

Lettre
N°56à
l'affilié
Août
Septembre
Octobre
Novembre
2020

La CPR à vos côtés pendant la crise sanitaire
Retraités, pensez à déclarer à la Caisse vos changements de situation
Les dépistages organisés
Je prends soin de ma santé, je pratique une activité physique !

Sommaire

Services
DroitsPrévention
Prévention

#CPRmobilisée

La CPR à vos côtés pendant la crise sanitaire

Services

Pour faire face à cette situation sanitaire inédite, la CPR s'est fortement mobilisée pour continuer à vous accompagner au mieux. Dès les premiers jours du confinement, nous avons adapté notre organisation pour garantir à l'ensemble des assurés le versement des prestations, en particulier le paiement des pensions de retraite réalisé aux dates habituelles.

Priorité absolue à la continuité de service pour les cheminots.

Durant cette période, tous nos canaux de contact ont été maintenus ou adaptés au contexte sanitaire, courriers, courriels, téléphone, rendez-vous à distance... L'accueil téléphonique a été assuré, la priorité sur les dossiers les plus urgents a rapidement été élargie aux autres demandes. Le réseau de proximité de la CPR et les équipes du siège ont été mobilisés pour traiter les dossiers prioritaires, avec un soin tout particulier réservé aux situations spécifiques (réversion, PSA...). Certains parcours ont été adaptés, notamment le parcours « Veuvage », afin d'accompagner les conjoints survivants dans leurs démarches et, en partenariat avec l'Action sociale SNCF, l'accompagnement des publics fragiles a été renforcé.

Tout au long de cette crise, nous avons veillé à vous tenir régulièrement informés. Sur le site internet, un fil d'actualités et une FAQ spécifique au COVID-19 ont été mis en place sur la période, de manière à répondre précisément à vos interrogations liées à la crise, au fonctionnement de la Caisse ou aux prestations.

Tout en veillant à la santé de nos salariés et grâce à la responsabilité collective et la mobilisation de toutes nos équipes, la continuité du service public a pu être assurée.

Retraités, pensez à déclarer à la Caisse vos changements de situation

Droits

Vous bénéficiez d'une pension personnelle

Si vous reprenez une activité salariée, vous devez impérativement en informer la Caisse par écrit, au plus tard dans le mois qui suit, et ce, quel que soit le niveau de rémunération que vous procure cette activité. En effet, la possibilité de cumuler une pension personnelle servie par le régime spécial de retraite du personnel de la SNCF avec une rémunération d'activité est soumise à des règles précises suivant la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Vous bénéficiez d'une pension de réversion

Vous devez rapidement informer la Caisse de tout changement de situation familiale. En effet, la réglementation prévoit que la pension de réversion n'est plus revalorisée si le bénéficiaire se remarie, conclut un Pacte Civil de Solidarité (PACS) ou vit en couple (concubinage, vie maritale).

En l'absence de déclaration, vous vous exposez à la mise en œuvre d'une procédure de récupération des sommes versées à tort. L'inexactitude ou le caractère incomplet des déclarations faites, l'absence de déclaration d'un changement de situation, les agissements visant à obtenir le versement des prestations indues même sans en être le bénéficiaire, peuvent faire l'objet d'une pénalité financière ou de sanctions pénales (amende et/ou emprisonnement) en cas de faux ou usage de faux.

Vous pouvez déclarer votre changement de situation sur votre espace personnel de notre site internet : www.cprpsncf.fr.

Pendant l'épidémie de Covid 19, les trois programmes de dépistages nationaux (cancer du sein, du côlon et de l'utérus) ont été mis en pause. Depuis le mois de juin, les centres régionaux de coordination des dépistages ont repris l'envoi des invitations.

Si vous avez reçu votre invitation avant le confinement il est important que vous fassiez votre dépistage, l'invitation est toujours valable. Vous pouvez donc prendre votre rendez-vous pour votre examen ou bien en parler à votre médecin traitant. Si vous avez perdu votre invitation n'hésitez pas à contacter le centre de coordination de votre région www.cprpsncf.fr/coordonnees-des-structures-de-gestion.

Ces dépistages permettent de détecter une maladie, à un stade précoce. Plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison. L'intérêt du diagnostic précoce est ainsi de mieux soigner, mais aussi de limiter les séquelles liées à certains traitements.

Pour en savoir plus :

<https://www.cprpsncf.fr/le-depistage>

<https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Detecter-tot-pour-mieux-soigner>



Dépistage du cancer du sein : je peux agir

N'oubliez pas, octobre est le mois du dépistage du cancer du sein : pour les femmes à partir de 50 ans c'est une mammographie tous les 2 ans.

Je prends soin de ma santé, je pratique une activité physique !



Nos rythmes de vie ont été fortement bousculés par le confinement imposé par l'épidémie de Covid-19. Pour de nombreux Français, cela a été l'occasion de s'entraîner différemment, notamment grâce à des programmes sportifs proposés sur les applis ou les réseaux sociaux, pour d'autres, le confinement a été le signe de l'arrêt de la pratique des activités physiques et une augmentation du temps passé assis.

Cependant les bienfaits de la pratique d'une activité physique sur la santé ne sont plus à prouver. Pour adopter un mode de vie actif il suffit d'augmenter sa pratique d'activité physique et de rester moins longtemps assis(e) ou allongé(e). En plus, les occasions à saisir ne manquent pas dans la vie quotidienne !

Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, en montée et descente, plusieurs fois par jour, pour renforcer vos muscles. Vous avez un jardin ? Jardinez dès que le temps

le permet. Le bricolage, si vous aimez ça, constitue aussi de l'activité physique, tout comme le ménage. Essayez d'y mettre plus d'énergie que d'habitude, cela sollicitera vos muscles. Si vous êtes amené(e) à rester longtemps assis(e) pour travailler, lire ou pour toute autre raison, n'oubliez pas de vous lever et de bouger toutes les 2 heures.

Déplacez-vous le plus possible à pied, à vélo, en trottinette. Et si vous prenez les transports en commun, essayez de descendre un ou deux arrêts plus tôt pour marcher, cela vous permettra de vous aérer l'esprit et d'améliorer votre bien-être.

Vos vacances sont aussi une bonne occasion pour faire de l'activité physique !

- **À la plage :** profitez de la mer pour nager et marcher au bord de l'eau avec de l'eau au-dessus des chevilles. Cela fera travailler vos articulations en douceur. Et pourquoi ne pas aussi en profiter pour jouer au ballon, aux raquettes de plage ou au badminton ?

- **À la montagne et à la campagne :** profitez du grand air pour faire des randonnées ou des promenades à vélo.

Si vous êtes restés inactifs pendant le confinement, reprenez vos activités de façon progressive en toute sécurité. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Sources : Académie nationale de Médecine - Santé publique France

Vous cherchez une activité encadrée ?

L'Union Sportive des Cheminots de France, regroupant plus de 200 clubs sur tout le territoire, a sûrement une structure proche de chez vous ! Plus de renseignements : www.uscf-sport-cheminot.fr

