

*TENDANCES*

TOUT SAVOIR SUR  
LA COHABITATION INTERGÉNÉ-  
RATIONNELLE SOLIDAIRE

*BIEN VIEILLIR*

COMMENT ADAPTER  
VOTRE LOGEMENT  
POUR VOS VIEUX JOURS

*DÉTENTE*

TROIS IDÉES  
DE VACANCES  
UTILLES

  
**ircantec**  
La retraite complémentaire publique

# Les nouvelles de l'Ircantec

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE – N°70 FÉVRIER 2023

*Grand angle*

## HABITAT : LES LOGEMENTS QUI RÉINVENTENT LES RELATIONS



Retrouvez Les nouvelles  
de l'Ircantec sur  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## Édito



**Christophe Iacobi,**  
Président du Conseil  
d'administration

Une nouvelle année commence, l'occasion de se fixer des objectifs. Pour l'Ircantec, le cap pour 2023 est encore et toujours d'assurer sa solidité financière afin de garantir le paiement des retraites. Les modalités de gestion responsable du régime nous permettent également de poursuivre une politique d'action sociale, dont toutes les informations utiles sont détaillées dans ce numéro.

Le dossier central s'intéresse aux tendances actuelles en matière d'évolution du domicile et aux modes innovants du vivre ensemble. Se sentir bien chez soi est une préoccupation majeure pour tous où la solidarité intergénérationnelle a un rôle à jouer. Identifier le bon format de logement, être en sécurité, penser les aménagements pour bien vieillir et s'épanouir, autant de sujets à anticiper!

Je fais le vœu qu'en 2023, chacune et chacun d'entre vous, puissiez bien-vivre chez vous mais aussi avec les autres au sein d'une société bienveillante et solidaire. L'ensemble du Conseil d'administration de l'Ircantec se joint à moi pour vous souhaiter une heureuse année.

## Mot du Vice-président



**Jean-Emmanuel Rougier,**  
CFE-CGC, Vice-président  
du Conseil d'administration

Le 13 décembre dernier, le Conseil d'administration m'a élu en qualité de Vice-président, ce dont je suis honoré. Je souhaite œuvrer avec mes collègues administrateurs représentant les agents et les employeurs, dans la continuité du travail accompli par mon prédécesseur, Philippe Sebag de la CFE-CGC, pour garantir le meilleur service possible à nos affiliés. Avec l'ensemble des membres du Conseil d'administration, notre objectif en cette année 2023 est de piloter le régime, dans un contexte économique et financier fluctuant, selon nos engagements d'investisseur responsable, notamment dans le domaine de la transition écologique et énergétique ainsi que dans celui de l'économie sociale et solidaire.

Je vous souhaite une bonne année 2023.



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy 75013 Paris •  
Directeur de la publication : Christophe Iacobi • Rédactrice en  
chef : Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation : All Contents •  
Point d'information Ircantec : Angers, 02 41 05 25 25 • Crédits  
photo : AdobeStock, Caisse des Dépôts, Freepik.com,  
iStock by Getty Images, Shutterstock • Impression : Imaey Graphic •  
Dépôt légal : janvier 2023 • ISSN : 1624-4737

## Votre caisse

### Panorama **03**

- Revalorisation des pensions Ircantec
- Agenda de versement des retraites
- Baromètre de la relation client 2022 : simplicité, accessibilité, excellence!

### Action sociale **04**

- L'action sociale : l'Ircantec à vos côtés
- Le barème 2022 des ressources
- Demander une aide, suivre ma demande : comment faire?
- Faire une demande de réversion en ligne
- Votre caisse engagée pour soutenir les actions de l'association France Alzheimer

### Vie de l'institution **08**

- L'Ircantec à l'écoute des élus locaux

### Action climat **09**

- Finance responsable : l'Ircantec ouvre le débat

### Loisirs **10**

### Grand angle **12**

Habitat : les logements qui réinventent les relations

### Tendances **16**

Tout savoir sur la cohabitation intergénérationnelle solidaire

### Reportage **17**

Ils ont tenté l'aventure de l'habitat partagé

### Bien vieillir **18**

**Pratique**  
Déménager à un âge avancé : nos conseils pour une transition en douceur

**Santé**  
Comment adapter votre logement pour vos vieux jours

### Détente **20**

**Évasion**  
Trois idées de vacances utiles

**Lecture**  
« Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage »

### Jeux **22**

**Échange**  
Je m'informe sur ma retraite **23**

## Le chiffre



VALEUR DU POINT  
IRCANTEC  
**0,51621 €**  
AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2023

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).

du 01/07/2022 au 31/12/2022  **0,51211 €**

du 01/01/2022 au 30/06/2022  **0,49241 €**

## REVALORISATION DES PENSIONS IRCANTEC

Le 29 septembre 2022, le Conseil d'administration de l'Ircantec a validé une revalorisation des pensions à hauteur de 4%, appliquée avec un effet rétroactif au 1<sup>er</sup> juillet 2022 (régularisation à la fin octobre 2022, selon la périodicité de vos versements). À cela s'ajoute la revalorisation annuelle. Depuis 2018, au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année, la valeur du point Ircantec est en effet revalorisée, dans les mêmes conditions que les pensions de vieillesse du régime général.

**La valeur du point Ircantec est donc fixée à 0,51621 € depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023.**



## AGENDA DE VERSEMENT DES RETRAITES

Échéances 2023	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Janvier	27 janvier		
Février	24 février		
Mars	29 mars	29 mars	
Avril	26 avril		
Mai	26 mai		
Juin	28 juin	28 juin	
Juillet	27 juillet		
Août	29 août		
Septembre	27 septembre	27 septembre	
Octobre	27 octobre		
Novembre	28 novembre		
Décembre	22 décembre	22 décembre	22 décembre

## BAROMÈTRE DE LA RELATION CLIENT 2022 : **SIMPLICITÉ, ACCESSIBILITÉ, EXCELLENCE !**

L'écoute client est au cœur de la démarche qualité de l'Ircantec. Entre juillet et octobre 2022, 2741 affiliés ont répondu à notre partenaire BVA Opinion. Ce baromètre permet de mesurer le niveau de satisfaction des actifs et des retraités, sur les différents canaux de relation client.

### EN 2022, LE NIVEAU DE SATISFACTION GLOBALE DES CANAUX DE RELATION CLIENT DE L'IRCANTEC EST DE 90%.

#### Téléphone : un service accessible et un accueil excellent

Le numéro du service téléphonique est jugé :

- facile à trouver pour 88% des répondants;
- accessible en un ou deux appels en moyenne;
- satisfaisant pour huit appelants sur dix.

#### Courriel : une démarche simple, un délai et des réponses appréciés

Le site internet de l'Ircantec est le principal vecteur d'informations pour les affiliés :

- le formulaire de contact est simple d'utilisation pour 88% des répondants;
- la prise en charge des demandes, l'exhaustivité et la précision de la réponse apportée sont jugées satisfaisantes à 78%;
- le délai de réponse moyen, d'environ trois jours, satisfait 83% des affiliés.

#### Courrier : une réponse de qualité

La grande majorité des affiliés est satisfaite de la façon dont l'Ircantec répond à son courrier. Les réponses reçues sont appréciées par trois personnes sur quatre, tant sur la forme que sur le fond. Les affiliés soulignent notamment le niveau de précision et la prise en compte de leur situation personnelle.

# L'ACTION SOCIALE : L'IRCANTEC À VOS CÔTÉS

**Grâce à son action sociale, l'Ircantec propose des réponses à vos difficultés et à vos besoins. Un seul objectif : vous aider à bien vivre votre retraite. L'action sociale de l'Ircantec peut intervenir de différentes manières.**

**Pensez à fournir votre nouvel avis d'imposition**  
Fournissez rapidement une copie de l'ensemble des avis d'imposition ou de non imposition 2022 sur les revenus 2021 des personnes du foyer. Cette information est indispensable pour déterminer votre tranche de revenus.



## ACTIONS COLLECTIVES

• **Soutien aux aidants et aux malades avec France Alzheimer :**  
l'Ircantec soutient France Alzheimer, notamment son action de formation des aidants organisée au niveau départemental. Des actions en soutien aux malades sont également proposées (cafés mémoire, ateliers...). Plus d'informations en page 7.

• **Conseils et ateliers pour profiter pleinement de votre vie de retraité :**  
des ateliers forme et santé (nutrition, équilibre, mémoire, habitat, risques routiers, bienvenue à la retraite...), avec des programmes utiles et ludiques, sont proposés près de chez vous. C'est l'occasion de créer du lien et de bénéficier de conseils pour bien vivre votre quotidien.



**En savoir plus**

[ircantec.retraites.fr](http://ircantec.retraites.fr)

rubrique « Je suis à la retraite »/  
« J'ai besoin d'être accompagné »

## AIDES INDIVIDUELLES

**Des aides individuelles** sont possibles sous réserve de satisfaire à trois critères cumulatifs :

- avoir réuni 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'impôt 2022 (sur les revenus 2021).  
À noter : ces aides individuelles sont financières et, pour vous aider à bien vivre chez vous, des prestations pourront aussi vous être proposées via notre offre de services à la personne.

Différents types d'aides peuvent répondre à vos besoins. En termes de **maintien à domicile**, vous pouvez par exemple demander une aide pour bénéficier de services à la personne, pour le chauffage et l'énergie, ou encore pour équiper ou améliorer votre habitat. Une aide de l'Agence nationale de l'habitat (Anah)

à la **rénovation énergétique** de la résidence principale est également possible. Afin de conserver du **lien social**, une aide aux vacances (location, camping ou transports) est proposée. Enfin, dans le cadre de la **prévention du vieillissement**, vous pouvez notamment solliciter une aide pour des prothèses (dentaire, optique et auditive), pour une cure ou pour du petit matériel médical.

## PRÊTS INDIVIDUELS

**Des prêts d'aide sociale** peuvent être ouverts pour les retraités qui répondent aux critères de points et de durée de carrière. Deux motifs de financement sont possibles :

- en vue d'effectuer des travaux d'amélioration de votre résidence principale ;
- pour pourvoir à des besoins personnels.

Les prêts sont accordés après étude du dossier. Le taux est défini en fonction du niveau de ressources du retraité (2% ou 2,5% en 2022).  
Durée de remboursement : cinq ans maximum. L'assurance est prise en charge intégralement par l'Ircantec.

Les aides Ircantec	Tranches de revenus concernées	Justificatifs à fournir
<ul style="list-style-type: none"> <li>Énergie</li> <li>Hébergement cure thermique</li> <li>Déménagement (résidence principale uniquement)</li> <li>Équipement ménager (une fois tous les trois ans maximum)</li> <li>Vacances (une fois tous les deux ans maximum)</li> </ul>	Jusqu'à la tranche 5 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> <li>La facture établie au nom du retraité Ircantec, acquittée, datant de moins d'un an.</li> <li>Pour l'aide énergie : copie de la facture d'électricité ou de gaz de la résidence principale obligatoire.</li> <li>Pour l'aide hébergement cure : un justificatif de la participation de la mutuelle/complémentaire santé (hors soins).</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dépendance (uniquement pour les allocataires Allocation personnalisée d'autonomie - APA à domicile)</li> <li>Prothèse (sous réserve d'une prise en charge par la Sécurité sociale, sauf implant dentaire)</li> <li>Téléassistance</li> <li>Répit (frais d'hébergement, hors soins)</li> <li>Matériel médical</li> <li>Amélioration du logement (une fois tous les trois ans maximum)</li> </ul>	Jusqu'à la tranche 8 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> <li>La facture établie au nom du retraité Ircantec, acquittée, datant de moins d'un an.</li> <li>Pour le matériel médical : facture et décomptes de remboursement de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé + certificat médical.</li> <li>Pour les prothèses : facture et décomptes de remboursement de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé.</li> <li>Pour la dépendance : copie du plan APA définitif.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Services à la personne – Deux formules au choix</li> </ul> <p>1) <b>Aide versée en fonction du montant payé par le bénéficiaire</b> et indiqué sur l'avis d'imposition (ligne «emploi d'un salarié à domicile»)</p> <p>2) <b>Aide préfinancée</b> lors de la mise en place de la prestation via l'enseigne Domiserve +</p>	Jusqu'à la tranche 8 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pour l'aide sur avis d'imposition : fournir la ou les attestations fiscales <b>2021</b> des sommes payées pour l'emploi de la personne (communiquée(s) par le CNCESU, l'URSSAF et/ou la structure d'aide à domicile).</li> </ol>


**En savoir plus**
[ircantec.retraites.fr](http://ircantec.retraites.fr) rubrique « Je suis à la retraite » / « Les aides »

## LE BARÈME\* 2022 DES RESSOURCES

Ce barème se décline selon **le revenu annuel brut global 2021** figurant sur l'avis d'impôt 2022. Par exemple, une personne seule disposant de 14 000 € de ressources annuelles se situe dans la tranche 4 selon le barème des aides de l'Ircantec.

Barème des ressources annuelles Ircantec 2023		
Personne seule	Tranches	Couple
Jusqu'à 10 698 €	T1	Jusqu'à 18 601 €
De 10 699 € à 11 484 €	T2	De 18 602 € à 19 872 €
De 11 485 € à 12 959 €	T3	De 19 873 € à 21 753 €
De 12 960 € à 15 204 €	T4	De 21 754 € à 24 444 €
De 15 205 € à 15 894 €	T5	De 24 445 € à 25 350 €
De 15 895 € à 17 734 €	T6	De 25 351 € à 27 070 €
De 17 735 € à 20 292 €	T7	De 27 071 € à 30 412 €
De 20 293 € à 24 052 €	T8	De 30 413 € à 36 231 €

**Montant annuel de majoration des tranches par enfant à charge** (y compris pour les enfants en situation de handicap sans limite d'âge)  
**5 925 €**

\* Sous réserve de l'approbation définitive par les tutelles.

# 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.**

## DEMANDEZ VOTRE FORMULAIRE D'AIDE

Connectez-vous à votre espace personnel depuis le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr), allez dans votre espace personnel.

### 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

Rendez-vous sur votre espace personnel « Ma retraite publique » depuis le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) pour suivre en direct le traitement de vos demandes. À noter : le montant de l'aide attribuée sera communiqué uniquement par courrier, après étude de la demande complète. Aucun montant n'est communiqué par téléphone ou par courriel.

### Soutien pour l'aide à domicile

Sous certaines conditions, une aide financière peut vous être accordée pour bénéficier chaque année d'heures de prestations à domicile (entretien du logement, petit jardinage...). Pour plus de précisions sur ces prestations organisées sur tout le territoire, n'hésitez pas à contacter Domiserve au 01 78 16 14 12.

# FAIRE UNE DEMANDE DE RÉVERSION EN LIGNE

**En cas de décès d'un conjoint, un service en ligne est disponible pour déposer une demande de réversion en une fois auprès de tous les régimes de retraite du défunt :**

## À qui s'adresse ce service ?

Le service en ligne « Demande de réversion » s'adresse aux assurés mariés ou divorcés dont le conjoint ou l'ex-conjoint est décédé. Il vous permet de réaliser **une seule demande de réversion auprès de l'ensemble des 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.

## Comment y accéder ?

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 « Ma demande de retraite », le service « Demande de réversion » vous y sera proposé.

Après avoir vérifié les informations préremplies, complétez le formulaire de demande et ajouté les justificatifs nécessaires, votre demande sera validée. Vous pourrez suivre son état d'avancement depuis votre espace personnel « Ma retraite publique », thématique « Ma demande de retraite », service « Suivi de mes demandes ».

ma retraite publique  
MAREP



En savoir plus

- Consulter le tutoriel vidéo sur [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr), rubrique « Je suis à la retraite » / « Mes services en ligne » / « Je dépose une demande de réversion ».
- Demander un rdv téléphonique avec un conseiller Ircantec en utilisant le formulaire de contact mis à votre disposition sur [www.ircantec.retraites.fr/deces/pension-reversion](http://www.ircantec.retraites.fr/deces/pension-reversion).

# VOTRE CAISSE ENGAGÉE POUR SOUTENIR LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER

## UN PARTENARIAT DE CONFIANCE

Depuis 2018, l'Ircantec soutient les actions de l'association France Alzheimer et maladies apparentées.

Par son fidèle engagement, l'Ircantec permet de soutenir, de pérenniser et de développer les actions de l'association à destination des personnes malades et de leurs proches aidants.

Convaincue par les actions menées par France Alzheimer, l'Ircantec a ainsi décidé de renouveler sa confiance pour les trois prochaines années avec une aide financière permettant de l'accompagner davantage encore.

## QUI SOMMES-NOUS ?

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique. Elle peut compter sur l'expertise et la force de 101 associations départementales qui œuvrent au quotidien pour apporter appui et écoute aux personnes malades et à leurs familles.

Présente sur tous les territoires et assistée par des bénévoles et professionnels formés, l'association s'engage aux côtés des familles, des professionnels du secteur médico-social, des chercheurs et des acteurs institutionnels.

## NOS MISSIONS

Depuis sa création, France Alzheimer et maladies apparentées œuvre pour :

- **Accompagner et soutenir les personnes malades et les proches aidants à chaque étape de la maladie.** France Alzheimer met en place au sein de son réseau des actions adaptées d'accompagnement telles que des cafés mémoire, des haltes relais, des groupes de parole, des ateliers à médiation artistique...
- **Sensibiliser l'opinion et les pouvoirs publics.** Forte de son expérience de



terrain, France Alzheimer et maladies apparentées se mobilise et porte la voix des familles sur de nombreux sujets relatifs à la prise en soins et à l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches aidants. L'association mène également une action de plaidoyer auprès des décideurs publics.

- **Contribuer au progrès de la recherche.** Pour faire avancer les connaissances scientifiques et médicales, pour mettre au point des traitements spécifiques et efficaces, France Alzheimer et maladies apparentées finance depuis 1988 des projets de recherche innovants et prometteurs. Depuis 2011, plus d'un million d'euros sont investis chaque année dans la recherche.
- **Former les professionnels de santé.** Reconnu comme organisme de formation depuis 1991, l'institut France Alzheimer forme les professionnels du sanitaire et du médico-social qui accompagnent les personnes malades en perte d'autonomie.

Pour mener à bien ses missions, l'association s'appuie sur l'engagement de plus de 2 200 bénévoles qui déploient des actions spécifiques et adaptées aux besoins des personnes concernées, mais aussi grâce au soutien des donateurs et organismes privés.

## QUI PEUT BÉNÉFICIER DES ACTIONS MISES EN PLACE AU SEIN DES ASSOCIATIONS DÉPARTEMENTALES ?

Nos actions sont conçues pour les personnes malades, pour les aidants mais aussi pour les familles. L'accès est libre pour la Formation des aidants, les Groupes de parole, les Entretiens individuels ainsi que les Cafés mémoire. Les autres actions menées par l'association ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents d'une association départementale de notre réseau.



**Joël Jaouen,**  
Président de France Alzheimer et maladies apparentées.



### En savoir plus

.....  
Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter l'association France Alzheimer départementale la plus proche de chez vous.

- Sur Internet : [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)
  - Par téléphone, en journée : **01 42 97 52 41**
  - Par téléphone, en soirée, de 20h à 22h, l'association Allo Alzheimer prend le relais : **09 70 81 88 06.**
- Podcast avec Christine Ratineau : [radiofrancealzheimer.org/tag/1-Beau-geste](http://radiofrancealzheimer.org/tag/1-Beau-geste)

## Salon des maires et des collectivités locales 2022

# L'IRCANTEC À L'ÉCOUTE DES ÉLUS LOCAUX



### Focus

## UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE

Le Salon des maires et des collectivités locales est un rendez-vous national et annuel, réunissant l'ensemble des partenaires institutionnels ou spécialisés dans la gestion, les services, l'aménagement et le développement des collectivités territoriales. Ce salon offre des réponses et des solutions concrètes aux problématiques rencontrées par les collectivités locales et leurs élus.

Une nouvelle fois, l'Ircantec était présente au Salon des maires et des collectivités locales du 22 au 24 novembre dernier à Paris. À cette occasion, le régime de retraite a pu présenter ses services aux élus, cotisants et employeurs, tout en affirmant son implication sur des actions sur les territoires.

d'échange de qualité. Des conseillers retraite de la Direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts et des administrateurs du régime se mobilisent pour informer au mieux les élus sur leur situation individuelle, mais également pour mieux appréhender leurs attentes en tant qu'employeurs.

L'Ircantec, qui est la retraite des élus locaux, assure une présence renforcée chaque année sur ce salon. Tout est mis en œuvre pour proposer des temps

Cette présence permet également de faire connaître les activités d'investisseur responsable du régime de retraite, garantes de sa solidité financière.

**L'Institution avait fait le choix d'un stand écoconçu et solidaire, répondant à des critères durables afin d'optimiser le recyclage des matériaux utilisés.**



Plus de **1000** exposants  
et 45 000 participants au Salon des maires et des collectivités locales 2022.



**11** administrateurs  
du régime et 14 conseillers retraite présents en alternance.



Près de **300** visiteurs  
accueillis sur le stand Ircantec.



Plus de **200**  
entretiens individuels réalisés en direct.

# FINANCE RESPONSABLE : L'IRCANTEC OUVRE LE DÉBAT

Dans le cadre de la Semaine de la finance responsable, l'Ircantec a réuni plus d'une centaine d'experts pour un temps de partage sur la posture d'investisseur. Pourquoi et comment la finance doit-elle adopter une démarche plus responsable afin d'assurer la transmission des patrimoines économiques, sociaux et environnementaux aux générations futures ? Tel était le fil conducteur de cette matinée riche en échanges et en enseignements.



« J'ai pour conviction qu'une vraie démarche responsable est de comprendre que chacun de nos actes peut générer des conséquences négatives sur le collectif, et que nous faisons partie d'un tout, que chaque partie a sa place dans la chaîne de valeurs de notre écosystème et a le droit de s'exprimer et qu'il nous faut collaborer tous ensemble. »

**Christophe Iacobi**, Président du Conseil d'administration de l'Ircantec.

## COMPRENDRE LES ENJEUX POUR MIEUX S'ENGAGER

À travers l'organisation de cet événement, l'Ircantec montre son intérêt pour l'Investissement Socialement Responsable (ISR). Entamée en 2009, la démarche, menée par le régime, en faveur de l'ISR illustre sa valeur phare : la solidarité intergénérationnelle. Pour garantir un paiement des retraites sur le long terme mais aussi pour protéger l'avenir des affiliés, l'Ircantec fait le choix d'investir notamment dans le domaine de la transition écologique et énergétique ainsi que dans celui de l'économie sociale et solidaire.

## DÉVELOPPER LA COHÉRENCE ENTRE VALEURS ET INVESTISSEMENTS

Régime de retraite par répartition, l'Ircantec place la solidarité intergéné-

rationnelle au cœur de ses valeurs. En sélectionnant tous ses investissements selon des critères financiers et extra-financiers, le régime met ses réserves au service d'une économie qui préserve le capital naturel et humain des générations actuelles et futures.

## SÉCURISER SES PLACEMENTS POUR AGIR AU MIEUX SUR LES INTÉRÊTS À LONG TERME DE SES BÉNÉFICIAIRES

En intégrant des critères Environnementaux, Sociaux et de Gouvernance (ESG) au choix de ses placements, l'Ircantec vise à appréhender de manière complète les risques et les opportunités de ses investissements et donc à sécuriser la valeur de ses réserves sur le long terme.

### Donner la parole à des experts et témoins engagés

Les interventions, portées par des acteurs issus de tous les secteurs économiques et sociaux (administrations, associations, instituts de recherche, investisseurs...), ont permis de développer des perspectives originales et des pistes de réflexion afin de contribuer efficacement au développement d'une économie décarbonée et plus juste.



Découvrez en quelques minutes les messages clés des intervenants sur la chaîne YouTube de l'Ircantec.

## Les coups de cœur de l'Ircantec



  
**VACANCES BLEUES**  
 Des lieux & des liens

Les vacances étaient bonnes ?

Pour le savoir, certains admirent leur bronzage, d'autres regardent plus loin.

Pour nous, les bonnes vacances sont celles qui rendent heureux. Et meilleurs. Celles qui font s'engager et font **évoluer le tourisme**. Celles qui font du bien. Parce qu'elles tissent avec chacun des **liens sincères** et font vivre à tous des moments d'exception.

Voilà déjà cinquante ans qu'on y travaille.



### En France...

#### Sur la côte méditerranéenne

PLEIN SUD CLUB \*\*\* à Hyères-les-Palmiers

BALMORAL HÔTEL \*\*\* à Menton

LE MÉDITERRANÉE RÉSIDENCE \*\*\* à Saint-Raphaël

#### Sur la côte atlantique

ORHOÏTZA HÔTEL \*\*\* à Hendaye

LES JARDINS DE L'ATLANTIQUE CLUB \*\*\* près des Sables-d'Olonne

VILLA RÉGINA RÉSIDENCE à Arcachon

DOMAINE DE L'AGRÉOU RÉSIDENCE à Seignosse-Océan

#### Paris

PROVINCES OPÉRA HÔTEL \*\*\*



### ...et à l'étranger

VOYAGES Tourisme responsable & circuits solidaires

**RETROUVEZ TOUTES NOS DESTINATIONS** au **04 91 00 96 13** ou sur **ircantec.vacancesbleues.fr**

**Partez en toute sérénité avec l'assurance annulation Covid.**

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



## Profitez

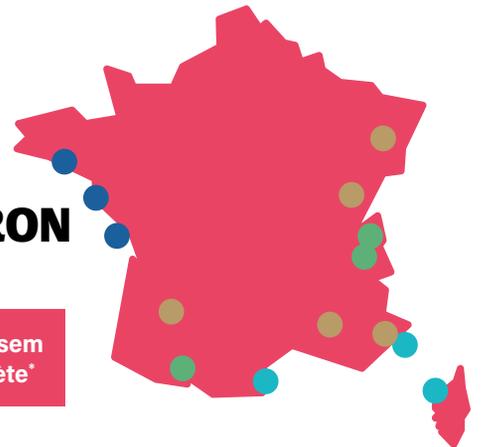
de vos avantages Ircantec en indiquant le **code IRC**



Vacances ULVF, des villages vacances en France où il fait bon de 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.



**Coup de ♥!  
Provence/APT  
LE CASTEL LUBERON**



**Votre séjour à partir de 364€/sem par adulte en pension complète\***



La Provence parle à vos sens. Lavande, lumière, ocres, olives, vin : tout a le goût du soleil et l'accent chantant. Le domaine du Castel Luberon vous reçoit sur 3 hectares, dans ses chambres au style raffiné, en pension ou demi-pension. Vous n'avez qu'à mettre les pieds sous la table ou à piquer une tête dans la piscine. Lâchez prise, vous êtes en vacances.



Goûter la glace à l'huile d'olive de Provence, chez Gwendal au glacier Scaramouche à Apt.

•••  
Flâner dans les ruelles étroites des nombreux villages perchés : Gordes, Roussillon...

•••  
Se promener à Sault au cœur des champs de lavande.

•••  
Le Festival des Arts d'Avignon est l'événement de théâtre et de spectacle vivant le plus important au monde, il rassemble de multiples créations et spectateurs.

•••  
Admirer le décor ocre et désertique du Colorado Provençal.

\* (remise de -20% déduite entre le 08/04 et le 06/05 et du 30/09 au 21/10/2023)

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
www.vacances-ulvf.com - 04 77 56 66 09 (appel non surtaxé) / Brochure sur demande



# HABITAT : LES LOGEMENTS QUI RÉINVENTENT LES RELATIONS

Plus de  
**60%**

des candidats à l'acquisition  
d'un habitat participatif sont retraités  
ou proches de la retraite\*.

*\*Source : mouvement Habitat  
Participatif France*

**Dans un espace urbain en perpétuelle évolution, les acteurs associatifs, les municipalités et les habitants cherchent des pistes pour donner une place à chacun. En pariant sur la solidarité, ils nous invitent à habiter autrement.**

Texte de Christophe Polaszek.



Parce qu'elle concentre des populations aux horizons variés, la ville est le reflet de notre société. La diversité des générations et des milieux sociaux qui l'habitent fait d'elle un espace hétérogène par excellence. Mais les cités du XXI<sup>e</sup> siècle doivent se réinventer pour répondre aux enjeux actuels : vieillissement de la population,

préservation de l'environnement, sobriété énergétique, inclusion... À ce titre, de nombreux acteurs sur le terrain innovent pour que chacun s'approprie cet espace en mouvement.

### COLIVING

On connaissait déjà la colocation, répandue chez les étudiants, et la célèbre colocation intergénérationnelle. Aujourd'hui, le concept se décline pour tous les profils, y compris pour les personnes moins attirées par la vie en communauté. Avant même l'essor du télétravail, des logements mixant colocation et services ont commencé à fleurir dans des villes comme New York, Berlin ou Tokyo. On parle alors de coliving — de «co», ensemble, et «living», vivre. Le concept a même gagné la France depuis 2017. Ces maisons ou immeubles se décomposent en espaces privatifs (chambre, salle de bains, petite cuisine) et partagés (salon, bibliothèque, salle de sport, jardins...). À cela s'ajoutent des services dignes de l'hôtellerie : assurance, ménage, Internet haut débit et parfois même panier-repas...

« On parle alors de coliving – de “co”, ensemble, et “living”, vivre. »

Les bénéfices d'un tel système sont nombreux : gagner de la place chez soi en mutualisant certains services encombrants — comme une buanderie —, réaliser des économies d'énergie via le partage d'un même équipement, mais aussi tisser du lien social, notamment pour les personnes âgées, confrontées au risque d'isolement. La convivialité d'une colocation, sans les désagréments! ▶

Aller + loin .....

#### Sur Internet

- L'association Construire au futur, habiter le futur : <https://construire-au-futur-habiter-le-futur.assoconnect.com/page/1383849-accueil>
- Xénia Cohabitation est une plateforme de cohabitation intergénérationnelle et solidaire : <https://xenia-cohabitation.com>
- Le site du réseau Cohabilis (pour une cohabitation solidaire et intergénérationnelle) avec les coordonnées des associations : <https://www.cohabilis.org>
- Le guide pratique *Vieillir en habitat participatif* sur le site Habitat Participatif France : <http://www.habitatparticipatif-france.fr/?HPFPublications>
- Améliorer son confort suppose quelques aménagements. Des solutions d'aides sont possibles, notamment auprès de l'Agence nationale de l'habitat : <http://www.anah.fr>
- Accompagner le déploiement de l'offre d'habitat API dans les territoires avec la plateforme <https://monhabitatinclusif.fr>

#### Les livres

- *Autonomie solidaire - Écovillages et habitats participatifs*, Nathalie Boquien et Marie Thiriet, Éd. Rustica.
- *Les Clés de l'habitat participatif - Mes expériences du vivre-ensemble*, Audrey Gicquel, Éd. Yves Michel.



### ► ÉCOVILLAGES

Autre nouveau phénomène : les écolocations. Celles-ci fonctionnent comme des petits laboratoires. Chaque occupant y propose ses idées et projets pour tenter de vivre de la façon la plus écologique possible. Cultiver un potager, avoir des poules, instaurer un lombricompostage...

Les personnes sensibles à la nature peuvent aussi se regrouper au sein d'un écolieu ou d'un écovillage, qui rassemble sur un site à la campagne (ferme, hameau...) ou en milieu urbain (terrain nu, quartier...) des citoyens ayant choisi de s'engager dans un mode de vie écologique et convivial : entraide pour les travaux, décisions participatives, respect de critères éthiques... « *La vocation des écovillages est de mettre en œuvre un mode de vie collectif écologique et juste* », résume le Réseau français des écovillages (RFEV). Ces lieux qui sont plus d'un millier en France ont pour la plupart émergé au milieu des années 2000. Ils attirent beaucoup de jeunes diplômés et des femmes, souvent des mères seules. Et, à la faveur de la crise climatique et sanitaire, plus en quête de sens que d'une retraite dorée, beaucoup de seniors se lancent dans l'aventure.

### HABITAT PARTICIPATIF

Partager avec ses voisins plus qu'un ascenseur... c'est aussi l'idée de l'habitat participatif. Des citoyens choisissent de s'unir pour coconstruire un projet collectif adapté à leurs besoins réels et à leurs centres d'intérêt. Ce sont eux qui fixent la forme de leur logement et les règles de vie communes : ici un potager, là une piscine ou un salon à cogérer pour pratiquer des jeux, un instrument de musique... Tout est réalisable!

Les élus ne s'y trompent pas : cette nouvelle forme d'habitat est riche en opportunités pour développer une ville durable. D'abord, du point de vue de la construction, les habitants veillent à la qualité architecturale, à l'efficacité énergétique de leurs bâtiments. Ensuite, du côté du vivre-ensemble puisque, là encore, des espaces partagés favorisent les rencontres. Dans des zones urbaines où le prix du foncier a explosé, c'est aussi un moyen d'optimiser l'espace et de faire évoluer la perception sur l'habitat individuel qui génère l'exclusion des plus fragiles.

### HABITATS MODULABLES

D'autres projets novateurs s'inscrivent dans cette tendance de fond qui prône une manière de se loger durable, plus pratique mais aussi plus économique. L'habitat modulable en fait partie. Le principe : au sein d'un logement, des cloisons amovibles pour agencer les différentes pièces selon les parcours de vie de chacun. Il est alors très facile d'ajouter une chambre pour recevoir sa famille ou d'agrandir un salon à sa guise. Un logement pensé avec un étage peut aussi se transformer en logement de plain-pied afin de l'adapter au grand âge. Des logements évolutifs, confortables et non stigmatisants, qui permettent de conserver un « chez-soi » à son image, plus personnalisé que les résidences autonomie (ex-loge-

Le saviez-vous ?

## UN SUCCÈS À L'ÉTRANGER



L'habitat participatif peut se définir comme un groupement de citoyens mettant en commun leurs ressources et leurs idées pour concevoir, réaliser et financer leur logement au sein d'un bâtiment collectif. En France, ce modèle intéresse plus particulièrement les retraités puisqu'ils représentent 60% des candidats! À noter : si le concept émerge dans l'Hexagone, il est déjà très développé dans d'autres pays européens. En Norvège, les chiffres tournent à 15% du parc immobilier. La palme revient à Oslo avec 40% de son parc ou à Tübingen, en Allemagne, où plus de 80% des logements neufs sont construits en habitat participatif.

ments-foyers) ou les maisons de retraite... L'habitat de demain est celui qui répond déjà aux problématiques d'aujourd'hui.

### L'HABITAT ACCOMPAGNÉ, PARTAGÉ ET INSÉRÉ (HAPI)

En réponse à la perte d'autonomie, ce type d'habitat, encore méconnu, s'articule autour d'un projet de vie sociale et partagée :

- Accompagné par des professionnels (de l'animation, de la coordination, de la régulation du vivre-ensemble...).
- Réparti entre plusieurs habitants, chacun disposant d'un espace de vie, qui peuvent bénéficier d'espaces et de services communs.

- Inséré dans la vie locale et facilement accessible, de manière à favoriser la participation citoyenne des habitants et prévenir du risque d'isolement.

L'habitat API est une alternative intéressante à la vie dans un domicile ordinaire ou dans un établissement médico-social. Le groupe Caisse des Dépôts, la Fondation des Petits Frères des Pauvres et le Réseau de l'Habitat Partagé et Accompagné (HAPA) ont lancé en novembre 2021, l'association HAPI (habitat accompagné, partagé et inséré dans la vie locale) afin de fédérer l'ensemble des acteurs du secteur et d'accélérer le déploiement de projets d'habitat inclusif.

#### Témoignage



*« De tous temps les évolutions sociétales nous ont menés à adapter, inventer de nouvelles formes d'habitat. »*

**Elliott Laffitte**, architecte à l'agence A26 et membre de l'association Construire au futur, habiter le futur.

#### Les habitats collectifs semblent apporter des solutions concrètes aux enjeux actuels. Quels sont les avantages ?

**Elliott Laffitte** : L'habitat collectif permet d'offrir un cadre de vie abordable et de qualité à une grande majorité de la population tout en respectant, grâce à une meilleure finesse de conception, des espaces privés intimistes tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'habitat. Il permet aussi de maîtriser l'étalement urbain au bénéfice de la renaturation du territoire et de la création d'espaces publics dédiés au bien-être sociétal.

L'habitat participatif est un parfait exemple de cette tendance. Il reflète l'intérêt d'une population pour qui le mieux vivre-ensemble est synonyme d'investissement personnel dans la création et la maîtrise de son futur habitat. Les services y sont mutualisés. Chacun est plus disponible pour se rencontrer.

#### L'habitat modulable est une autre perspective réjouissante...

**E. L.** : Oui, nous travaillons beaucoup sur la création d'espaces adaptables au parcours de vie de chacun. La famille est aujourd'hui polymorphe.

Un couple accueillera peut-être un enfant, un ado, voire un parent âgé... La généralisation du télétravail doit être également envisagée en donnant la possibilité de créer un espace dédié au cœur du foyer. Autant d'alternatives que les architectes doivent intégrer dès la conception du projet en proposant une organisation de l'espace qui s'adapte à la vie de ses occupants.

#### Faut-il construire ou réhabiliter ?

**E. L.** : Réhabiliter, rénover permet de redonner vie à des espaces qui souvent étaient de qualité en terme spatial (surfaces souvent plus importantes, appartements traversants...) tout en maîtrisant l'empreinte carbone. La réversibilité des bâtiments, comme la transformation de bureaux en logements, fait partie aussi des projets au fort potentiel environnemental. Pour autant, il va de soi que la population augmentant, construire reste indispensable. C'est pour cela que nous faisons évoluer nos chantiers vers des systèmes plus vertueux : construction hors site, utilisation de matériaux écologiques, recyclage...

# TOUT SAVOIR SUR LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE SOLIDAIRE

**La cohabitation intergénérationnelle solidaire est un dispositif sur mesure pour renforcer le lien social et faciliter l'accès au logement des jeunes. Revue de détails.**

Texte de Géraldine Dao.



## ENTRAIDE ET TEMPS COMMUN

Beaucoup de retraités vivent seuls et disposent d'une ou plusieurs chambres disponibles dans leur appartement. Parallèlement, beaucoup d'étudiants, stagiaires et jeunes travailleurs cherchent un logement financièrement accessible.

Partant de ce constat, des associations proposent de mettre en relation des jeunes à la recherche d'un logement et des seniors désireux de compagnie et/ou d'un complément de revenu. Il existe deux formules :

- mise à disposition gratuite d'une chambre meublée contre une présence régulière du jeune le soir, la nuit et certains week-ends;
- mise à disposition d'une chambre meublée contre une indemnité d'occupation.

La cohabitation intergénérationnelle solidaire repose sur l'échange volontaire entre deux personnes qui s'entraident et partagent des temps en commun.

## UN HABITAT SOUS CONTRAT

Encadré depuis 2018 par la loi Élan, le dispositif est porté par différentes associations qui accompagnent le retraité et le jeune tout au long des étapes de leur cohabitation. Ils définissent conjointement dans un « contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire » l'organisation de la vie quotidienne en tenant compte des demandes et des impératifs de chacun.

Une charte s'applique aux associations, garantes du bon déroulement de la cohabitation. Résultat : les seniors ont quelqu'un avec qui partager des moments et discuter, les jeunes sont logés et bénéficient d'un lien enrichissant.

Utile

## UN DISPOSITIF « GAGNANT-GAGNANT »

La cohabitation intergénérationnelle solidaire peut être mise en place quel que soit votre statut : propriétaire, locataire dans le parc privé, locataire d'un logement social.

Chacun y trouve son compte, sur le plan économique mais aussi en termes de présence sécurisante, de convivialité et d'enrichissement personnel!

**Pour contacter une association de cohabitation intergénérationnelle :**

- Cohabilis : [www.cohabilis.org](http://www.cohabilis.org)

- Habitat & Humanisme : [www.habitat-humanisme.org/loger/solutions-dhabitat-adaptees/habitat-intergenerationnel](http://www.habitat-humanisme.org/loger/solutions-dhabitat-adaptees/habitat-intergenerationnel)

- Ensemble2générations : [ensemble2generations.fr](http://ensemble2generations.fr)

# ILS ONT TENTÉ L'AVENTURE DE L'HABITAT PARTAGÉ

À deux pas du centre historique de Nantes, de jeunes séniors ont choisi de vivre ensemble, au prix d'un loyer modéré et de franches rigolades.

Texte de Christophe Polaszek.

Le symbole est puissant. Transformer un lieu d'enfermement, l'ancienne prison de Nantes, en un lieu ouvert proposant des logements sociaux, une crèche, un théâtre, mais aussi deux colocations pour séniors... C'est l'expérience inédite proposée par Nantes Métropole Habitat et l'association Loki Ora\*.

Situé à quelques pas de toutes les commodités, ce projet se veut tourné vers l'autonomie et la convivialité. « Il s'agissait de répondre au besoin exprimé par les séniors de trouver un équilibre entre l'entraide et l'indépendance », explique Aéla Tardivel, chargée de mission relation séniors au sein de l'association.

## LA FORMULE GAGNANTE

Chaque colocation est composée de chambres privatives — avec salle d'eau et dressing — et d'une grande pièce de vie commune ouverte sur une terrasse de 25 m<sup>2</sup>. « Cette formule permet de rentrer chez soi en sachant que quelqu'un vous attend », confie Brigitte, 62 ans. Après une rupture, cette Nantaise ne voulait plus habiter en couple. Pas question pour autant de rester seule « avec le sentiment d'une vie ratatinée sur soi ». Elle prend contact avec Loki Ora qui l'accompagne et lui propose de former une colocation avec Marie, 75 ans, et Frédéric, 72 ans. « Même si nous avons des caractères indépendants, nous veillons les uns sur les autres : plus de risque de se laisser aller ou d'affronter seule des ennuis de santé ou des coups durs de la vie », sourit cette ancienne contractuelle à l'Éducation nationale. Autre avantage :



« Cette colocation participe au vivre-ensemble. Elle ouvre les portes et le cœur. »

**Brigitte**, 62 ans, en colocation séniors à Nantes.

« Je ne mange plus n'importe comment. Ma santé physique et psychologique s'est améliorée. »

## S'OUVRIR AUX AUTRES

Idyllique, la cohabitation ? Pas toujours facile d'accepter les petites habitudes des uns et des autres. Chacun y met du sien. Les colocataires sont aidés en cela par l'association Loki Ora qui met en place, une fois par mois, des « conseils de maison » avec l'aide d'une psychologue. « Elle nous apprend à mieux comprendre nos besoins et nos limites. Ce qui nous fait progresser dans nos capacités relationnelles. Ce n'est pas rien d'avoir le sentiment de gagner en aptitude à un stade de la vie où l'on parle plutôt de perte et de déclin », note Brigitte. Face au choix de rester chez soi avec la crainte de l'isolement ou de

Pour aller plus loin

## TROUVER SA COLOCATION

Partager son espace ou bâtir avec d'autres un projet plus adapté à son âge et à ses désirs. Il existe une multitude de sites destinés aux séniors et désireux d'accueillir un colocataire ou de lancer une colocation à plusieurs. Ils proposent, outre le dépôt d'annonces, tout une gamme de services pour être aidé : guide, exemple de charte de fonctionnement, ateliers, assurance habitation...

Association Loki Ora : [www.lokiora.fr](http://www.lokiora.fr)

Association Habitats des possibles. Elle propose de monter des habitats partagés pour retraités en milieu rural : [www.habitatsdespossibles.org](http://www.habitatsdespossibles.org)

Mouvement Habitat Participatif France. Ses projets encouragent notamment le bien vieillir en habitat participatif : [www.habitatparticipatif-france.fr/?AccueilHPE](http://www.habitatparticipatif-france.fr/?AccueilHPE)

partir en maison de retraite, la colocation entre séniors est une alternative joyeuse qui ouvre les cœurs.

\* « Loki Ora » signifie « Vivre et habiter ensemble » en maori.



# DÉMÉNAGER À UN ÂGE AVANCÉ : NOS CONSEILS POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

**L'âge avançant, il devient de plus en plus difficile de quitter un logement dans lequel nous vivons depuis longtemps. Pourtant, un déménagement peut être une bonne idée. Nos conseils pour passer ce cap.**

Texte de Géraldine Dao.

## 1 DÉMÉNAGEZ AU BON MOMENT

- Des problèmes de santé, une mobilité réduite, une maison devenue trop grande... autant de raisons pour trouver un logement plus accessible ou pour se rapprocher de ses enfants.
- Plus vous déménagerez tôt, plus vous aurez de chances de vous installer dans de bonnes conditions et de vous adapter à votre nouvel environnement.

## 2 PLANIFIEZ VOTRE DÉMÉNAGEMENT

- Demandez à vos enfants ou à des proches de vous aider à faire le tri de vos affaires et à préparer le déménagement.
- Donnez ou vendez les meubles et objets qui ne vous accompagneront pas.
- Établissez un calendrier suffisamment longtemps à l'avance pour que chacun puisse s'organiser.
- Vous pouvez aussi faire appel à un service d'aide à domicile pour vous épauler.

## 3 PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

- Votre vie tourne autour des mêmes objets et endroits depuis des années. Accordez-vous le temps nécessaire pour trouver une nouvelle place aux biens ayant pour vous une valeur sentimentale et pour renouveler votre cercle social.
- Enfin, pensez à vous détendre et à faire de l'exercice pour diminuer votre niveau de stress et d'anxiété.

# COMMENT ADAPTER VOTRE LOGEMENT POUR VOS VIEUX JOURS

**Pour bien vieillir chez soi, il est important d'aménager son logement afin de le sécuriser. Pourquoi et quand adapter son logement, par quelles pièces commencer, comment se faire aider... Nos réponses.**

Texte de Géraldine Dao.



## PRIORITÉ À LA SALLE DE BAINS ET À LA CUISINE

Par son degré de dangerosité, la salle de bains est considérée comme une pièce prioritaire. Il s'agit d'y installer des barres d'appui, un siège de douche, des tapis antidérapants et un éclairage assez lumineux.

Il convient ensuite de s'intéresser à la cuisine, où surviennent 25% des accidents de la vie courante, ainsi qu'aux escaliers. Suivra la chambre où il sera question de disposition (pensez à avoir un maximum de choses « sous la main ») et de mobilier (hauteur et position du lit).

Enfin, dans l'ensemble de la maison, facilitez les déplacements et les accès aux fenêtres et aux portes en éliminant les fils électriques et les rallonges au sol, en fixant les tapis...

## DES AIDES POUR SURMONTER LES COÛTS

Des aides financières peuvent être attribuées par :

- l'Assurance retraite ou les Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (Carsat) pour l'obtention d'une aide à l'amélioration de l'habitat (AAH) pour les personnes en perte d'autonomie légère;
- le Conseil départemental pour l'obtention de l'allocation personnalisée d'autonomie à domicile (APA) pour les personnes dépendantes.

## VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT SÛR ET ADAPTÉ

Chaque année, près de 450 000 personnes de plus de 65 ans font une chute à domicile. Souvent, les principales causes (objets sur le sol, mauvais éclairage, sol glissant, marches mal repérées...) peuvent être évitées en adaptant votre domicile.

## PRÉVOIR POUR PRÉVENIR

N'attendez pas d'être dépendant pour aménager votre domicile. Anticiper va vous permettre de réaliser vous-même ou avec un peu d'aide les aménagements les plus « légers » et d'étaler les travaux dans le temps pour alléger la charge financière.

Renseignez-vous aussi auprès de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) et des institutions de retraite complémentaire, dont l'Ircantec.



**En savoir plus**

**contactez la Carsat au 39 60**



**Pour votre logement,  
pensez aux aides  
de l'Ircantec**

# TROIS IDÉES DE VACANCES UTILES

**Si les vacances représentent pour beaucoup une parenthèse, elles peuvent être aussi l'occasion de se rendre utile tout en réduisant son budget.**

Texte de Christophe Polaszek.

## DÉCOMPRESSER À LA CAMPAGNE

Le « WWOOFing\* » propose une large palette de fermes biologiques où l'habitant vous accueille gratuitement contre une assistance en maraîchage, jardinage ou tout autre travail agricole. L'objectif « *n'est pas de remplacer un salarié* », mais plutôt de partager le quotidien des fermiers.

[wwof.fr](http://wwof.fr)  
[workaway.info](http://workaway.info)  
[helpx.net](http://helpx.net)



## RESTAURER LE PATRIMOINE

Éparpillés dans toute la France, les stages de restauration du patrimoine sont ouverts à tous. Rempart est un réseau de 180 associations qui gèrent chacune deux à trois sites qu'elles restaurent. Au-delà des rencontres et des responsabilités, vous bénéficierez d'une véritable formation sur les métiers de la restauration et participerez à la réhabilitation du paysage.

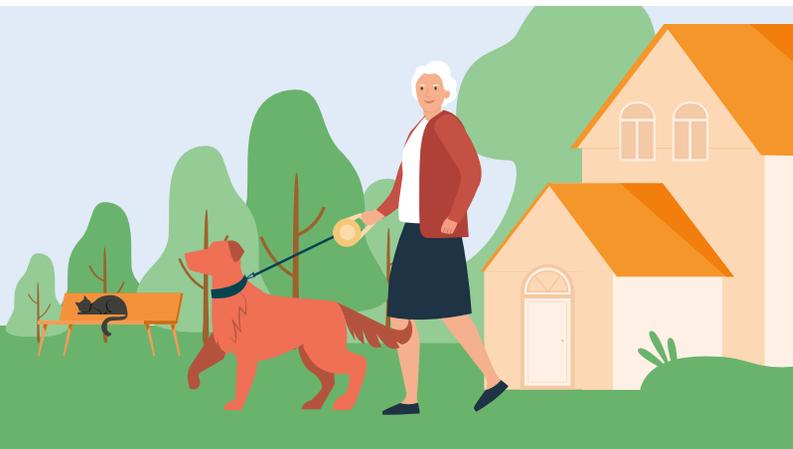
[rempart.com](http://rempart.com)  
[jeveuxaider.gouv.fr](http://jeveuxaider.gouv.fr)  
[opus.cpie84.org](http://opus.cpie84.org)



## METTRE LA MAIN À LA « PATTE »

Plusieurs sites proposent de mettre en relation des propriétaires d'animaux et des voyageurs prêts à s'occuper des petites boules de poils pendant l'absence de leurs maîtres. En retour, vous profiterez d'une maison et de longues balades tout en découvrant un littoral ou une forêt.

[nomador.fr](http://nomador.fr)  
[homesitting.fr](http://homesitting.fr)  
[trustedhousesitters.com](http://trustedhousesitters.com)



\* De l'anglais « World-Wide Opportunities on Organic Farms » (opportunités mondiales dans les fermes bio).

# « HEUREUX QUI COMME ULYSSE A FAIT UN BEAU VOYAGE »

... pour rentrer chez lui et retrouver, comme l'ajoute Franz Kafka, « le bonheur sur le seuil de sa porte ». Se sentir bien chez soi, n'est-ce pas être en accord avec soi-même ?

Texte de Christian Lefebvre.



**Roman**

## TROIS... SIX... NEUF

**Colette**

Éd. Buchet-Chastel

« Au plaisir de se défaire d'un logis, s'ajoutait immédiatement celui d'en refaire un autre. » La grande Colette raconte ses nombreux déménagements.

5,10 €



**Essai**

## CHEZ-SOI, UNE ODYSSEE DE L'ESPACE DOMESTIQUE

**Mona Chollet**

Livre de poche

Comment définir le « chez-soi », ce lieu privilégié qui porte notre empreinte ? Dans un essai brillant et sensible, Mona Chollet explore cette notion et montre comment elle est l'occasion de nous ressourcer.

13 €



**Roman**

## MONSIEUR EDGAR ET LES IMPATIENS

**Coralie Caujolle**

Éd. Eyrolles

Pour écrire un roman policier, quoi de plus calme qu'une résidence pour séniors ! Erreur fatale car notre futur auteur se trouve embarqué dans une folle aventure. Campés avec humour, les personnages sont attachants.

17 €



**Roman**

## FINALE FANTASIE

**François CUSSET**

Éd. P.O.L.

Deux couples décident de vivre en colocation pour « partager leurs crépuscules ». Mais, en réalité, rien n'est moins simple surtout que la fin approche. Un roman souvent drôle, parfois féroce, toujours émouvant.

19 €



**Internet**

## ADAPTER SON LOGEMENT POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

**Site internet de Bonjour Senior**

Site complet qui permet de développer toutes les solutions possibles : prévenir les chutes, adapter sa cuisine, sa salle de bains, son escalier, sa chambre, sa terrasse et son jardin, trouver une aide à domicile.

Accès libre

[www.bonjoursejour.fr](http://www.bonjoursejour.fr)



**Podcast**

## LOGEMENT ET VIEILLISSEMENT

**Podcast de Radio France/France Inter**

À écouter : une brève introduction qui ouvre des pistes pour aller plus loin, avec un conseil important, anticiper les décisions !



Accès libre  
[www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts](http://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts)



En savoir plus

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## ANAGRAMMES

Retrouvez les mots et leurs anagrammes qui se cachent dans les phrases ci-dessous.

- Cet ..... (ABEINRSTU) de talent est un ancien capitaine de ..... (ABEINRSTU); jolie reconversion!
- Cette ..... (ADEEINRST) a des problèmes ..... (ADEEINRST) et grâce aux ..... (ADEEINRST), elle se soigne de façon ..... (ADEEINRST).
- Prenez l' ..... (ACEEILRS) car les couloirs et l'ascenseur sont mal ..... (ACEEILRS).
- Elle s'est ..... (ADEEEGMNR) car il n'y avait pas de cartons pour ..... (ADEEEGMNR).
- Elles se sont ..... (ACEEPSS) et ont acheté une maison avec de grands ..... (ACEEPSS).

**Solutions :**  
 1 - Urbainiste / Butaniers / Résistante / Dentaires / Entraïdes / Siderante  
 2 - Escalier / Éclairés  
 3 - Gendarmée / Déménager  
 4 - Pacsées / Espaces

## QUIZ



Pour un chez-soi où l'on se sent bien

- À quel animal fait-on référence quand deux familles cohabitent dans des parties distinctes d'un même logement ?  
**On parle d'habitation :**  
 A. Écureuil  
 B. Koala  
 C. Kangourou  
 D. Marmotte
- Quel pays européen a plus de 80 % de ses logements neufs construits en habitat participatif ?  
 A. L'Italie  
 B. L'Allemagne  
 C. La France  
 D. La Norvège
- À Nantes, un lieu a été réaménagé en proposant des logements sociaux, une crèche, un théâtre et deux colocations pour séniors.  
**Auparavant, ce lieu était :**  
 A. Une prison  
 B. Un cabaret  
 C. Des abattoirs  
 D. Une maternité
- Près de 450 000 personnes de plus de 65 ans font chaque année une chute à leur domicile. À cet effet, il est conseillé de faire quelques travaux de réaménagement dans certaines pièces. Quelle est la pièce prioritaire pour ces aménagements ?  
 A. La cuisine  
 B. Les escaliers  
 C. La chambre  
 D. La salle de bains

## DINGBATS

Retrouvez qui se cache derrière ces deux dessins.



A



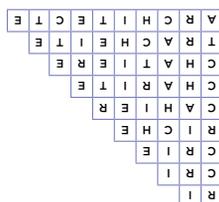
B

**Solutions :** A. Vivre au grand air — B. Chambre à coucher

## ESCAMOTS

Passer d'un mot à l'autre en ajoutant une lettre et en vous servant des définitions ci-dessous.

	R	I							
Vient du cœur									
Travail d'abeille									
Plein aux as									
Tas de feuilles									
Opération à cœur ouvert									
Passage du minou									
Rouge gorge									
Travaille souvent à la maison...									



**Solutions :**

- De qui est cette citation : «Le bonheur sur le seuil de sa porte»?  
 A. Albert Camus  
 B. Franz Kafka  
 C. Oscar Wilde  
 D. Antoine de Saint-Exupéry

**Solutions :**  
 1 - Kangourou  
 2 - L'Allemagne (puis la Norvège)  
 3 - Une prison  
 4 - Salle de bains (puis cuisine, escaliers, chambre)  
 5 - Franz Kafka

# 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

Rencontrez nos conseillers à Angers,  
sans rendez-vous

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h  
et de 13h à 16h45

Bâtiment Quatuor  
21, rue Auguste Gautier  
49100 ANGERS

ma retraite publique  
**MAREP**

## JE CONSULTE LE SITE DE L'IRCANTEC ET J'ACCÈDE À MON ESPACE PERSONNEL «MA RETRAITE PUBLIQUE»

J'accède à une offre personnalisée de services en ligne en fonction de mon profil.

### Mes services en ligne

- Accéder à mon titre de retraite
- Retrouver mes paiements tous régimes
- Accéder à mes attestations fiscales
- Demander une pension de réversion en me connectant par FranceConnect
- Accéder à un imprimé de demande d'aide sociale
- Suivre le traitement de ma demande d'aide sociale
- Actualiser mes coordonnées personnelles
- Mettre à jour mes coordonnées bancaires en me connectant par FranceConnect
- Accéder à mes documents archivés

[www.ircantec.retraites.fr](http://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. Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

**02 41 05 25 25**

### L'assistance technique de mon espace personnel

(inscription, connexion, mot de passe...). Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

**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**

**Pour plus d'informations,**  
inscrivez-vous à la newsletter et consultez la version  
augmentée du magazine en ligne

## Les nouvelles de l'Ircantec

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique « Les nouvelles de l'Ircantec »

