

le Lien Social

Votre magazine  www.crpcen.fr 

DOSSIER



**La CRPCEN privilégie
une relation humaine avec vous**

ACTUALITÉ

**DÉCÈS DE MONSIEUR
JEAN BAUDY : 5**
disparition d'une figure
emblématique de la
CRPCEN

PRÉVENTION

SÉJOUR THÉMATIQUE : 8
des ateliers mémoires
pour ne pas la perdre

INFOS PRATIQUES

**PAIEMENT
DES PENSIONS : 12**
le calendrier


Caisse de Retraite et de Prévoyance
des Clercs et Employés de Notaires

Sommaire

Éditorial



3 - 6

ACTUALITÉ

- Le mot de Yannick MOREAU, présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
- Le mot de Jean-Patrick PROUVOST, vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN
- Le mot de Lise VERDIER, vice-présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
- Décès de Jean BAUDY : disparition d'une figure emblématique de la CRPCEN
- Le guide 2017 de l'action sociale est publié

7 - 10

PRÉVENTION

- 12^e séjour thématique : des ateliers mémoires pour ne pas la perdre
- La vaccination après 65 ans
- Et si c'était une dépression ?
- Les bonnes postures à adopter pour se sentir bien au bureau

11

INFOS PRATIQUES

- Calendrier de paiement des pensions 2017
- Mon compte ameli.fr

12 - 13

DOSSIER

- La CRPCEN privilégie une relation humaine avec vous

14 - 15

INFOS DES COMITÉS DE RETRAITÉS

- Bilan de la journée des secrétaires de comités du 29 novembre 2016
- Les comités de retraités ont besoin de vous

16

ÉCRIVAINS DU NOTARIAT

- À GAGNER : les récits de vie du notariat pour tout abonnement au Lien Social en ligne

Avec la disparition de Jean BAUDY, c'est une partie de l'histoire de la CRPCEN qui nous revient en mémoire pour nous montrer à quel point ce directeur a été précieux pour la Caisse. Et c'est un honneur pour moi que de faire partie de ses successeurs.

Au sein de la CRPCEN, les derniers agents qui ont été recrutés par Monsieur BAUDY saluent encore sa force de travail impressionnante qu'il mettait au service d'une grande intelligence professionnelle et humaine. Ils se souviennent aussi de sa condition physique exceptionnelle qu'il n'hésitait pas à solliciter pour mettre « les mains dans le cambouis » dans tous les rouages de l'organisme. Il était aimé et respecté de tous et ce, grâce et surtout à de grandes qualités humaines.

Se souvenir de Jean BAUDY nous permet également d'évoquer à quel point la CRPCEN a traversé le temps, les épreuves et des difficultés sans fléchir.

Elle doit sa longévité au caractère responsable et engagé de ses administrateurs, à la maîtrise reconnue de sa gestion et à la force de ses équipes. Mais elle doit aussi ses 80 ans - que l'on célébrera en cette année 2017 - à sa capacité à anticiper et à se projeter pour assurer son avenir.

Le régime de la CRPCEN a en effet 80 ans en 2017 et cette année doit être de nouveau le reflet de notre capacité à rester maître de nos choix, pour toujours mieux servir les assurés...

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année.

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN



2017 est une année anniversaire pour le régime de la CRPCEN qui célèbrera ses 80 ans.

Yannick MOREAU »



C'est, en effet, la loi du 12 juillet 1937 qui, dans le contexte économique difficile auquel devait faire face le gouvernement de l'époque, a instauré le régime de prévoyance et d'assistance pour les clercs et les employés du notariat. Cette loi fait suite au combat acharné d'un visionnaire en la personne d'Abel DELCLOY qui, dès 1924, eut l'idée de financer un fonds de retraite pour les employés de la profession. La loi permettra deux ans plus tard la création de la CRPCEN en tant qu'organisme de protection sociale grâce à la reprise du flambeau par Théophile BOSSEAU.

Les clercs et employés de notaire furent ainsi parmi les premiers Français à bénéficier d'un régime de retraite conséquent. Ils succédaient aux agents publics, dont les militaires les premiers obtinrent une pension de retraite, notamment pour leur assurer pour leur fin de vie une dignité en rapport avec les fonctions exercées. Ils succédaient aussi aux employés de grandes entreprises comme les chemins de fer désireuses de fidéliser leur personnel. Mais, malgré de nombreuses initiatives notamment des secours mutuels, puis de la loi de 1910 sur les retraites ouvrières et paysannes qui a créé un régime par capitalisation, les retraites des salariés du secteur privé étaient fort peu développées. Elles ne prendront leur essor que progressivement à partir de 1945, avec la création de la sécurité sociale qui a suivi la Libération.

À travers ce bref retour à l'Histoire, je souhaite rendre hommage aux hommes qui se sont succédé depuis ces 80 dernières années d'abord pour faire une œuvre pionnière puis pour faire de la CRPCEN ce qu'elle est aujourd'hui : un bel organisme, à la gestion reconnue qui veut vivre avec son temps. Chacun d'entre eux a laissé sa marque singulière et son empreinte avec le dessein continué de servir des assurés et de protéger les plus démunis.

Jean BAUDY, directeur de la CRPCEN pendant plus d'un quart de siècle et qui s'est éteint en décembre dernier, fut l'un de ces architectes et au nom du conseil d'administration, je tiens à faire particulièrement honneur à sa mémoire.

L'année 2017 sera donc une année anniversaire pour la

Caisse. Ce sera également l'année de l'élection présidentielle et il est fort à parier compte tenu des programmes politiques dont certains sont déjà connus, que les questions concernant les retraites et plus particulièrement les régimes spéciaux seront sous les feux des projecteurs. Les débats sur cette question seront suivis avec vigilance par les administrateurs car ils peuvent toucher l'avenir du régime.

La Caisse veut vivre avec son temps. Elle participe aux initiatives prises pour créer une meilleure information de l'assuré toute au long de sa carrière, carrière qui se déroule souvent dans plusieurs régimes. C'est, par exemple, le sens du compte personnel de retraite mis en place en octobre 2016, qui permet à tout assuré de connaître facilement, en se connectant avec son numéro de sécurité sociale, toutes les périodes validées dans les divers régimes et de faire des simulations sur le montant de sa retraite à partir de 45 ans. Elle peut être à l'écoute des propositions qui renforceraient la solidité financière des régimes ou les droits des assurés ou encore l'équité entre les cotisants. Mais elle cherchera toujours à se situer dans la ligne de l'œuvre accomplie et à préserver le maintien dans un organisme unique de la protection maladie et retraite qui offre aux assurés un service complet assuré par une caisse d'une dimension à taille humaine permettant un service de qualité.

Je profite de ce rendez-vous annuel qui m'est traditionnellement confié dans les pages du Lien Social pour remercier toutes les équipes de la CRPCEN pour le travail qu'elles effectuent au quotidien. L'année 2016 n'a pas été une année de tout repos pour elles mais le conseil d'administration sait l'implication et le professionnalisme de chacun d'entre eux, qui, à tous les niveaux, constituent également l'une des grandes forces de la CRPCEN.

Je vous souhaite à toutes et tous une très bonne année 2017.

Yannick MOREAU,
présidente du conseil d'administration de la CRPCEN,
présidente de section honoraire au Conseil d'État



2017 : ne pas subir...



2016 s'achève à peine, et déjà les préoccupations de l'année nouvelle remplissent les journaux :

- Que deviendra l'économie mondiale, européenne, française à court terme ?
- Quid de la monnaie, des taux d'intérêt, de l'inflation naissante ?
- Quel est l'avenir de l'Europe et de ses institutions ?
- Quels résultats aux élections présidentielles, aux législatives ?

Autant de points d'interrogation, d'incertitudes auxquels notre Caisse ne peut rester insensible.

Si on ajoute à ces questions celles qui toucheront plus directement la CRPCEN, à savoir le statut du Notariat en pleine mouvance, les projets de réforme des retraites de tous bords, en particulier pour les régimes spéciaux, on voit à quel point 2017 s'annonce comme un terrain instable.

Depuis son origine, la CRPCEN a toujours su faire face aux événements, quel qu'en soient l'importance et les conséquences, grâce à l'union de la profession, clercs et notaires, et cela ne changera pas.

L'adaptation aux circonstances de notre institution est une constance dans notre histoire qui nous a permis, non seulement de survivre, mais bien plus, d'établir et de maintenir un haut niveau de prestations à ses affiliés.

Pour cela, l'esprit d'initiative a toujours prévalu au sein de notre conseil d'administration et nous en aurons besoin, lors de cette nouvelle année, à l'effet de nous adapter, une fois encore, aux circonstances nouvelles.

Le courage et l'audace, face aux changements doivent être nos maître-mots, à l'effet d'avancer.

Refusons de nous arcbouter sur le passé : l'immobilisme est devenu suicidaire.

Faisons face à nos défis avec force et courage, et prenons des résolutions ensemble.

Prendre notre avenir à bras le corps est indispensable, car nous préserverons alors également celui de nos successeurs et de nos enfants.

Le philosophe grec Epictète disait : « *N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive et tu seras heureux.* »

Que 2017 apporte à chacun d'entre vous les motifs de joie et de satisfaction que nous aurons su en obtenir.

Bonne année 2017 !

Jean-Patrick PROUVOST,
Vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN
représentant les notaires

2017, redoublons de vigilance !



L'année 2016 aura été une année positive pour notre régime grâce au rebond de l'activité immobilière. Le dynamisme des recettes du régime par l'amélioration du chiffre d'affaires et la hausse de la masse salariale avec la création de plus de 2 500 emplois ont en effet permis à la CRPCEN d'afficher un résultat excédentaire de l'ordre de 18 millions d'euros.

2016 aura été l'année de la nouvelle convention d'objectif et de gestion (COG) qui trace les orientations à prendre jusqu'en 2019 entre la CRPCEN et l'État. Cette COG, qui formalise une politique d'accompagnement mieux adaptée aux attentes des assurés, n'a toutefois pas reçu un avis unanime du conseil d'administration au vu des « coups de rabots » imposés par l'État sur les budgets...

2016 a également été marquée par l'instauration par la loi de la PUMA (régime universel d'assurance maladie). Sachez que la CRPCEN assure elle-même la gestion de ce régime universel pour les salariés et retraités du notariat. Sans être critiquable dans son principe puisque cette loi permet la prise en charge de toute personne résidant en France, il n'en demeure pas moins qu'elle soulève toutefois des inquiétudes pour le financement des retraites de notre régime dans la mesure où elle ne prévoit pas le reversement de l'excédent maladie à la Caisse, alors que, rappelons-le, la Caisse a toujours été excédentaire dans ce domaine.

Nous retiendrons aussi pour 2016, la sortie des décrets encadrant les remises tarifaires dont les effets restent encore bien incertains pour l'avenir de notre régime.

2017, année des élections présidentielles ! Et déjà les annonces de certains candidats qui préconisent la suppression des régimes spéciaux. Il faut le dire, cette attaque est récurrente ! Quelle injustice vis-à-vis de notre régime qui ne reçoit aucune aide de l'État !

Ces mêmes candidats prévoient également le recul de l'âge de la retraite à 65 ans alors même que le Conseil d'Orientation des Retraites annonce dans son dernier rapport annuel rendu en juin 2016 (avec un scénario d'un taux de chômage stabilisé à 7 % et une croissance minimum d'1,4 % des revenus d'activité) le retour à l'équilibre du système de retraite à l'horizon de 2020, système qui devrait même devenir excédentaire à plus long terme. Dans sa séance du 19 octobre dernier, le COR a plus spécialement étudié les effets d'un éventuel report de l'âge de la retraite à 63 ou 65 ans. D'après ces travaux, cette mesure « aurait des effets contrastés, essentiellement négatifs ». En effet, si cette étude envisage, à l'horizon 2030, un rebond de croissance évalué à 0,7 %, le COR nous alerte surtout, à court terme, et en fonction du rythme adopté, sur un accroissement de 250 000 chômeurs, donc une menace réelle sur l'emploi dans un contexte de chômage déjà très dégradé.

Pourquoi ces propositions insensées dans un climat déjà suffisamment anxiogène ? Soyez assurés, qu'en ma qualité de vice-présidente, je suis bien déterminée à défendre notre Caisse, son avenir, la qualité de son service et le niveau de couverture sociale qu'elle nous apporte.

Et à M^e PROUVOST, vice-président représentant les notaires, qui invite les administrateurs dans son édit d'octobre 2016 « à se préparer à ces réformes et à les anticiper », je voudrais répondre que je n'ai pas l'intention de « brader » les droits des salariés et retraités de la profession et que la défense de leurs intérêts ne sera pas compatible avec une baisse des prestations de la CRPCEN.

Concernant l'application de la loi croissance (mesures portant sur les tarifs et ouvertures des nouveaux offices), le conseil d'administration gardera un œil vigilant sur l'évolution des effectifs et du chiffre d'affaires dans le notariat en 2017, un effet à retardement de cette loi est effectivement à craindre.

2017 sera aussi l'année de l'ouverture du « centre de répit » de Megève destiné à soulager les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants, nous pouvons être fiers car ce sera l'aboutissement d'un grand projet social pour notre Caisse.

Mes chers collègues, actifs et retraités, je vous souhaite, ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers, une année 2017 pleine de santé, de bonheur, de sérénité et de prospérité.

Lise VERDIER,
Vice-présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
représentant les assurés

Décès de Jean BAUDY :

disparition d'une figure emblématique de la CRPCEN

Monsieur Jean BAUDY est décédé le 11 décembre dernier à l'âge de 92 ans. Directeur de la CRPCEN de 1959 à 1985, il est l'une des figures emblématiques de la Caisse.

Arrivé à la CRPCEN en 1959, Jean BAUDY en aura été le directeur durant 26 ans, remportant ainsi la palme de la longévité à cette fonction.

Homme de conviction, ardent défenseur de la protection sociale, il dira « la Sécu, après le cheval, est la plus belle conquête de l'homme ». Haut fonctionnaire de l'État, inspecteur de la Sécurité sociale, il sera donc nommé le 1^{er} avril 1959 directeur de la CRPCEN par le conseil d'administration et choisi par le père des pères de la CRPCEN, Théophile BOSSEAU lui-même qui attendait de lui qu'il instille modernité et innovation sociale dans une institution qui souffrait à l'époque de rouages grippés et d'une gestion « archaïque ».

Il contribuera à renforcer la Caisse dans sa gestion, à mettre en œuvre une politique anticipatrice souhaitée par les administrateurs en investissant dans les 4 résidences de la CRPCEN et en consolidant le patrimoine immobilier. Il permettra également le développement d'une action sociale forte qui sera la figure de proue de la Caisse.

Lors d'une de ses visites, Pierre LAROQUE, le fondateur de la Sécurité sociale, saluera son dynamisme, son sens social, son efficacité et le climat qu'il a su créer dans le personnel de la Caisse.

Ce personnel lui a toujours été très reconnaissant comme en attestent encore les nombreux témoignages que nous avons collectés en 2007 lors de la célébration des 70 ans du régime. Certains d'entre eux sont encore à la CRPCEN et se souviennent toujours de lui avec une grande émotion et les yeux quelque peu humides de nostalgie...

Plutôt qu'une description de son parcours que ne pourraient contenir toutes les pages de notre magazine, nous avons choisi d'illustrer sa vie par des témoignages qui symbolisent l'homme qu'il était. ■



Jean BAUDY - 1977

« Monsieur BAUDY était pour la Caisse un monument comme l'est la tour Eiffel à Paris, il a contribué à la grandeur de notre organisme et restera à tout jamais gravé dans la mémoire des plus anciens de la CRPCEN. »

Michel KIEFFER, responsable du service maladie - CRPCEN

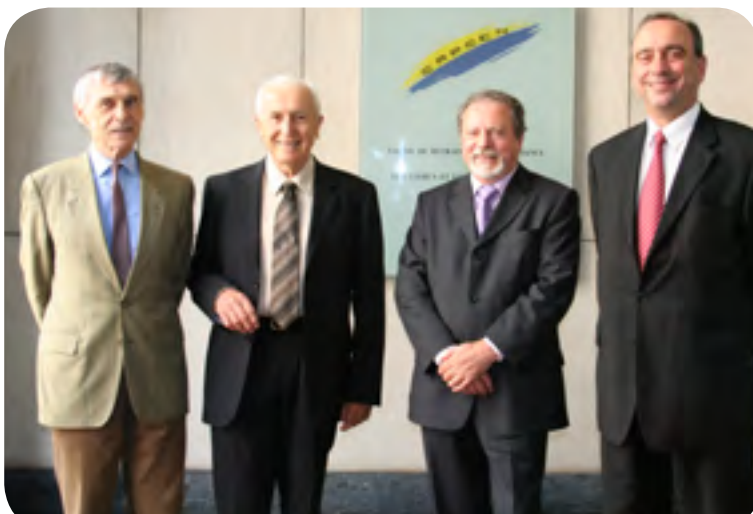
« Il a porté la Caisse à bout de bras pendant toutes ces années, avec fermeté et surtout tellement d'humanité. »

Christine FERT, assistante en gestion locative - service immobilier - CRPCEN

« L'image que je garderai de lui est celle d'un homme intimidant et qui savait se faire respecter.

Il a été non seulement un grand directeur, mais aussi un meneur d'hommes et il n'avait pas son pareil pour motiver les troupes même lors des périodes difficiles. »

Maria DIAS, responsable du département ressources humaines - CRPCEN



Rencontre de 4 directeurs de la CRPCEN en mai 2006, avec de g à d : Michel TRÉMOIS, Jean BAUDY, Pierre LESTARD et Michel BONIN

Le guide 2017 de l'action sociale du notariat est publié

Comme chaque année, le guide de l'action sociale du notariat répertorie toutes les aides proposées par les partenaires de la CRPCEN (CSN Comité-Mixte, Action logement, MCEN et APOGIS). Nous vous proposons un tour d'horizon sur les changements inhérents à celles proposées par la CRPCEN.



Rendez-vous sur www.crpcen.fr et utilisez notre simulateur pour découvrir les aides auxquelles vous avez droit.

VOS SIMULATEURS

Choisissez parmi la liste
 Choisissez parmi la liste
 À quel âge puis-je prendre ma retraite ?
 Départ anticipé pour carrières longues - suis-je concerné ?
 À quelles aides puis-je prétendre ?
 Les congés des nouveaux parents

Les aides de la CRPCEN : pour tous les instants de la vie

Pour les retraités comme pour les actifs, la CRPCEN propose des prestations extra-légales pour vous aider tout au long de la vie. Définies tous les ans par la commission d'action sociale, les conditions d'attribution évoluent de façon à :

- mieux cibler les besoins des assurés ;
- faciliter les démarches en cas d'accident de la vie ;
- s'adapter aux évolutions de la société ;
- compléter les aides financières par le développement d'accompagnement pour vous aider pendant des périodes de fragilité (endettement, vieillissement, ...).

CE QUI CHANGE

- Seuls les assurés couverts au titre de l'assurance maladie pourront désormais prétendre aux aides de la CRPCEN y compris pour les retraités.
- Les changements de situation (cas de chômage, veuvage, divorce, séparation ou départ du domicile parental) depuis l'année de référence pour le calcul des plafonds de revenus sont également facilités. Pour ce faire, il suffit d'envoyer le justificatif correspondant.
- Les dossiers complets des aides aux séjours des enfants sont traités en une seule fois.
- Les barèmes et montants des prêts évoluent.
- De nouveaux barèmes de prise en charge sont mis en place pour l'aide ménagère et le complément APA.

CE QUI NE CHANGE PAS

- La plupart des plafonds de ressources 2016 sont maintenus à l'exception des prêts sociaux.
- Des accompagnements délivrés par des partenaires CRPCEN peuvent vous être proposés à l'issue de votre demande d'aide (association CRESUS, Siel Bleu ou Domisiel, association Soliha...).

Des ateliers mémoire...



Tarif par personne en chambre double*
630 €

* Ce séjour comprend la pension complète, les ateliers « mémoire », les excursions et l'initiation à la marche nordique prévus au programme.

Il ne comprend pas le supplément chambre individuelle 80 €, la taxe de séjour, les frais de dossiers 15 € et les assurances.

Pour vous pré-inscrire

04 91 00 77 09

Fax 01 56 54 21 30

VACANCES BLEUES

...pour ne pas la perdre

12^e séjour
thématique de la
CRPCEN

**Du 29 AVRIL
au 6 MAI 2017**

RÉSIDENCE DELCLOY
St-Jean-Cap-Ferrat



**Inscrivez-vous vite,
il n'y a que 35 places**

Le 12^e séjour thématique de la CRPCEN se déroulera du 29 avril au 6 mai 2017, à Saint-Jean-Cap-Ferrat (06) au sein de la résidence Delcloy.

Plébiscités maintes fois par les anciens participants, la semaine se déroulera sous le thème de la mémoire, comment la préserver et l'entretenir à travers différents ateliers encadrés par Robert ROUX*, Jessica ROTH** et Élisabeth LOCKS*** de l'association Gulliver/Metafor.

Parce que l'activité physique est primordiale pour son capital santé, une initiation à la marche nordique vous sera également proposée durant cette semaine, encadrée par un formateur diplômé. ■

Les différents intervenants de l'association Gulliver/Metafor

Gulliver développe depuis 1997 des projets et des actions autour des processus liés aux apprentissages et à la transmission des savoirs en direction de publics diversifiés : enfants, personnes âgées... Spécialisée dans la médiation scientifique (transmission de savoirs scientifiques) et dans la gérontologie (stimulation cognitive / troubles de la cognition), l'association est organisme de formation depuis 2000. Les réseaux tissés autour de ces problématiques font de Gulliver une plateforme de réflexion et d'action particulièrement dynamique et réactive.



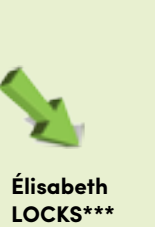
Robert ROUX*

Titulaire d'une maîtrise d'histoire, joueur d'échecs de compétition (2000 ELO), il obtient en 1987 un diplôme FFE d'entraîneur. Passionné par les sciences cognitives et les neurosciences, il crée l'association Gulliver en 1996 et initie une méthode de stimulation cognitive (A.S.C.-AALPAG) déclinée en trois modèles. Il fonde en 2010 MétaFor, organisme de formation et collabore avec la CARSAT et l'agence régionale de santé (ARS PACA) pour lesquelles il donne des conférences sur le thème de la mémoire. Il anime le réseau Florilège composé de 13 formateurs dont 11 neuropsychologues.



Jessica ROTH**

Neuropsychologue spécialisée en neurologie, psychiatrie et gériatrie, elle exerce une activité hospitalière (consultation mémoire et hôpitaux de jour spécialisés) et une activité libérale. Elle est formatrice agréée par l'ARS PACA et membre du réseau Florilège. Elle bénéficie de dix années d'expérience dans la prévention, l'évaluation, l'accompagnement et la prise en charge des troubles cognitifs, psychologiques et comportementaux.



Élisabeth LOCKS***

Titulaire d'une licence des sciences du langage, référente d'atelier de stimulation cognitive (méthode A.S.C.-AALPAG) et coordinatrice des formations pour MétaFor, elle est également formatrice pour le réseau Florilège.

Le Lien Social
est allé à la rencontre
du **Docteur Bernard LANDREAU**,
médecin conseil à la CRPCEN.

La vaccination après 65 ans, n'ayez pas d'hésitation !

- Une étude récente démontre qu'en Europe les français sont les plus hésitants vis-à-vis de la vaccination.
- Ainsi pour 41 % d'entre eux, les vaccins ne sont pas sûrs.
- 17 % doutent de leur efficacité.
- Et 12 % ne font pas vacciner leurs enfants(*).



Le Lien Social : Docteur, la vaccination - on ne le rappellera jamais assez - est importante non seulement pour les jeunes enfants mais aussi pour la personne vieillissante.

Docteur Bernard LANDREAU : En effet, après 65 ans, notre système immunitaire n'assure plus aussi bien son rôle de défenseur de l'organisme. Il est important de l'accompagner avec des vaccinations qui permettront de limiter l'apparition ou la gravité de certaines infections.

La grippe fait partie de notre quotidien en période hivernale. On tend même à la banaliser, c'est oublier qu'elle a entraîné 18 300 cas de décès en 2015 en France. 90 % des victimes avaient plus de 65 ans. Il convient cependant de rappeler qu'un vaccin antigrippal est construit à partir des souches des années précédentes et ne peut prendre en compte les mutations. D'où une efficacité parfois mise en défaut. Il reste néanmoins un vaccin emblématique, vivement recommandable chez les plus de 65 ans.

Le tétanos, quant à lui, symbolise à mon sens le mieux ce que peut représenter la vaccination conduite à grande échelle. Il a pratiquement disparu dans nos pays industrialisés. C'est le résultat d'une vaccination systématique ardemment menée depuis plusieurs décennies. Pour maintenir cette éradication, il est important d'entretenir nos défenses. Les modalités de revaccinations sont simples et peu contraignantes, parfois même on oublie les rappels. Il est important d'y veiller car même si cette maladie est devenue quasi inexistante chez nous, elle n'en demeure pas moins très redoutable.

Le Lien Social : Quelles sont les maladies pour lesquelles la vaccination s'avère nécessaire pour la personne de plus de 65 ans ?

Docteur Bernard LANDREAU : La coqueluche est un bon exemple justement. C'est un germe traditionnellement lié à l'enfance. La vaccination systématique chez l'enfant a considérablement réduit les cas de coqueluche. Il convient de rappeler que cette maladie respiratoire contagieuse peut être très sévère, voire fatale chez les bébés non vaccinés. Les grands-parents s'occupent souvent de leurs petits-enfants et sont ainsi exposés. Mais l'ancienneté de la vaccination chez les plus de 60 ans rend leur système immunitaire moins réactif. Réactiver cette vaccination est recommandé.

Il faut également se méfier du pneumocoque qui est un germe agressif. Il est présent dans les voies respiratoires, bien des gens sont porteurs de cette bactérie dans leur nez

ou leur gorge sans être malades. Chez un sujet fragilisé ou âgé, le système immunitaire peut être dépassé, la survenue d'une pneumonie est potentiellement mortelle. D'où le bien-fondé de cette vaccination.

Le Lien Social : On parle souvent du zona sans vraiment savoir ce que c'est et surtout comment le guérir.

Docteur Bernard LANDREAU : Le zona est une affection plus fréquente après 65 ans. Très douloureuse avec des sensations de brûlures ou de décharges électriques, de vives démangeaisons, ceci de manière presque permanente, elle perturbe même le sommeil. Par ailleurs, elle est longue à guérir car les traitements sont peu efficaces. Les sujets qui développent cette maladie ont déjà eu la varicelle (la plupart d'entre nous). Ils ont gardé le virus dans leurs ganglions rachidiens. Si le système immunitaire s'affaiblit, le virus alors se réactive. Un vaccin est disponible, il est vivement recommandé par le haut conseil de la santé publique.

Je tiens surtout à rappeler que les vaccinations ne concernent pas seulement les enfants, les seniors doivent y être attentifs. Vous pouvez en discuter avec votre médecin traitant qui demeure votre interlocuteur privilégié, il vous connaît médicalement. ■

(*) *London School of Hygiene and Tropical medicine*



Et si c'était une dépression ?

Selon une étude de l'INPES de 2005, la dépression est l'une des maladies psychiques les plus répandues en France avec plus de 3 millions de personnes concernées. Elle semble toucher davantage les femmes puisqu'environ deux fois plus de femmes sont diagnostiquées comme souffrant de dépression.

Le terme « dépression » ne s'emploie pas à la légère. Pour faire l'hypothèse d'une dépression, il faut une association de plusieurs symptômes très spécifiques générant une souffrance importante, inhabituelle et se manifestant :

- depuis au moins 15 jours ;
- presque chaque jour ;
- presque toute la journée.

Vous vous demandez s'il est possible que vous (ou un de vos proches) viviez actuellement un épisode dépressif ?

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à faire le point, pour vous indiquer si cela est probable ou non... mais elles ne vous apporteront pas de certitude absolue. Seul un professionnel de santé habilité à établir un diagnostic de dépression pourra vous éclairer de façon précise.

Sur la base de ce diagnostic, vous pourrez le cas échéant définir avec lui ou avec d'autres professionnels de santé le traitement le mieux adapté à votre situation.

1. Je fais le point

Répondez aux questions suivantes :

Depuis au moins 15 jours, presque chaque jour, presque toute la journée

- | | |
|--|--|
| <p>→ Éprouvez-vous une tristesse inhabituelle, très douloureuse, qui perturbe votre vie quotidienne ?</p> <p>→ Avez-vous perdu votre intérêt pour la plupart des choses, comme les loisirs, le travail ou les activités qui vous plaisent habituellement ?</p> | <p>Si vous n'avez vécu aucun de ces deux états, il est peu probable que vous traversiez une période de dépression.</p> |
|--|--|

Si vous vivez depuis au moins 15 jours l'un de ces états ou les deux, poursuivez votre questionnaire

- | | |
|---|--|
| <p>→ Vous êtes-vous senti(e) épuisé(e) ou sans énergie ?</p> <p>→ Avez-vous pris ou perdu du poids – de façon inhabituelle et importante – sans le vouloir ?</p> <p>→ Avez-vous eu des problèmes de sommeil (difficultés à rester endormi(e), réveils très tôt le matin ou, au contraire, excès de sommeil, envie permanente de dormir) ?</p> <p>→ Vous êtes-vous senti(e) plus lent(e) que d'habitude (par exemple pour parler ou pour vous déplacer) ou, au contraire, avez-vous été beaucoup plus agité(e) ou nerveux(se) que d'habitude ?</p> <p>→ Avez-vous eu beaucoup plus de mal à vous concentrer ?</p> <p>→ Vous êtes-vous senti(e) sans valeur ou bon(ne) à rien ?</p> <p>→ Avez-vous beaucoup pensé à la mort, que ce soit la vôtre, celle de quelqu'un d'autre ou la mort en général ?</p> | <p>Si vous avez observé chez vous plusieurs de ces symptômes, depuis au moins 15 jours, presque chaque jour, presque toute la journée, ceci constitue un signal d'alerte qui doit vous encourager à en parler avec un médecin.</p> |
|---|--|



2. Je cherche de l'aide

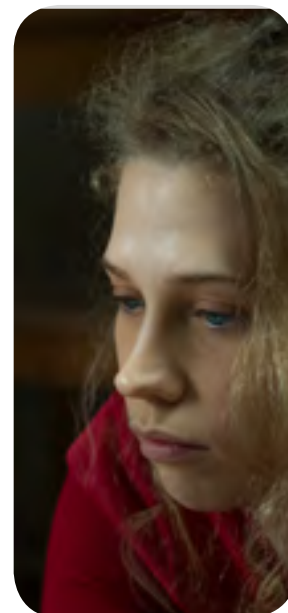
La dépression est un problème sérieux, qui touche chaque année un nombre important de personnes. Cependant, même s'il n'y a pas de « profil type » pour souffrir de dépression, tout le monde n'est pas nécessairement dépressif « un jour ou l'autre ». La dépression est une maladie qui, pour des raisons diverses, est associée à une perturbation du fonctionnement du cerveau. Elle affecte l'ensemble de l'organisme ainsi que la personnalité. La volonté seule ne suffit pas pour agir sur une maladie aussi complexe. Un traitement est donc absolument nécessaire quand on souffre de dépression.

La nécessité d'un traitement est une idée parfois difficile à accepter. Pour des raisons psychologiques, culturelles, mais aussi pour des raisons liées aux effets de la dépression, on a souvent tendance à penser qu'il serait préférable de « s'en sortir par soi-même ». Rien n'est plus faux. Contre la dépression, il est trop diffi-

cile de se battre tout seul : la lutte est trop inégale. Au contraire, se faire soigner, suivre une psychothérapie, un traitement médicamenteux, c'est en réalité redevenir acteur, retrouver le choix, reprendre en main son destin.

Tout traitement s'appuie sur une alliance, une collaboration étroite entre le patient et le(s) soignant(s). C'est dans le cadre de cette alliance que sera déterminé le projet de soin. Ce projet tient compte des souhaits du patient qui sera informé sur la nature de ses troubles, leur évolution, les possibilités de prise en charge, la fréquence des consultations.

Accepter un projet de soin ne veut bien sûr pas dire qu'il faille se faire soigner passivement. La guérison d'un trouble psychique nécessite une participation et un engagement importants de la part du malade. Le rôle de l'entourage ne doit pas non plus être sous-estimé, dans la mesure où il peut protéger un malade qui a perdu confiance en lui. ■





Les bonnes postures à adopter pour se sentir bien au bureau

Le travail sur écran peut engendrer des troubles.

Il s'agit de fatigue visuelle, de troubles musculo-squelettiques (TMS) et de stress.

Mouvements répétitifs, positions articulaires inconfortables, postures contraignantes maintenues longtemps et stress professionnel sont autant de facteurs qui peuvent impacter votre bien-être au travail.

QUELQUES CONSEILS

POUR ÉVITER CES TROUBLES :

- *Placez vos yeux à 60 / 80 cm de l'écran d'ordinateur. Le haut de l'écran doit se situer à la même hauteur que vos yeux. Positionnez vos documents de travail à hauteur des yeux pour éviter d'avoir à baisser et à lever constamment la tête.*
- *Réglez correctement chaise et bureau : l'idéal est d'avoir une table à 72-76 cm et une assise à 40 à 51 cm pour pouvoir garder les pieds au sol.*
- *Évitez d'avoir une source lumineuse face à vous, mais plutôt sur le côté.*
- *Maintenez le dos droit et les pieds à plat. Il est possible d'utiliser un repose-pied pour faciliter cette position.*



Et enfin, variez les tâches et étirez-vous !

Toutes les 30 minutes, détournez le regard de votre écran pour regarder au loin.

Calendrier de paiement des pensions en 2017

Les pensions dues au titre de l'année 2017 seront mises en paiement aux dates données ci-dessous. La CRPCEN n'adresse pas d'avis lors du règlement des retraites. Vous êtes informé du virement par relevé émanant de votre agence bancaire.

Pensions de	Date de versement
Janvier 2017	8 février 2017
Février 2017	8 mars 2017
Mars 2017	10 avril 2017
Avril 2017	9 mai 2017
Mai 2017	8 juin 2017
Juin 2017	10 juillet 2017
Juillet 2017	8 août 2017
Août 2017	8 septembre 2017
Septembre 2017	9 octobre 2017
Octobre 2017	8 novembre 2017
Novembre 2017	8 décembre 2017
Décembre 2017	8 janvier 2018

- *La banque de la CRPCEN a obligation de vous faire un virement à ces dates, mais il arrive que votre banque procède à un décalage de la mise à disposition des fonds (date de valeur).*
- *Si vous ne recevez pas le paiement de votre pension sur votre compte à des dates très proches de celles qui figurent ci-dessus, nous vous invitons à vous rapprocher de votre conseiller bancaire.*



Mon compte ameli.fr

Ayez le bon réflexe, pensez « ameli » pour vous faciliter la vie.



+ RAPIDE

+ PRATIQUE

& ACCESSIBLE
24h/24

Depuis le 1^{er} novembre 2016, la CRPCEN ne délivre plus les documents d'attestation de droits, d'indemnités journalières ou de carte européenne d'assurance maladie (CEAM) par courrier.

Ces documents sont accessibles uniquement sur ameli.fr.

« Évitez les temps d'attente au téléphone ou les déplacements inutiles, ouvrez dès maintenant votre compte ameli ».

Pour vous aider dans vos démarches, consultez notre brochure, accessible sur www.crpcen.fr dans l'espace Mes comptes assuré. ■

La CRPCEN privilégie une relation humaine avec vous



Parce que vous n'avez pas toutes et tous les mêmes attentes, la CRPCEN s'est engagée dans une démarche de la relation client active qui répond à un double défi : accroître la performance de l'offre de service et préserver la dimension humaine qui caractérise les relations avec nos affiliés.

Une qualité de service reconnue par les affiliés de la Caisse

La stratégie de la relation client de la CRPCEN s'appuie avant tout sur une qualité de service qui est plébiscitée par les assurés. En effet, depuis 2009, la CRPCEN mène tous les deux ans une enquête de satisfaction auprès de ses retraités et ses actifs. Cette enquête permet de mesurer le degré de satisfaction vis-à-vis des services offerts et dégager des axes d'amélioration.

Lors de la dernière enquête de satisfaction réalisée en 2014, la CRPCEN a obtenu une note de satisfaction générale de 8,38/10, ce qui confirme sa très bonne image auprès de ses assurés¹. Concernant l'appréciation de ses services et des prestations versées, le taux de satisfaction était en hausse par rapport à l'enquête 2012, avec un résultat de 92,35 % d'assurés se déclarant satisfaits ou très satisfaits (88 % en 2012).

Concernant les employeurs, la CRPCEN obtient également un taux de satisfaction important. La dernière enquête de 2015 portait sur la qualité des échanges avec la CRPCEN (services en ligne, courriers, téléphone, site Internet, ins-

pections...). 487 études notariales ont répondu à cette enquête, avec un taux de satisfaction de 95,8 % vis-à-vis de la dématérialisation des déclarations sociales.

La nécessité de renforcer son image et sa relation client

Ces bons taux de satisfaction ne doivent cependant pas faire oublier que les mutations technologiques rapides en matière de communication ont généré de nouvelles attentes de la part des assurés qui souhaitent un service diversifié, facile d'accès et efficace.

Comme les autres organismes de service public, la CRPCEN doit s'inscrire dans une logique d'enrichissement continu de son offre de services. Dans un contexte où les moyens budgétaires et humains sont de plus en plus contraints, la CRPCEN se doit de réduire le nombre de contacts des assurés avec la Caisse pour les motifs les plus simples et ainsi se concentrer au développement d'un accompagnement plus personnalisé vis-à-vis des assurés qui se retrouvent dans une situation de fragilité importante liées au décès d'un proche, à une maladie lourde ou encore à la perte d'autonomie pour une personne âgée...

Une stratégie de la communication qui multiplie les vecteurs de communication vis-à-vis de ses affiliés

La stratégie de communication de la CRPCEN va s'appuyer sur un site Internet plus complet avec une information régulièrement actualisée et de nouveaux services web permettant une meilleure autonomie des affiliés. Pour mettre en œuvre cela, un vaste chantier est actuellement engagé pour faire évoluer le site Internet qui devrait voir le jour à l'été 2017.

De plus, des fiches d'appui au « discours clients » permettent aujourd'hui d'harmoniser les réponses des téléconseillers vis-à-vis des assurés et de les accompagner dans l'utilisation des services web qui vont progressivement augmenter.

Un espace de messagerie sécurisé verra prochainement le jour et permettra de sécuriser l'envoi de réponses personnalisées avec des pièces jointes.

Enfin, des télé-procédures seront développées et permettront à l'assuré à l'horizon 2019, de saisir de manière autonome et dématérialisée des données personnelles : changement d'adresse, changement de situation familiale, fourniture d'un RIB...

¹ - Enquête réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 2 000, avec un taux de réponse important marqué par une mobilisation des actifs nettement plus nombreux à répondre par rapport aux enquêtes précédentes.



LE COMPTE PERSONNEL RETRAITE : UNE INNOVATION DANS L'INFO RETRAITE

La CRPCEN a contribué aux travaux d'élaboration du compte personnel retraite initiés par le GIP Union retraite avec l'ensemble des régimes de retraite.

Le compte personnel retraite permet aux internautes depuis le 13 octobre 2016 de retrouver des informations personnalisées selon leur profil (actifs/retraités) et en fonction des régimes de retraite auxquels ils ont cotisé.

Sur ce portail, les affiliés peuvent :

- ➔ accéder à leur liste des régimes de retraite ;
- ➔ obtenir leur relevé de carrière ;
- ➔ accéder à leur calendrier de paiement de retraite.

De nouveaux services viendront progressivement enrichir le compte en 2017, 2018 et jusqu'en 2019. ■

Ces évolutions s'inscrivent dans une démarche de dématérialisation et de simplification administrative initiés par les pouvoirs publics et à laquelle la CRPCEN participe à travers notamment la création du compte personnel retraite initié par le GIP Union retraite (union-retraite.fr).

Pour la CRPCEN, si le développement de sa relation client doit faciliter les démarches de ses ressortissants et offrir un accès à des informations claires et régulièrement actualisées sur son site internet, elle doit aussi proposer un accompagnement humain dans les moments les plus difficiles.

La CRPCEN présente à tous les instants de la vie

Une des grandes forces de la CRPCEN est de proposer une offre de service pour tous les instants de la vie d'un assuré. En effet, la singularité du régime s'exprime à travers son aspect multi-branches et couvre ainsi la maladie, la retraite, le recouvrement, le conseil auprès des études et l'action sociale. Toutes ces prestations qu'elles soient légales, complémentaires ou extra-légales permettent à chacun de bénéficier, avec ou sans condition de ressources selon le cas, d'une aide adaptée (ndlr : retrouvez toutes les aides de l'action sociale du notariat dans le guide 2017 ci-joint).

La CRPCEN s'est engagée également pour le maintien de l'autonomie de la personne vieillissante en passant un partenariat avec la fédération solidaire pour l'habitat (SOLIHA). Vivre chez soi

le plus longtemps possible est le souhait de la plupart des personnes âgées. Néanmoins, avec la perte d'autonomie, le maintien à domicile nécessite une organisation minutieuse. L'action sociale de la CRPCEN qui délivre depuis longtemps des aides permettant de bénéficier de services à la personne apporte aujourd'hui des réponses complémentaires permettant de rester chez soi en toute confiance.

De plus et dans le cadre du parcours attentionné dédié au maintien à domicile, la CRPCEN a signé une convention avec Siel Bleu afin de développer une offre d'activité physique adaptée destinée aux seniors et aux personnes en situation de handicap ou de fragilité afin de les aider à lutter contre la perte d'autonomie.

La CRPCEN, avec le soutien du Conseil Supérieur du Notariat (CSN) et de la Caisse de Retraite des Notaires (CRN), a lancé la construction d'une structure de vacances-répît à Megève destinée à des patients présentant une perte d'autonomie et à leurs accompagnants au quotidien.

L'ambition de la CRPCEN est de proposer une structure de vacances-répît qui accueillera le patient et l'aidant et constituera une étape intermédiaire entre le répît à domicile et la mise en institution temporaire ou permanente. Cette nouvelle offre de services pour les assurés intégrera les prestations locales de loisirs disponibles et mobilisera les bénévoles impliqués dans les associations sur ces questions.

Enfin, la relation client à la CRPCEN s'exprime également à travers ses comités de retraités et ses bénévoles qui les composent et qui sont le véritable relai en région de l'action sociale et de la prévention santé.

En conclusion, la démarche de la relation client à la CRPCEN, c'est une offre de service pertinente, cohérente et complémentaire à celle proposée par le régime général, basée sur la relation humaine avant tout. La Caisse a l'ambition d'être impliquée dans les grands projets nationaux en faveur de la simplification administrative et de la modernisation des organismes publics tout en s'appuyant sur une offre de service à forte valeur ajoutée, attentive aux plus fragiles. ■

AYEZ LE BON RÉFLEXE, CONNECTEZ-VOUS À AMELI.FR

La CRPCEN incite ses assurés depuis plusieurs mois à ouvrir un compte ameli qui leur permet de :

- télécharger leurs attestations de droits ;
- consulter en ligne leurs remboursements ;
- obtenir une carte européenne d'assurance maladie ;
- télécharger leur relevé de prestations indemnités journalières nécessaire lors de la déclaration annuelle de revenus à la DGFiP.

La Caisse accompagne ses assurés en mettant à leur disposition une brochure très pratique pour les aider à créer leur compte.



29 NOVEMBRE 2016 :

BILAN DE LA JOURNÉE DES SECRÉTAIRES DE COMITÉS

Créés en 1974, les comités régionaux de retraités forment un réseau de solidarité entre les ressortissants de la CRPCEN. Afin de favoriser les échanges et la collaboration entre la CRPCEN et son réseau de bénévoles retraités, deux fois par an, la Caisse réunit les secrétaires des 18 comités de retraités. Chargés d'animer et de coordonner en région l'activité des bénévoles, les secrétaires sont à ce titre les interlocuteurs principaux de la CRPCEN.

Ainsi, le 29 novembre dernier, les secrétaires des comités ont été accueillis par le directeur Olivier MANIETTE, qui leur a présenté l'actualité du régime.

Pierre-Vincent BOSSER, directeur de cabinet, est venu quant à lui faire la promotion du prochain séjour thématique prévention-santé 2017 qui aura lieu à Saint-Jean-Cap-Ferrat du 29 avril au 6 mai. Il portera sur le maintien des capacités cognitives, élément déterminant contribuant au maintien à domicile (voir p. 7 de votre magazine, ndlr).

Puis un point sur le budget des comités de retraités 2017 a été présenté par Alexandra AUCLAIR, responsable du département prévention, action sanitaire et sociale et immobilier.

Le reste de la journée, animé également par Mme AUCLAIR a été consacré aux suites du colloque des comités qui a eu lieu en octobre dernier. Ce fut l'occasion également de revenir sur les partenariats entrepris par la CRPCEN tels que celui passé

avec l'association Siel Bleu qui a donné lieu à une expérimentation d'ateliers de marche nordique déployés avec les comités de Savoie-Dauphiné, Pays de la Loire et Franche Comté.

Enfin, dans le cadre de l'appui et du soutien de la CRPCEN vis-à-vis de ses bénévoles, des journées interrégionales de comités vont également être organisées à partir de janvier 2017. ■

MOUVEMENTS DES COMITÉS

- Démission de **Marie-Josèphe CARTIER** du poste de secrétaire du Comité Savoie Dauphiné. Elle a occupé ce poste durant 10 ans.
- Le GER du 23 novembre 2016 a nommé **Joseph SBALCHIERO** pour la remplacer.
- Démission de **Christiane LETOFFE** du poste de secrétaire adjointe du Comité Savoie Dauphiné. Elle a occupé ce poste elle aussi durant 10 ans.
- Démission d'**Anne-Marie FRANÇON**, du poste de déléguée de l'Isère au sein du Comité Savoie Dauphiné.
- Olivier MANIETTE a nommé **Tina CAMBON** pour la remplacer.
- Olivier MANIETTE a nommé **Noël MERMAZ**, délégué de la Savoie, au sein du Comité Savoie Dauphiné.
- Olivier MANIETTE a nommé **Jean-Pierre LEFLOCH**, délégué du Morbihan, au sein du comité Bretagne. À noter qu'il est accompagné dans cette fonction par **René CADUDAL**, également délégué du Morbihan, et ce jusque fin 2017. À cette date **Monsieur CADUDAL** mettra fin à ses fonctions. ■



Les comités de retraités ont besoin de vous !



Vous souhaitez :

- un engagement qui œuvre à l'épanouissement personnel ;
- redonner de l'espoir aux personnes en situation de fragilité et d'isolement ;
- faire un acte fort au service de la solidarité.

Vous pouvez également faire vivre les comités en participant aux activités ou aux réunions-repas qu'ils vous proposent tout au long de l'année.

Faire vivre les comités, c'est :

- avoir le sentiment de se rendre utile ;
- rejoindre un groupe soudé et chaleureux sur lequel on peut compter ;
- se faire de nouveaux amis, de nouvelles relations...

Certains comités ont particulièrement besoin de soutien, alors n'hésitez plus, contacter sans attendre leur responsable dont les coordonnées figurent ci-dessous :



**Comité Champagne Ardenne
(département des Ardennes)
Claudine PIGNOLET
Tél. : 03 26 40 60 02**



**Comité Nord Picardie
Jacqueline WIMILLE
Tél. : 03 21 31 34 28
Portable : 06 82 69 66 84**



**Comité Provence Alpes Corse
(département du Vaucluse)
Michel LEROY
Tél. : 04 91 66 66 20
Portable : 06 08 87 31 49**

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact avec notre service prévention et action sociale via crpcen.fr ou au 01 44 90 21 87

CRPCEN

5 bis, rue de Madrid
75395 PARIS Cedex 08
Tél. 01 44 90 20 20
Fax 01 42 93 27 60

Site Internet www.crpcen.fr

Accueil personnalisé sur rendez-vous

Accueil téléphonique

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h 30

Directeur de la publication

Olivier MANIETTE, Directeur de la CRPCEN

Rédacteur en chef : Pierre-Vincent BOSSER

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro :

Alexandra AUCLAIR, Sandrine FOSSE,
Véronique DELAUNAY- GUIVARCH,
Carole BOUCHARD, Pierre-Vincent BOSSER

Création graphique, réalisation :

Carole BOUCHARD, CRPCEN

Photos CRPCEN, Fotolia

Le Lien Social, publié par la CRPCEN

Impression Léonce DEPREGZ



Retrouvez tous les numéros du Lien Social de l'année sur www.crpcen.fr



- Parce que vous voulez de l'info sur la CRPCEN sur votre tablette ou sur votre smartphone...
- Parce que vous êtes soucieux de l'environnement...
- Parce que vous avez envie d'avoir un cadeau...

Abonnez-vous au **Lien Social** en ligne*

Pour les **30** premiers inscrits, le recueil
« **MÉMOIRES DU NOTARIAT** »

En Cadeau!

Il vous suffit de nous envoyer votre nom, prénom, numéro CRPCEN et adresse postale à :

communication@crpcen.fr

en indiquant : « **Je souhaite m'abonner au Lien Social en ligne** ».

Cette inscription vous permettra également d'accéder à d'autres services de la CRPCEN : infos en temps réels, abonnement à la newsletter Libre échange...

**Nota : Si vous souscrivez à l'abonnement en ligne, vous ne recevrez plus la version papier dans votre boîte aux lettres. ■*

