire Bouc

Pour connaître votre point d'accès le plus proche, cliquez ici.

Comment faire des économies au quotidien ?

Vous rencontrez parfois quelques difficultés pour boucler votre budget ?

Voici quelques trucs et astuces pour réaliser des économies et optimiser votre pouvoir d'achat..

Pour diminuer vos factures d'énergie, commencez par couper le mode veille de vos appareils qui ne les empêche pas de consommer de l'énergie. Faites tourner vos appareils électroménagers (lave-vaisselle, lave-linge) en heures creuses. Remplacez toutes vos ampoules par des LED basse consommation, qui durent par ailleurs plus longtemps. Pour cela, renseignez-vous auprès de votre municipalité, un certain nombre d'entre elles en distribuent gratuitement. Pensez aussi à remplacer votre chasse d'eau si cette dernière ne dispose pas de mécanisme d'économie d'eau : vous pourrez ainsi réduire vos dépenses d'eau de 20 %. Même chose pour les douchettes économiques qui permettent de diviser par deux la consommation d'eau d'une douche. Pensez également à vérifier l'isolation de votre logement (les combles représentent 30 % de la déperdition d'énergie) et l'état de vos fenêtres (jusqu'à 15 % de la déperdition).

C'est sûr, cela vous demandera un investissement de départ, mais vous en récupérerez les fruits sur le long terme, sans compter que vous pourrez bénéficier d'aides de l'État (chèque énergie, crédit d'impôt pour la transition énergétique, TVA réduite, éco-prêts à taux 0, etc.). Côté cuisine, si vos plaques de cuisson fonctionnent au gaz, le prix de ce dernier ne cessant d'augmenter, remplacez-les par des plaques électriques. Enfin, comparez les fournisseurs d'énergie (EDF, Engie, Direct Energie, ENI, etc.) et éventuellement changez-en, car vous verrez que, selon l'opérateur, vous pouvez économiser jusqu'à 10 %.

Faites
une li
de co

Limitez votre budget courses

C'est le deuxième budget de dépense après le logement ! Pour le limiter, cuisinez vous-même en choisissant vos produits ! Pensez aux magasins hardiscounter : Aldi, Lidl, Leader



ste
ourses

Price, Netto, Action... il y a le choix. N'oubliez pas, avant de partir, de vous munir des coupons papiers de réduction que les enseignes distribuent dans les boîtes aux lettres ou téléchargez les applications dédiées qui les envoient directement sur votre smartphone (Shopmium, Coupon Network, etc.). Une idée simple à mettre en oeuvre : faites une liste de courses et essayez de vous y tenir ! Si vous êtes plutôt du genre à flâner et à être tenté par des choses superflues, faites vos courses en ligne. Vous pourrez enregistrer une liste-type de courses, que vous n'aurez plus qu'à légèrement modifier d'une fois sur l'autre : vous dépenserez quasiment la même chose chaque mois et ne serez pas tenté ! Enfin, optez plutôt pour les marques de distributeurs (moins chères et de qualité souvent égale) et traquez les produits dont la date limite de consommation est proche : ils seront en promotion !

Ne négligez pas le reste

Côté transport, en roulant moins vite de 10 km/h, vous diminuerez votre consommation d'essence de 10 %. Mieux, utilisez les transports en commun ou faites du covoiturage en vous inscrivant sur des plateformes dédiées (type Blablacar). Achetez d'occasion et revendez tout ce dont vous ne vous servez plus (sur Vinted pour les vêtements ou Le Bon Coin pour absolument tout). Achetez aussi en ligne en utilisant le Cashback, afin d'être remboursé d'une partie de votre commande (un pourcentage), par virement sur un compte en ligne (type PayPal). Enfin, pourquoi ne pas ouvrir un compte dans une banque en ligne ? La plupart du temps, la carte bleue y est gratuite, vous n'avez pas de frais de tenue de compte et recevez une prime à l'inscription.

Claire Bouc

Habiter chez son enfant : une bonne idée ?

Alors que vous n'avez pas la possibilité de rester dans votre logement, votre enfant vous propose de venir habiter chez lui. Devez-vous accepter ? Tour d'horizon des avantages et inconvénients.

Cest certain, la proposition de votre enfant est un acte très généreux de sa part.

Pour autant, n'acceptez pas sans réfléchir. Prenez le temps de vous poser, l'un comme l'autre, les bonnes questions, car vivre ensemble ne va pas de soi. Avant toute chose, posez clairement la question au conjoint de votre enfant, ainsi qu'à vos petits-enfants, si cela ne les dérange pas que vous viviez sous le même toit. N'oubliez pas non plus de demander l'avis de vos autres enfants, afin d'éviter toute jalousie et d'éventuels conflits. Ensuite, faites avec votre enfant un état des lieux précis de vos besoins côté santé, afin qu'il sache bien à quoi s'attendre. Assurez-vous de disposer chez lui d'un espace privé suffisamment grand pour y apporter quelques meubles et babioles

Tous les sujets doivent être abordés

afin d'y recréer un univers bien à vous. Enfin, fixez ensemble les modalités de vie dans son foyer : participation aux frais et factures, aux tâches ménagères (courses, ménage, linge, etc.), mais aussi horaires des repas, accès à la salle de bain, à la télévision, respect de l'intimité de chacun, visites, etc. Tous les sujets doivent être abordés, sans exception ! Une fois cela fait, vous pourrez peser le pour et le contre.

Des inconvénients à ne pas négliger

En premier lieu, vous allez devoir vous séparer d'une bonne partie de vos biens. Si vous y êtes très attaché, cela risque d'être difficile. Vous ne disposerez pas non plus de la même liberté, devant vous plier au mode de vie de la famille, à ses horaires et habitudes, qui ne sont a priori pas les mêmes que les vôtres. Vous



devrez donc faire preuve de souplesse et d'adaptabilité.

Enfin, sachez que l'environnement risque d'être bruyant, surtout s'il y a des enfants !

Des avantages bien réels

En vivant sous le toit de votre enfant et de sa famille, il est certain que vous allez vous sentir bien moins seul. Vous aurez de la compagnie le matin et le soir, et le reste de la journée pour vaquer à vos occupations et vous reposer. Vous serez stimulé en participant à la vie de la famille, en voyant grandir vos petits-enfants et en rendant de petits services (aide au devoir, à la préparation des repas, etc.). Sans compter que vous vous sentirez en sécurité si votre santé est déclinante.

Claire Bouc

Et financièrement ?

En n'ayant plus à entretenir votre logement et en partageant les dépenses chez votre enfant, vous allez vous y retrouver financièrement. Si vous bénéficiez de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), vous pourrez continuer à la percevoir. De son côté, votre enfant pourra prétendre à des aides en vous hébergeant chez lui : il pourra notamment déduire jusqu'à 3 500 € de ses revenus au titre des pensions alimentaires (correspondant à l'hébergement et à la nourriture). Si vous êtes titulaire d'une carte d'invalidité, il pourra vous compter fiscalement à sa charge et ainsi bénéficier d'une part supplémentaire pour le calcul de son impôt sur le revenu. Vous devrez dans ce cas ajouter votre revenu imposable au sien. Enfin, sous certaines conditions, votre enfant pourra bénéficier d'un abattement sur sa taxe d'habitation.