

REPORTAGE
LA MUSIQUE
NOUS FAIT DU BIEN

Bien vieillir
LES FLEURS ALIMENTAIRES,
METTONS DE LA COULEUR
DANS NOS ASSIETTES!

DÉTENTE
THERMES ET BAINS
EN EUROPE: NOS 3
DESTINATIONS FAVORITES


ircantec
La retraite complémentaire publique

Les nouvelles de l'Ircantec

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE – N°66 FÉVRIER 2021



Grand angle
DES SERVICES
POUR MIEUX
VIVRE
LE QUOTIDIEN



Retrouvez Les nouvelles
de l'Ircantec sur
www.ircantec.retraites.fr

Édito

Alors que notre vie et nos habitudes sont bouleversées par la crise sanitaire de la Covid-19, ce numéro des *Nouvelles de l'Ircantec* vous propose des conseils, témoignages et reportages pour vous aider à mieux appréhender « demain ».

Vous retrouverez également dans ce numéro les aides proposées par le fonds d'action sociale à destination des retraités les plus fragiles, ainsi que les modalités pour y accéder.

Vous découvrirez aussi les dernières avancées de l'Ircantec en matière de gestion sociale et responsable de ses réserves financières.

Dans un autre registre, vous trouverez dans ce numéro les offres spéciales proposées par les prestataires loisirs.

Enfin, les rubriques Culture, jeux et évasion vous permettront de vous détendre et de voyager tout en restant chez vous !

Je vous souhaite à tous une bonne année 2021 et une agréable lecture.

La rédaction

Votre caisse

Panorama 03

- Agenda de versement des retraites
- Bilan positif pour l'audit de suivi qualité Ircantec
- La page d'accueil du site de l'Ircantec fait peau neuve !

Temps forts 04

- Action sociale
- Action climat
- Loisirs

Tendances 12

En Scandinavie, il en faut peu pour être heureux

Reportage 13

La musique nous fait du bien

Grand angle 14

Des services pour mieux vivre le quotidien

Bien vieillir 18

Santé
Les fleurs alimentaires: mettons de la couleur dans nos assiettes!

Pratique 19

Créez, c'est bon pour le moral

Détente 20

Évasion
Thermes et bains en Europe: nos 3 destinations favorites

Lecture 21

Le « bon vieux temps », c'est aujourd'hui

Jeux 22

Échange 23

Je m'informe sur ma retraite



Siège social de l'Ircantec: 131-133 avenue de Choisy 75013 Paris •
Directeur de la publication: le Président du Conseil d'administration •
Rédactrice en chef: Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation:
All Contents • Points d'information Ircantec: Angers: 02 41 05 25 25 -
DRS-Ircantec.ndi@caissedesdepots.fr • Crédits photo: Shutterstock,
Freepik.com, thenounproject.com, Caisse des Dépôts • Impression:
Imaye Graphic • Dépôt légal: février 2021 • ISSN: 1624-4737

Le chiffre



**Montant de la retraite
+ valeur du point**

Au 1^{er} janvier 2021, la valeur du point Ircantec est de 0,48705 €. Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

**VALEUR DU POINT
IRCANTEC**
0,48705€
AU 1^{er} JANVIER 2021



**BILAN POSITIF
POUR L'AUDIT
DE SUIVI QUALITÉ
IRCANTEC**

Du 5 au 7 octobre derniers, 12 processus Ircantec ont été audités par l'AFNOR. De nombreux points positifs ont été soulignés, confortant ainsi la Caisse des Dépôts, service gestionnaire de l'Ircantec, dans la qualité de sa gestion.



En savoir plus
www.ircantec.retraites.fr



**AGENDA DE VERSEMENT
DES RETRAITES**

Échéances 2021	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Février	24 février		
Mars	29 mars	29 mars	
Avril	28 avril		
Mai	27 mai		
Juin	28 juin	28 juin	
Juillet	28 juillet		
Août	27 août		
Septembre	28 septembre	28 septembre	
Octobre	27 octobre		
Novembre	26 novembre		
Décembre	23 décembre	23 décembre	23 décembre



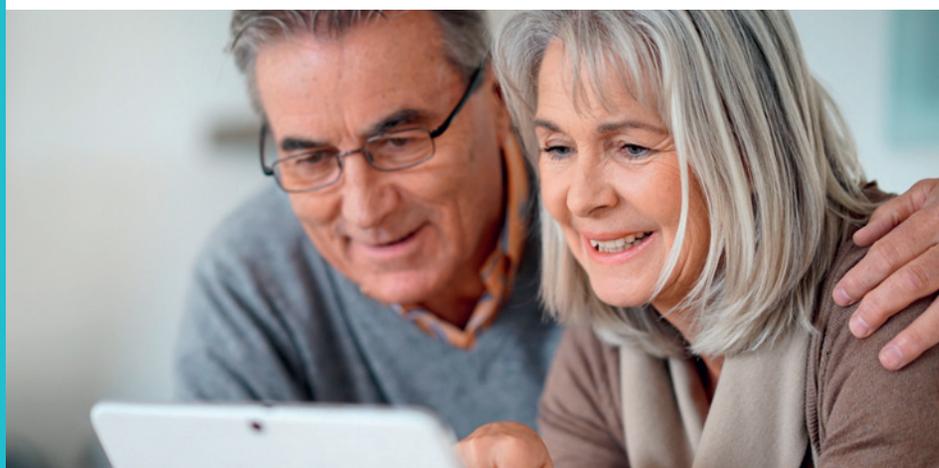
**LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE DE L'IRCANTEC
FAIT PEAU NEUVE !**

Dans une optique d'amélioration continue de son site Internet, l'Ircantec a repensé sa page d'accueil. Conçue pour vous offrir une navigation simple, claire et intuitive, celle-ci a été optimisée pour être consultable depuis votre smartphone, tablette ou ordinateur. Moderne et ergonomique, elle vous propose d'accéder à des contenus adaptés à votre situation et à vos attentes.

Rendez-vous sur :
www.ircantec.retraites.fr et bonne navigation à tous!

L'ACTION SOCIALE : L'IRCANTEC À VOS CÔTÉS

L'Ircantec vous accompagne pour bien vivre votre retraite grâce à son action sociale.



L'ACTION SOCIALE DE L'IRCANTEC PEUT INTERVENIR SUR DIFFÉRENTS BESOINS

• Les aides individuelles

Une difficulté, besoin d'aide ? Nous pouvons vous accompagner. Trois critères **cumulatifs** doivent être satisfaits pour bénéficier des aides :

- avoir cumulé au moins 900 points Ircantec en droit direct ou 450 points en réversion ;
- avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec ;
- avoir des ressources comprises dans le barème Ircantec à huit tranches.

L'examen des ressources est basé sur le revenu brut global figurant sur votre avis d'imposition 2020 (sur les revenus 2019).

Le détail des aides est présenté à la page suivante.

Consultez notre rubrique Internet: Je suis à la retraite/Je m'informe sur les aides.

• Les prêts

Les retraités qui répondent aux critères de points et de durée de

carrière peuvent solliciter un prêt social. Deux motifs de financement sont possibles : effectuer des travaux d'amélioration de votre résidence principale ou bien pourvoir à des besoins personnels. Ils sont accordés après étude du dossier. Le taux est fixe (1% maximum en 2020) et diffère selon le niveau des ressources. Durée de remboursement: cinq ans maximum. L'assurance est prise en charge par l'Ircantec.

Consultez notre rubrique Internet: Je suis à la retraite/Je concrétise mes projets.

• Des conseils et des ateliers pour profiter pleinement de votre vie de retraité

Des ateliers « forme et santé » (nutrition, équilibre, mémoire, sport) et des ateliers de conseils sur l'habitat, les risques routiers... dispensés en toute convivialité, vous sont proposés par les caisses de retraite réunies. C'est l'occasion de faire des rencontres et de bénéficier de conseils pour bien vivre votre quotidien. Plus d'informations ?

Consultez notre rubrique Je suis à la retraite/Je profite de mon temps libre/Les ateliers « forme et santé » sur notre site. Pour respecter les précautions sanitaires, certains ateliers sont aménagés pour être suivis à distance (par téléphone ou Internet).

• Des vacances à prix réduit

Grâce aux deux partenaires loisirs privilégiés de votre caisse, Vacances Bleues et Vacances ULVF, partez en séjour ou en location à prix réduit. L'Ircantec s'associe également au dispositif « Seniors en vacances » proposé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV).

Consultez notre site Les partenaires loisirs (sous réserve d'une évolution favorable du contexte sanitaire).

• Les autres services :

soutien aux aidants avec France Alzheimer

L'Ircantec soutient France Alzheimer, notamment son action de formation des aidants organisée dans les départements français. Les aidants affiliés à l'Ircantec ont ainsi accès gratuitement aux actions de soutien des aidants proposées par France Alzheimer : formation des aidants, participation des aidants à des groupes de parole.

Consultez notre rubrique Je suis à la retraite/J'ai besoin d'être accompagné(e)/ Le partenariat avec France Alzheimer sur notre site.

Renseignements au : 0800 97 20 97 (appel gratuit).

LES AIDES INDIVIDUELLES PROPOSÉES PAR L'ACTION SOCIALE EN DÉTAIL

Attention, le montant de l'aide attribuée vous sera communiqué par courrier, après étude de votre demande. Aucun montant n'est communiqué par téléphone ou par mail.

Les aides Ircantec	Tranches de revenus concernées	Justificatifs à fournir
<ul style="list-style-type: none"> Énergie Hébergement cure thermique Déménagement (résidence principale uniquement) Équipement ménager (une fois tous les 3 ans maximum) Vacances (une fois tous les 2 ans maximum) 	Jusqu'à la tranche 5 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> Avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019. Facture établie au nom du retraité Ircantec, acquittée, datant de moins d'un an. Pour l'aide énergie: copie de la facture d'électricité ou de gaz de la résidence principale obligatoire. Pour l'aide hébergement cure: un justificatif de la participation de la mutuelle/complémentaire santé (hors soins).
<ul style="list-style-type: none"> Dépendance (uniquement pour les allocataires APA à domicile) Prothèses (sous réserve d'une prise en charge par la Sécurité sociale, sauf Implants dentaires) Téléassistance Répit (frais d'hébergement, hors soins) Matériel médical Amélioration du logement (une fois tous les 3 ans maximum) 	Jusqu'à la tranche 8 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> Avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019. Facture lisible, nominative, acquittée, datant de moins d'un an. Pour le matériel médical: facture et décomptes de remboursement de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé + certificat médical. Pour les prothèses: facture et décomptes de remboursement de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé. Pour la dépendance: copie du plan APA définitif pour 2019 et la/les attestation(s) fiscale(s) d'emploi à domicile en 2019 (communiquées par le CNCESU, l'URSSAF ou la structure d'aide à domicile) + indiquer le reste à charge réel (toutes aides et crédit d'impôt déduits). Téléassistance : facture 2019.
<ul style="list-style-type: none"> Services à la personne – 2 formules au choix 1) Aide versée en fonction du montant payé par le bénéficiaire et indiqué sur l'avis d'imposition (ligne « emploi d'un salarié à domicile ») 2) Aide préfinancée lors de la mise en place de la prestation via l'enseigne Domiserve + 	Jusqu'à la tranche 8 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> Avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019. Pour l'aide non préfinancée (avis d'imposition) : fournir la/les attestation(s) fiscale(s) 2019 des sommes payées pour l'emploi de la personne (communiquées par le CNCESU, l'URSSAF ou la structure d'aide à domicile) + le plan APA 2019 (si ces services sont en lien avec le plan APA du retraité Ircantec) + indiquer le reste à charge réel (toutes aides et crédit d'impôt déduits).



En savoir plus

www.ircantec.retraites.fr rubrique Je suis à la retraite/Je m'informe sur les aides

LE BARÈME 2021 DES RESSOURCES*

IMPORTANT

• Pour toute l'année 2021, **c'est l'avis d'imposition/ de non-imposition 2020 sur les revenus 2019** qui sera pris en compte.

• Il faut fournir **l'ensemble des avis d'imposition/ non-imposition des personnes du foyer.**

Précisions importantes:

- en cas de demande d'aide multiple, n'envoyer qu'un seul avis d'imposition;
- pas d'envoi de document original car aucune restitution ne sera possible.

*sous réserve de l'approbation prochaine par le CA de l'Ircantec.

Barème des ressources 2021 (revenu brut global 2019 sur avis d'imposition 2020)				
Personne seule			Couple	
	9992 €	T1		17 372 €
9993 €	10 725 €	T2	17 373 €	18 560 €
10 726 €	12 103 €	T3	18 561 €	20 316 €
12 104 €	14 200 €	T4	20 317 €	22 829 €
14 201 €	14 845 €	T5	22 830 €	23 676 €
14 846 €	16 563 €	T6	23 677 €	25 282 €
16 564 €	18 951 €	T7	25 283 €	28 403 €
18 952 €	22 463 €	T8	28 404 €	33 837 €

Montant annuel de majoration de la tranche par enfant de moins de 21 ans à charge fiscalement: 5534 €.

DEMANDER UNE AIDE, SUIVRE MA DEMANDE, COMMENT FAIRE ?

Avant de solliciter l'action sociale, vérifiez bien que vous remplissez les trois critères d'attribution : points, durée de carrière cotisée, ressources.

Attention,
vous avez jusqu'au
30 novembre 2021
pour adresser
vos demandes
d'aide.



DEMANDEZ VOTRE FORMULAIRE D'AIDE

Connectez-vous sur le site www.ircantec.retraites.fr et rendez-vous dans votre espace personnel.

Un tutoriel (mini-vidéo explicative) est à votre disposition sur le site Internet de l'Ircantec rubrique Je suis à la retraite/Je m'informe sur les aides.

OU

Utilisez le coupon-réponse joint au magazine (cochez la case qui correspond à votre besoin). Attention, il doit être affranchi et ne contenir aucune rature, rayure ou surcharge manuscrite. **Aucun document justificatif ne doit être joint au coupon-réponse.**

COMPLÉTEZ ET RENVOYEZ VOTRE DEMANDE

Renvoyez ensuite l'imprimé **complété, signé et accompagné des justificatifs demandés.**

Veillez à n'envoyer que des copies de documents pour les justificatifs. Ils doivent être sincères et lisibles.

SUIVEZ VOTRE DEMANDE D'AIDE

Suivez en direct et quand vous le voulez le traitement de vos demandes sur votre espace personnel!

Rendez-vous sur le site www.ircantec.retraites.fr/ rubrique **Votre espace personnel.**

VOTRE CAISSE S'ENGAGE DANS LA LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE



L'Ircantec et l'Anah travaillent ensemble en faveur de la lutte contre la précarité énergétique des retraités les plus modestes (**éligibles à l'action sociale**), dans le cadre du programme public « Habiter Mieux Sérénité ».

Cet engagement vise à aider financièrement les retraités, propriétaires de leur logement, qui effectuent des travaux de rénovation énergétique. La démarche est à initier directement et exclusivement auprès de l'opérateur local de l'Anah (renseignement au numéro ci-contre) qui vous accompagnera tout au long de votre projet.

Si, après déduction de toutes les aides mobilisées par l'opérateur Anah, il reste un montant à votre charge, l'action sociale pourra mobiliser une aide exceptionnelle pouvant aller jusqu'à 1500 €. Pour demander cette aide, il vous suffit de signaler à votre opérateur Anah que vous êtes retraité de l'Ircantec. Il assurera le relais auprès de votre caisse pour obtenir le financement.

De plus, le Fonds social peut accorder un prêt à taux 0% sous conditions pour financer le reste à charge des travaux après déduction de toutes les aides mobilisées (aide Ircantec incluse).

Consultez notre rubrique Je suis à la retraite/Aide à la rénovation énergétique du logement.



En savoir plus
www.anah.fr

Plus de renseignements sur le programme « Habiter Mieux » de l'Anah : www.anah.fr/rubrique **Propriétaires occupants** et par téléphone au **0806 703 803** (service gratuit + prix de l'appel).

SENIORS EN VACANCES – ANCV

Seniors en Vacances: bien plus qu'un séjour !

Le dispositif Seniors en Vacances a pour vocation de rompre l'isolement des seniors mais aussi des aidants, et de créer du lien social. Comment ? En vous faisant profiter de séjours de qualité, promesse d'évasion, de détente dans une ambiance conviviale et chaleureuse!

Ainsi, ce programme offre l'opportunité de bénéficier de vacances, pensées pour vous, à tarif préférentiel. Par ailleurs, les personnes non imposables peuvent bénéficier, sous conditions, d'une aide financière au départ pouvant représenter jusqu'à 50% du prix du séjour. Près de 200 destinations en France, en Italie, en Espagne, à la mer, à la campagne, à la montagne et en ville vous attendent.

Consultez notre rubrique Je suis à la retraite/Je profite de mon temps libre/Les séjours « Seniors en vacances » sur notre site.

Ces séjours s'adressent à tous les seniors de 60 ans et plus résidant en France, ainsi qu'aux aidants familiaux ou professionnels de personnes en situation de handicap ou de dépendance. Si vous êtes non imposable, vous bénéficierez de l'aide financière de l'ANCV. L'aide est directement déduite du coût du séjour avant paiement et sur présentation des justificatifs.



En savoir plus
www.ancv.com

Renseignements et inscription directement auprès de l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances **sur le site: www.ancv.com ou par téléphone au 0 969 320 616** (service gratuit + prix de l'appel).

Attention : À l'heure où nous imprimons ces pages, et en raison du contexte sanitaire, nous n'avons aucune garantie que le programme sera maintenu pour 2021.



LA DEMANDE DE RÉVERSION EN LIGNE

Depuis juillet 2020, en cas de décès d'un conjoint, un nouveau service en ligne est disponible pour déposer une demande de réversion en une fois auprès de tous les régimes de retraite du défunt : Demander ma réversion. Ce service, développé par la direction des retraites et de la solidarité (DRS), de la Caisse des Dépôts et le Service des retraites de l'État (SRE), est accessible sur les espaces de services personnalisés aux affiliés et sur www.info-retraite.fr.

DEMANDER MA RÉVERSION

Le service en ligne Demander ma réversion s'adresse aux assurés mariés ou divorcés dont le conjoint ou l'ex-conjoint est décédé. Il vous permet de réaliser en ligne **une seule demande de réversion auprès de tous les régimes de retraite de la personne décédée**. La réversion étant versée sous certaines conditions, les caisses de retraite concernées vous indiqueront si vous êtes éligible.

Ce service permet également aux orphelins de la personne décédée de formuler une demande.

Vous pouvez accéder à ce service via **FranceConnect** en vous connectant à l'espace personnel des régimes de

retraite gérés par la Caisse des Dépôts. Depuis le menu Demander ma retraite, le service Demander ma réversion vous y sera proposé.

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

Après avoir vérifié les informations préremplies par les régimes de retraite, complété le formulaire de demande et ajouté les justificatifs nécessaires, vous pouvez valider votre demande.

Une fois votre demande transmise, suivez son état d'avancement à tout moment depuis le **service de suivi sur www.info-retraite.fr**.

Pour plus d'informations sur le service en ligne, il est possible de consulter la **vidéo de présentation de la demande de réversion unique** sur le site de l'Institution **www.ircantec.retraites.fr** — espace Je suis à la retraite > Mes services en ligne.

Vous avez également la possibilité de prendre un rendez-vous téléphonique avec un conseiller pour bénéficier d'un accompagnement dans vos démarches.

 *Le service vous permet de réaliser en ligne une seule demande de réversion auprès de tous les régimes de retraite.*

Investissement socialement responsable

DÉCOUVREZ LES DERNIÈRES AVANCÉES DE L'IRCANTEC



UN INVESTISSEUR ENGAGÉ, DES ACTIONS CONCRÈTES

En qualité d'investisseur socialement responsable (ISR), l'Ircantec œuvre à promouvoir une meilleure gouvernance et une prise en compte accrue des enjeux sociétaux et environnementaux dans les entreprises dont elle détient des actions, c'est ce que l'on appelle l'engagement actionnarial.

Concrètement, l'Ircantec prend position sur des enjeux ESG (environnementaux, sociaux et de gouvernance) et, par l'intermédiaire des sociétés de gestion qu'elle mandate, incite les entreprises dont elle détient une part de capital à améliorer leurs pratiques dans la durée. Cette démarche s'opère dans le cadre d'un dialogue direct avec l'entreprise et un suivi sur le long terme. En 2020, l'Institution a particulièrement veillé aux votes relatifs à la rémunération des dirigeants, aux droits des actionnaires, au soutien à la transition écologique ainsi qu'à la féminisation des Conseils d'administration. De manière plus générale, pour l'ensemble des sociétés dont elle est actionnaire, l'Ircantec a opéré cette année 16 000 votes avec un taux d'opposition global de 42,6% (c'est-à-dire voter contre les propositions). À noter que ce taux est en baisse par rapport à l'année dernière; tendance liée au fait que les entreprises — notamment européennes — sont davantage sensibilisées à la thématique ISR, une preuve tangible que, par leurs votes, l'Ircantec et les autres investisseurs responsables contribuent à orienter la gestion des entreprises dans une bonne direction.

GESTION DES RÉSERVES RESPONSABLE

Depuis 2009 l'Ircantec est engagée dans une démarche de gestion responsable de ses réserves en phase avec sa valeur phare: la solidarité intergénérationnelle. L'Institution développe ainsi la cohérence entre ses valeurs et ses investissements, tout en sécurisant ses placements afin d'agir au mieux des intérêts à long terme des bénéficiaires.



L'IRCANTEC RÉCOMPENSÉE POUR LA DÉMARCHE ISR MENÉE SUR SON PORTEFEUILLE IMMOBILIER

En septembre 2020, la politique d'investissement immobilier de l'Ircantec a été mise à l'honneur. En effet, l'Institution s'est vu attribuer un prix par IPE (Investment & Pensions Europe), qui est l'un des médias de référence pour l'information sur les investisseurs institutionnels en Europe. Il s'agit, en l'occurrence, du **trophée d'argent régional** (*Silver Regional Award*) pour la zone France-Belgique, décerné dans le cadre des Trophées internationaux de l'immobilier IPE. L'Ircantec a été distinguée pour ses investissements dans des bâtiments favorisant la cohabitation intergénérationnelle, mais aussi pour ses projets de revitalisation des centres urbains et pour le financement de résidences de tourisme social.



BILAN ACTION CLIMAT ET ESG

Publié en novembre 2020, le Bilan action climat et ESG (environnement, social et gouvernance) atteste les résultats probants obtenus par l'Ircantec dans la gestion de ses 12,6 M€ de réserves, préservant ainsi le capital financier, social et environnemental de ses affiliés. Ce document est consultable sur le site Internet de l'Institution — rubrique Nous connaître.





- **HÔTELS** : la formule sérénité avec confort, services, cuisine raffinée et cadre d'exception.
- **CLUBS** : la formule tout compris avec animations, équipements sportifs, clubs-enfants...
- **RÉSIDENCES** : la formule liberté en appartement, services à la carte et équipements sur place.
- **LE VOYAGE** : escapades, croisières, circuits, tourisme solidaire.

Réservez tôt !
Jusqu'à
-40%*
avec votre
code IRC

Club*** Plein Sud

LES COUPS DE CŒUR DE L'IRCANTEC

MÉDITERRANÉE

RÉSIDENCE* LE MÉDITERRANÉE** à Saint-Raphaël



ET AUSSI :

Club* Plein Sud**
à Hyères-les-Palmiers

Hôtel* Balmoral**
à Menton

ATLANTIQUE

RÉSIDENCE VILLA RÉGINA à Arcachon



ET AUSSI :

Club* Les Jardins de l'Atlantique**
près des Sables d'Olonne

Hôtel* Orhoitza**
à Hendaye

Résidence Domaine de l'Agréou
à Seignosse océan

PARIS

HÔTEL* PROVINCES OPÉRA** au cœur de Paris



Au cœur de Paris,
à proximité des
grands boulevards

VOYAGES

TOURISME RESPONSABLE



VOYAGER AUTREMENT

Des rencontres à partager

Circuits solidaires

RÉSERVEZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ AVEC NOTRE ASSURANCE ANNULATION.

RETROUVEZ TOUTES NOS DESTINATIONS ET PROFITEZ DE VOS AVANTAGES IRCANTEC
en indiquant le code IRC au **04 91 00 96 13** ou sur ircantec.vacancesbleues.fr

Réservez tôt et cumulez vos tarifs privilégiés avec l'early booking jusqu'à 40% de réduction*

* -15% de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues cumulable avec l'early booking et -5% sur Vacances Bleues Le Voyage, soit **jusqu'à 40%** de réduction, pour tout séjour de 7 nuits. Promotions non rétroactives, stock limité.



Vacances ULVF, des villages vacances en France où il fait bon se retrouver. Location, demi-pension ou pension complète, partez à la découverte des terroirs de France pour écrire avec nous de merveilleux souvenirs de vacances.

Chez nous, tout commence par un sourire. Et le bonjour exprime vraiment la belle journée que l'on vous souhaite. Dans nos villages vacances, on vous connaît et on vous reconnaît. On aime créer les vacances qui vous ressemblent et vous rassemblent. C'est ce qui motive nos équipes jour après jour.

duits du terroir: huile d'olive, miel, vin, basilic, fruits confits... Et pour conjuguer toutes les saveurs, ne manquez pas le grand marché d'Apt, le samedi matin, qui vous sert sur un plateau les meilleurs produits du cru.



20 % de remise sur votre séjour, valable toute l'année sur les destinations ULVF — code avantage PAR 75*

DÉCOUVREZ NOTRE VILLAGE VACANCES LE CASTEL LUBERON EN PROVENCE

Plus qu'un village vacances, un domaine. Le Castel Luberon vous reçoit sur 3 ha, dans ses 97 chambres au style raffiné, en pension ou demi-pension : vous n'avez qu'à mettre les pieds sous la (bonne) table. La piscine et sa plage sont au centre du village, incontournables! Parcourez les odorants champs de lavande qui s'étendent à l'infini. Observez la course du soleil sur les monts du Vaucluse et le Luberon. Mille et une activités vous attendent. Une balade en VTT électrique dans les Ogres vous permet de découvrir sans trop d'efforts les secrets bien gardés de cette curiosité géologique grâce à un guide passionné. Envie de prendre votre temps le nez au vent? À Apt, goûtez les meilleurs pro-



BROCHURE SUR DEMANDE Renseignements et réservation
 04 77 56 66 09
www.vacances-ulvf.com

** Remise permanente de 20%, sur présentation d'un justificatif d'appartenance à l'Ircantec. Hors villages partenaires, frais de dossier offerts, taxe de séjour à régler sur place.*

EN SCANDINAVIE, IL EN FAUT PEU POUR ÊTRE HEUREUX

Hygge, Lagom, Friluftsliv, ces trois concepts venus des pays froids nous inspirent. Parce que derrière leur sonorité rugueuses se cache peut-être la recette du bonheur.

Texte de Magali Migaud

FRILUFTSLIV : VIVRE À L'AIR LIBRE

L'amour et le respect de la nature, voilà ce qui motive les adeptes du Fri-luft-sliv (à prononcer en trois temps). Parce que chaque instant passé à randonner en montagne, à contempler un fjord ou à camper au cœur d'une forêt est une expérience qui permet à chacun de savoir où il en est. Attrapez votre sac à dos, enfillez des chaussures de marche et suivez votre boussole jusqu'à la forêt la plus proche.



LAGOM : NI TROP, NI TROP PEU

Cet art de vivre suédois prône le juste équilibre et s'inscrit dans une tendance « consommer peu, mais bien », où le fait-main, le recyclage et la modération l'emportent sur l'accumulation, la surconsommation et le superflu. Pour commencer, rangez votre intérieur, éteignez vos écrans et achetez-vous un réveille-matin pour bien profiter de la journée. Prononcez Lagom comme ça s'écrit, en traînant un peu sur le « a » : [ˈlaːgcm].



HYGGE : COMME À LA MAISON

Plus qu'un art de vivre, le Hygge, qui se prononce « Ougga » (en expirant par le ventre : [ˈhygə]), est un véritable état d'esprit ! Cuisiner en famille, jouer aux cartes entre amis, le concept repose sur la convivialité et le bien-être dans une atmosphère intime et chaleureuse. Alors, enfillez des chaussettes épaisses, préparez-vous un thé chaud et enrroulez-vous dans un plaid !



LA MUSIQUE NOUS FAIT DU BIEN

Quelques notes peuvent changer notre humeur, donner de l'énergie ou apaiser. Plus profondément, encore, la musique a un effet bénéfique sur toute une gamme de pathologies...

Texte de Corinne Maix



LA MÉLODIE DU BONHEUR

Dès l'Antiquité, les Grecs avaient perçu le pouvoir de la musicothérapie. Cette approche utilise les sons et la musique pour susciter et libérer des émotions capables d'amener du bien-être, mais aussi de favoriser l'estime de soi avec le chant ou la danse, par exemple. Certains symptômes de l'autisme sont ainsi soulagés par la musique. Elle peut aussi réveiller la mémoire sensorielle. Une étude a même défini une équation mesurant l'effet de la musique en conjuguant trois critères: le tempo, des paroles positives et des notes en gamme majeure. La chanson du groupe Queen «Don't stop me now» serait ainsi la chanson qui rend le plus heureux!

EN SOURDINE

L'effet positif de la musique ne dépend pas du style ou des goûts musicaux,

mais du rythme, qui a un effet sur le cerveau. En agissant sur le système de récompense (partie du système nerveux reliant des groupes de neurones à l'origine des sensations de satisfaction et de plaisir) et la dopamine, la musique peut ainsi réduire l'anxiété, diminuer le rythme cardiaque et la pression artérielle, parfois même la douleur. Elle est d'ailleurs utilisée dans certains hôpitaux en guise de préanesthésie pour les enfants.

Entre les battements du cœur, le rythme de la respiration, la vitesse de circulation du sang, les pulsations du système nerveux... notre corps est lui-même un véritable orchestre. Pas étonnant qu'une musique ou des sons en harmonie avec ces rythmes biologiques procurent une sensation d'apaisement, aident à la relaxation et à la méditation ou améliorent le sommeil!

Utile



NOS PLATEFORMES DE MUSIQUE GRATUITE

Soundcloud Free:

120 millions de titres accessibles gratuitement avec l'application sur son smartphone.

Deezer: plateforme française de musique en ligne. Existe en version gratuite même sans wifi ni 4G.

Francemusique.fr et ses radios thématiques: de la musique classique en continu et des concerts.

Radio.fr sur ordinateur et application: des radios du monde entier classées par genre et par thème.

Musiquerelaxante.fr: sélection musicale autour de la relaxation et du bien-être.

Mais parler de musique, c'est aussi parler de communion, de partage, d'émotions qui atteignent leur paroxysme quand elles sont partagées lors d'un concert, que l'on soit spectateur, musicien ou chanteur. Alors en avant la musique!



DES SERVICES POUR MIEUX VIVRE LE QUOTIDIEN

83 ans

C'est à cet âge

que l'on évalue en moyenne
la perte d'autonomie.
Des innovations sociales
tentent de la prévenir ou
de mieux vivre avec.

Source: ministère des Solidarités
et de la Santé.

On connaissait les services à la personne : ménage, préparation des repas, bricolage... Mais d'autres se développent comme la livraison de produits des commerces de son quartier ou l'intervention de chauffeurs pour briser l'isolement. Tour d'horizon.

Texte de Christophe Polaszek

Régulièrement, associations et entreprises explorent de nouvelles pistes et initient des projets qui contribuent à faire progresser le bien-être d'une population vieillissante, mais globalement en bonne santé, aux antipodes de leurs aîeux, qui n'avaient pas une aussi grande espérance de vie devant eux. «La grande majorité des retraités débordent d'énergie et de projets. Acteurs de cette société, ils ont impulsé des dynamiques et veulent rester en lien avec les autres», explique Serge Guérin, sociologue et spécialiste des questions liées au vieillissement.

Face à la crise sanitaire, certains ont pris la décision de cohabiter durant le confinement et se sont organisés avec les voisins pour les courses. D'autres donnaient des cours à distance à leurs petits-enfants. Depuis plusieurs années, ces solidarités, loin d'être marginales, se structurent pour

répondre à des besoins sociaux nouveaux. Et ce, dans différents domaines : logement, santé, transports, culture...

MENUS SERVICES

Trois étages, sans ascenseur. «Déjà quand je ne suis pas chargée, j'ai du mal. Mais avec un caddie, vous imaginez», soupire Nicole, 77 ans. Installée à Lyon dans le 1^{er} arrondissement, Nicole est une «ancienne du quartier». Une habituée, aussi, de l'Epicery, un service qui propose une sélection de produits frais et d'épicerie des artisans et commerçants du quartier, livrés dans la journée, à pied, à vélo ou en voiture électrique. Les prix sont iden-



... *La grande majorité des retraités débordent d'énergie et de projets. Acteurs de cette société, ils ont impulsé des dynamiques et veulent rester en lien avec les autres.*

tiques à ceux pratiqués en boutique, auxquels il convient d'ajouter 2,90€ minimum de livraison. Pratique : certains commerces permettent de retirer directement sa commande en magasin, sans avoir à faire la queue, pour un substantiel gain de temps. «Je me fais livrer ma viande, mes légumes et mes fromages. Et si je vois moins souvent mes commerçants, j'apprécie les liens tout aussi cordiaux avec les livreurs», sourit Nicole, ravie du service et des emplois créés. Certains magasins comme Monoprix et Naturalia proposent ce service de livraison dans les centres urbains. Tout comme de nombreux petits commerces qui, pour continuer leur activité durant le confinement, ont fondé leur boutique en ligne. ▶

Aller + loin

Services au quotidien

- Tout savoir sur les services à la personne : www.servicessalapersonne.gouv.fr
- Les services pour améliorer la qualité de vie à domicile : www.petits-fils.com
- Les commerçants de quartier vous livrent : www.epicery.com

Mobilité

- Trouver un pilote pour se déplacer : www.car47.fr ou www.yesdrive.fr
- Continuer à voyager sans limite d'âge : www.travel-age.com

Partage

- Échanger des coups de main ponctuels : www.welp.fr
- L'association *Un toit partagé* qui développe la colocation entre seniors : www.colocationseniors.fr
- Le réseau national des jardins partagés : www.jardins-partages.org

RETROUVER AUTONOMIE ET MOBILITÉ

Dans les campagnes, des associations ont eu l'idée de mettre en relation des personnes âgées avec des chauffeurs pour rompre l'isolement. Agir ABCD (Actions de bénévoles pour la coopération et le développement), dans le Lot-et-Garonne, a tissé un réseau national pour que chacun puisse continuer à se déplacer avec sa voiture. L'initiative répond à plusieurs besoins : maintenir à domicile des personnes âgées, éviter les appréhensions liées à la conduite et, pour le chauffeur, arrondir ses fins de mois. Une heure de conduite est facturée 12,70€

(éligible au crédit d'impôt). Et pour garantir la sécurité des utilisateurs, l'association fait tester aux chauffeurs leur conduite dans une auto-école et leur demande un extrait de casier judiciaire.

Côté ville, de nombreuses municipalités mettent en place des navettes qui, moyennant un coût modique, s'arrêtent à la porte des usagers pour les emmener jusqu'au marché, à la Poste ou encore chez le coiffeur. Une alternative pensée pour ceux qui, par crainte des chutes, auraient tendance à renoncer à leur vie sociale. Autre avantage : les

DES SERVICES POUR TOUS LES BESOINS



FACILITER LE QUOTIDIEN

Services à la personne

Entretien de la maison, jardinage, petit bricolage, gardiennage, repas à domicile... Les services à la personne améliorent la qualité de vie à domicile.



Assistance administrative

Pas toujours évident de s'y retrouver dans ses papiers, les factures, les aides et les courriers... Des associations s'occupent de tout afin de faciliter les démarches et d'assurer le suivi administratif et médical.



PROFITER DU NUMÉRIQUE

Faire ses courses

L'e-commerce se développe face à la crise sanitaire. Les petits magasins ouvrent leur boutique en ligne pour vendre leurs produits.



Enrichir sa vie sociale

Sites Internet ou réseau social à ancrage local, la solidarité se réinvente grâce au numérique : réseaux d'entraide, cours de yoga, de cuisine, rencontres et partages dans la vraie vie...



RESTER MOBILE

Transports

Dans les campagnes, des chauffeurs salariés rompent l'isolement des personnes âgées en les conduisant dans leur propre véhicule. En ville, des navettes s'arrêtent à la porte des usagers pour favoriser leur autonomie et leur mobilité.



Voyager

Continuer à voyager à tout âge, même avec une mobilité réduite : le tourisme accessible se développe pour bouger en France ou à l'étranger.



BÂTIR UN PROJET COMMUN

Cohabitation

Des associations réunissent sous un même toit des personnes cherchant à la fois une présence et une aide pour certaines tâches.



Jardins partagés

L'idée ? Mettre en contact des jardiniers amateurs en mal de lopin de terre et des propriétaires de jardin qu'ils ne cultivent pas pour partager légumes et convivialité.

conducteurs sont souvent recrutés par l'intermédiaire d'associations d'insertion. Créatrices de liens sociaux, bon marché, et de surcroît écolo, ces mobilités semblent être sur la bonne voie...

VOYAGER SEREINEMENT

Partir en vacances l'esprit tranquille ? De nombreuses agences de voyages (comme Vacances Bleues, ULVF Vacances, Vacancel) proposent des programmes taillés sur mesure pour les retraités : séjours intergénérationnels avec ses petits-enfants, croisières, clubs de vacances, destinations lointaines... Cependant, des problèmes de santé ou des difficultés pour se déplacer peuvent empêcher tout projet. Située dans le Val-de-Marne, l'agence Travel'Âge permet aux personnes en perte d'autonomie ou à mobilité réduite de continuer à voyager en France et à l'étranger. Accompagnés par des auxiliaires de vie et une infirmière, les voyageurs peuvent être assistés dans leur toilette, leur prise de médicaments, leurs déplacements... Les visites n'excèdent pas une heure, les repas sont pris à table, et les transports sont adaptés. Quant aux prix, il faut compter entre 1 500€ et 2 500€ pour un séjour en France.

écarter des décisions, mais les orienter du mieux possible», insiste Damien Tixier, à l'origine de l'idée. D'autres structures proposent ce type de service comme Âge d'or services ou AD services. Toutes ont en commun de faire bénéficier les particuliers d'allègements fiscaux.

À Saint-Nazaire, Mireille et Catherine ont appris à se connaître dans un jardin. C'est l'association Lien ÉlémenTerre qui leur a permis de se rencontrer. Veuve, Mireille ne s'occupait plus de son potager situé en centre-ville. En quête d'un carré de verdure, Catherine en a pris soin. Au-delà des légumes partagés, une joyeuse amitié est née. *« Ici, on récolte surtout des éclats de rire »*, plaisante Catherine. La formule fait des adeptes et suscite l'intérêt des associations. Le réseau des Jardins partagés cultive, par exemple, cette solidarité. Le principe est simple : on jardine ensemble une fois par semaine et on partage les récoltes. Mais le jardinage n'est pas le seul terrain d'innovation en la matière. Cohabitation, habitat participatif, sites d'entraide (comme Welp ou Ma-residence.fr)... Les solutions fleurissent ! Elles contribuent à nouer des liens, à se sentir moins seul, à vivre mieux.



RÉPONDRE À DE VÉRITABLES BESOINS

Quand les prises en charge s'additionnent et que le suivi s'intensifie, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver entre les médecins, l'aide à domicile, remplir ses dossiers, contacter les bons services... Pour simplifier le quotidien, le réseau national Petits-fils service aux Grands-Parents facilite toutes les démarches en assurant le suivi administratif et médical et le contact avec les familles. Des secrétaires personnelles se rendent à domicile pour aider à trier ses papiers sans pour autant faire à la place des gens, mais avec eux. *« Car il ne faut évidemment pas les*

Utile

DEMAIN LA ROBOTIQUE DE SERVICE



De la tablette tactile au bracelet-montre dont l'alarme se déclenche en cas de chute, l'innovation sociale met à profit toutes les possibilités offertes par les nouvelles technologies. Les robots « compagnons » sont encore, pour la majorité, en phase de test mais pourraient aider leur propriétaire à se déplacer, lui rappeler de prendre ses médicaments, contrôler sa tension ou le mettre en relation avec ses proches. De quoi rendre la vie plus confortable... À condition *« que le robot ne remplace pas l'humain, qu'il lui reste complémentaire »*, avertissent les soignants. À l'image d'Internet qui, au lieu d'isoler, favorise les rencontres et le partage dans la vie réelle.

*Les fleurs alimentaires***METTONS DE LA COULEUR
DANS NOS ASSIETTES!**

**Sur plus de 200 fleurs comestibles, seulement
une cinquantaine ont un vrai intérêt gastronomique.
Zoom sur cinq d'entre elles dont vous ne pourrez
plus vous passer!**

Texte de Marie Herblot

**LE CALENDULA (OU SOUCI)**

Le calendula se sème en mars pour une floraison à partir du mois de mai, et ce, sans interruption jusqu'aux premières gelées. Ses fleurs, au goût épicé, sont parfaites pour colorer les crudités et les salades. Aussi appelée le safran des pauvres, la fleur de calendula séchée, peut être utilisée pour colorer les gâteaux ou le riz.

**LA CAPUCINE**

C'est l'une des fleurs comestibles les plus populaires. Elle est très riche en vitamine C et possède un goût plutôt poivré qui peut rappeler celui du cresson. On peut l'utiliser dans les salades, mais aussi farcie, confite, et même en beignet ou en glace!

La capucine peut se semer en pleine terre fin avril-début mai pour une floraison en juillet.

**LA LAVANDE**

Cet arbrisseau rustique se plante en plein soleil dans un sol très drainant et caillouteux. Côté cuisine, sa fleur s'adapte aussi bien au salé qu'au sucré, à condition d'y aller avec parcimonie, son goût étant très fort. Légèrement âpre et amer, il rappelle celui du romarin. Les fleurs fraîches de lavande décorent une tarte aux pêches ou une crème brûlée, par exemple.

**LA BOURRACHE**

Reconnaisable grâce à sa forme d'étoile, la bourrache a un goût plutôt iodé, proche de celui des huîtres. Sa fleur est souvent utilisée pour décorer les salades. Elle peut se manger cristallisée ou en beignet. Elle se plante en mars-avril et fleurit de mai à septembre.

**LE COQUELICOT**

Sa fleur rouge éclatant décore les salades mais aromatise également les boissons. On la retrouve en pâtisserie avec des macarons, par exemple. Les coquelicots sont très délicats à récolter et se plantent sur un sol plutôt sec, exposé en plein soleil.



**Il existe
plus de
200
variétés de fleurs
comestibles.**

Variez vos activités

CRÉEZ, C'EST BON POUR LE MORAL

En plus d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique, les activités créatives sont essentielles et contribuent elles aussi à votre bien-être physique et moral.

Texte de Géraldine Dao



Après plusieurs décennies à travailler et vous occuper de votre famille, vous pouvez vous sentir un peu démuni et désorienté une fois à la retraite, ce qui n'est pas sans conséquence sur votre moral.

POURUIVRE UN BUT

Participer à des activités créatives va vous donner des projets, des problèmes à résoudre et un résultat final à atteindre.

Surtout, ne soyez pas intimidé : nous sommes bien souvent créatifs sans même nous en rendre compte et il existe mille façons de l'être au quotidien. Arranger des fleurs de façon esthétique, assaisonner un plat et le présenter sur une assiette, décorer son intérieur, faire un album photo, préparer de beaux biscuits... toutes ces petites choses sont accessibles au plus grand nombre.

En outre, pratiquer une activité créative diminue le sentiment d'ennui, fait travailler votre réflexion et limite les risques de dépression. Si vous souhaitez vous investir dans une activité, sachez qu'il n'y a pas que le tricot ! Par exemple, le scrapbooking ou « créacollage » qui consiste à décorer la couverture et les pages d'un album photo, va vous aider à développer des capacités cognitives, tandis que la peinture sollicitera plus votre concentration ainsi que la coordination entre la vision et les gestes. Pensez aussi à l'écriture, au dessin, à la poterie... les loisirs créatifs sont nombreux et variés.

Très vite, vous aurez un sentiment de fierté, encore plus important lorsque vous pourrez partager et offrir vos créations à vos proches.



UNE OCCASION UNIQUE D'ÉCHANGER AVEC VOS PETITS-ENFANTS

Une activité créative est aussi un moment privilégié d'échange entre générations. Elle vous permet d'entretenir une relation complice et ludique basée sur la confiance. Quel plaisir, de réaliser un origami avec sa petite-fille, de fabriquer une maquette en carton mousse avec son petit-fils ou de se laisser initier à la décoration à l'aide de stickers muraux par une adolescente. C'est l'occasion de communiquer votre savoir-faire, de raconter vos souvenirs ou encore de donner le goût à ces activités. C'est aussi une jolie manière de transmettre des valeurs comme le respect, le sens de la famille, le partage ou encore la tolérance.

THERMES ET BAINS EN EUROPE : NOS 3 DESTINATIONS FAVORITES

Si vous avez envie de « prendre les eaux » pour raisons médicales ou simplement pour vous détendre, voici un tour d'horizon de nos destinations thermales européennes favorites. De l'Italie à l'Islande en passant par les rives du lac Léman ou la Hongrie, il y en a pour tous les goûts.

Texte de Magali Migaud

BLUE LAGOON - ISLANDE

Ce spa géothermal est l'un des plus réputés au monde ! Ses eaux turquoise, alimentées par des sources chaudes chargées en sulfures, peuvent atteindre 40°, même lorsque la température de l'air extérieur peine à rester positive. Un contraste saisissant qui fait naître de jolies volutes de vapeur à la surface de l'eau. Ce décor féérique et naturel est aussi un havre de paix pour les baigneurs souffrant de problèmes de peau.



TERME LIBERE DI SATURNIA - ITALIE

Situés en Toscane, au cœur de l'Italie, ces petits jacuzzis naturels creusés dans le calcaire font le bonheur des visiteurs. La *Cascade del Mulino*, cascade alimentée par une eau très riche en soufre, est accessible à tous, gratuitement. Son eau volcanique offre une température constante de 37° lorsqu'elle arrive au pied du moulin de pierre. Elle est réputée pour ses bienfaits contre l'arthrose, les rhumatismes et les affections cutanées.



LES BAINS SZÉCHENYI - HONGRIE

Budapest dénombre plus d'une centaine de sources chaudes. Inaugurés en 1913, les thermes *Széchenyi* sont les plus grands de la ville. Derrière leur façade néobaroque, imaginée par l'architecte Győző Czigler, 21 bains mixtes (3 à l'extérieur et 18 à l'intérieur), des espaces hammam et des saunas permettent aux visiteurs de goûter aux bienfaits d'une eau enrichie en calcium, magnésium, hydrocarbonate, sodium et sulfate. De quoi faire peau neuve dans une ambiance impériale.

Et si vous souhaitez rester en France, ce n'est pas le choix qui manque ! Parmi les plus beaux bains historiques, vous trouverez les thermes de Plombières-les-Bains dans les Vosges, les thermes de Royat en Auvergne, ceux de Cambo-les-Bains dans le Pays basque ou encore les thermes de Cauterets ou de Dorres dans les Pyrénées. Mais les stations thermales comme Bagnères-de-Luchon, Bourbon-l'Archambault, ou encore, parmi les plus connues, Dax, Vichy ou Avène, valent toutes le détour.

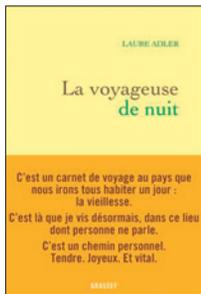


L'origine du thermalisme puise sa source dans les usages de l'Empire romain. Les invasions turques, en important leurs coutumes à travers toute l'Europe, ont également contribué à l'essor des villes d'eau.

LE « BON VIEUX TEMPS », C'EST AUJOURD'HUI

Selon l'écrivain Franz Kafka, la meilleure façon de ne pas vieillir est « d'être heureux ». En ces temps troublés, le sourire est un excellent moyen d'y parvenir.

Texte de Christian Lefebvre



Roman

LA VOYAGEUSE DE NUIT

Laure Adler

Éd. Grasset, 2020

Prendre de l'âge ? Laure Adler narre son voyage en cet « étrange pays ». À travers réflexions et « choses vues », elle nous montre qu'y vivre peut devenir « source de bonheur », à condition d'y mettre une « certaine intensité d'existence ».

19 €



Roman

LE VIEUX QUI NE VOULAIT PAS FÊTER SON ANNIVERSAIRE

Jonas Jonasson

Presses de la cité, 2012

Un centenaire s'enfuit de sa maison de retraite et vit une série d'aventures aussi extraordinaires que loufoques. Jadis, l'ancien artificier a croisé nombre de personnages célèbres. Aujourd'hui, il nous fait rire aux éclats !

8,40 € format Pocket



Guide

LE LIVRE DU LAGOM

Anne Thoumieux

Éd. First, 2017

Comment traduire le suédois Lagom ? Disons que c'est l'art de la modération, de la simplicité, du « ni trop, ni trop peu », de la lenteur et de la concentration sur son environnement, et cette disposition d'esprit concerne tous les domaines de notre existence.

7,95 €



Livre audio

LE JOUR OÙ J'AI APPRIS À VIVRE

Laurent Gounelle

Éd. d'origine Kéro, 2014 et Audiolib, 2015

À San Francisco, Jonathan connaît un quotidien plutôt terne. Une prédiction bouleverse son existence et le conduit à sortir de sa routine, à changer son rapport aux autres et lui fait découvrir les vraies valeurs. Par son roman, l'auteur nous apprend à sourire à la vie.

19,70 € sur Audiolib ou gratuit avec l'offre d'essai



Livre audio

MÉDITER POUR ÊTRE HEUREUX

Stella Delmas — Éd Larousse, 2018 et Audiolib, 2020

Des séances de méditation sont proposées à l'aide d'une quinzaine de morceaux de musique classique dans une série audio créée pour Radio Classique et Audiolib. Musique, sons de la nature, conseils, silence amènent la quiétude. Disponible sur Internet ou en CD.

22,45 € sur Audiolib ou gratuit avec l'offre d'essai



En savoir plus

www.ircantec.retraites.fr

ANAGRAMMES

Remettez les lettres dans l'ordre pour retrouver le sens des phrases

- 1 - Les (AEERNSTV) libérés de leurs (AEERNSTV) écumant les (AEERNSTV) à la recherche d'une (AEERNSTV) sympathique.
- 2 - Le beau senior aux cheveux (AEEGNRST) dévisageait les (AEEGNRST) (AEEGNRST) sur le trottoir d'en face.
- 3 - Le grand-père dut (EIOUCNNTR) la lecture d'un Astérix parlant d'un (EIOUCNNTR) au (EIOUCNNTR) en or.
- 4 - Ceux qui ont atteint l'..... (AEOGRD) (deux mots formant une expression) ne sont plus en (AEOGRD).
- 5 - Depuis sa résidence, le senior connecté peut faire un (AEOYGV) virtuel au pays de la (AEOYGV).
- 6 - Pour éviter les (EEURRRS) de fermeture, la (EEURRRS) connectée sécurise le domicile.

Solutions
 1/ vétérans, entraves, taverne, servante
 2/ argentés, étranges, renégats
 3/ continuer, centurion, ceinturon
 4/ âge d'or, rodage
 5/ voyage, goyave
 6/ erreurs, serrure

QUIZ



Le monde tourne autour des seniors

- 1 **Un objet connecté :**
 - A. communique avec des ordinateurs pour vous surveiller
 - B. est relié à un fichier central pour prendre soin de vous
 - C. communique avec d'autres objets connectés pour récolter des données ou déclencher une action à distance
 - D. est un objet du quotidien qui parle et bouge en même temps

- 2 **Quelle ville française a reçu en septembre 2020 un prix européen pour son action sociale envers les seniors ?**
 - A. Menton
 - B. Nice
 - C. Biarritz
 - D. Toulouse

- 3 **Qu'est-ce que la «silver économie» ?**
 - A. Les variations affectant les flux monétaires euro/dollar
 - B. L'économie des mines d'argent dans le monde
 - C. Le pouvoir d'achat des seniors
 - D. L'ensemble des seniors à faible pouvoir d'achat

- 4 **Quand l'innovation pour les seniors s'applique aux baby-boomers, elle est réservée :**
 - A. aux petits-enfants des seniors
 - B. aux seniors entre 65 et 75 ans
 - C. aux centenaires et +
 - D. aux nouveau-nés qui ont des arrière-grands-parents

- 5 **Le verre d'eau connecté :**
 - A. change de couleur lorsque vous n'avez pas assez bu dans la journée
 - B. n'existe pas
 - C. fait «bip-bip» toutes les heures
 - D. diffuse de la musique pour vous inciter à boire

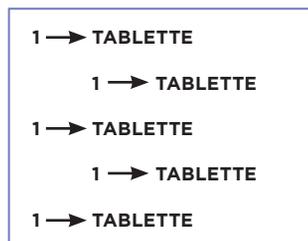
Solutions : 1C, 2D, 3C, 4B, 5A

DINGBATS

Retrouvez l'expression qui se cache dans chaque rébus de lettres



A



B

Solutions : A. L'aide à domicile. B. À chacun sa tablette.

DE L'UN À L'AUTRE

Trouvez le mot mystère en partant de SERVICE en ajoutant puis en retranchant une lettre comme indiqué

	S	E	R	V	I	C	E	
+O								
-V								
+N								
-E								
+S								
-V								

S	N	O	S	I	N	E	S
R	S	V	A	I	R	E	S
N	O	I	S	O	N	E	S
S	E	N	V	A	N	E	S
E	R	O	S	I	V	E	S
C	R	V	O	I	S	E	S
S	E	R	V	I	C	E	S

Solutions

JE M'INFORME SUR MA RETRAITE



JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR VOIE POSTALE

24 rue Louis Gain
BP 80726
49939 ANGERS CEDEX 9



JE ME DÉPLACE SUR LE SITE DE L'IRCANTEC

Uniquement sur RdV au 02 41 05 25 38
(sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire)

À ANGERS
21 rue Auguste
Gautier

À PARIS
12 avenue Pierre
Mendès France (13^e)

JE CONSULTE LE SITE DE L'IRCANTEC ET J'ACCÈDE À MON ESPACE PERSONNEL

**Ariane,
votre agent
virtuel**

Disponible
24h/24 et
7j/7 sur le site
Ircantec et votre
espace personnel



Mes services en ligne

- Consulter et éditer mon titre de retraite
- Consulter et éditer mes attestations de paiement
- Consulter et éditer mes attestations fiscales
- Actualiser mes coordonnées personnelles
- Consulter mes paiements tous régimes et mettre à jour mes coordonnées bancaires via FranceConnect
- Demander un formulaire d'aide sociale
- Suivre le traitement de ma demande d'aide sociale
- Demander une pension de réversion

www.ircantec.retraites.fr



JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR TÉLÉPHONE

La ligne Retraités

Je devrai saisir les
13 chiffres de mon
numéro de Sécurité
sociale

02 41 05 25 25

L'assistance technique de mon espace personnel

(inscription, connexion,
mot de passe...)

02 41 05 30 19

L'action sociale

Le lundi de
9h à 12h et de 13h à 17h
et du mardi au
jeudi de 9h à 12h

02 41 05 25 14



**Vous avez
une tablette ou
un smartphone?
Flashez ce code**

Si vous souhaitez
avoir plus d'informations,
inscrivez-vous à la newsletter
Les nouvelles de l'Ircantec
www.ircantec.retraites.fr
rubrique **Les nouvelles
de l'Ircantec**

