

Les nouvelles de l'Ircantec

Octobre 2024

LE MAGAZINE - N°72



LIEN SOCIAL

**COMMENT PROVOQUER
LA RENCONTRE**

REPORTAGE

**Greeters, des guides
bénévoles qui réinventent
le tourisme**

PORTRAIT

**Rencontre avec
Arianne Clément,
photographe**



Édito du Président

Christophe Iacobi,
Président du Conseil
d'administration

Préserver le lien social est une composante essentielle de la vie de retraité. Car si, ces dernières années, de formidables réseaux de communication se sont développés, les situations de rencontre paraissent, elles, moins évidentes, et en vieillissant, des obstacles peuvent entraver le maintien de cercles de sociabilité. Ce numéro vous propose des outils pour dynamiser vos liens sociaux et ainsi mieux vivre vos années à la retraite : encourager les amitiés, les relations de voisinage, ou encore l'implication dans une association sont autant d'opportunités permettant d'entretenir l'estime de soi et l'intérêt à participer à la vie en société.

Ce magazine détaille également les aides de l'Ircantec en matière d'action sociale et leur évolution afin de faciliter votre vie au quotidien.

Après un rappel des principaux chiffres clés de l'activité 2023 du régime, un focus sur notre démarche d'investisseurs responsables en faveur du développement durable vous éclairera sur l'action du régime en réponse aux défis de demain tout en assurant le paiement des retraites et la solidité financière de l'Institution.

Je vous souhaite une bonne rentrée à toutes et à tous !



Mot du Vice-président

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

Le Conseil d'administration de juin dernier a été l'occasion de faire le bilan de l'activité du régime en 2023. Les relevés et les projections établis sont rassurants quant à la bonne gestion financière et au maintien du cap pour demain.

Avec l'ensemble des membres du Conseil d'administration, nous souhaitons que l'Ircantec poursuive le déploiement de services en réponse aux sollicitations des affiliés et des employeurs, et aux besoins des retraités. De manière concrète, la politique d'action sociale, en faveur des retraités les plus fragiles, a évolué afin d'ouvrir plus largement la possibilité de continuer à faire des projets et à bien vieillir. Les informations pratiques sont à (re)découvrir dans ce magazine et en détail sur le site Internet de l'Ircantec.

Votre caisse

03

Panorama

- Agenda du versement des retraites
- Consultation des paiements Ma retraite publique
- Pensez à signaler vos changements de coordonnées
- Complémentaire santé des retraités

04

Actualités

- Publication des rapports d'activité et de durabilité 2023
- Un investissement en phase avec les valeurs du régime et l'urgence écologique

06

Action sociale

- L'action sociale à votre service
- Aide services à la personne : prestations à domicile. Quelles évolutions pour 2024 ?
- Comment demander mon aide ?
- Évolution de l'offre de prêt
- Les ateliers « forme et santé » près de chez vous !

09

Partenaires vacances

Dossier

10

Lien social

Bien vieillir

15

Les effets positifs du lien social

Reportage

16

Greeters, des guides bénévoles qui réinventent le tourisme

Portrait

18

Rencontre avec Arianne Clément, photographe

Détente

20

- Lien social : cinq œuvres pour en parler
- Jeux
- Jardin partagé : 5 étapes pour le faire pousser

Infos pratiques

23



Agenda du versement des retraites

Échéances 2024	Paiement mensuel*	Paiement trimestriel**	Paiement annuel***
Octobre →	29 oct.		
Novembre →	27 nov.		
Décembre →	23 déc.	23 déc.	23 déc.

* Nombre de points supérieur ou égal à 3 000.

** Nombre de points compris entre 1 000 et 2 999.

*** Nombre de points compris entre 300 et 999.



Consultation des paiements ma retraite publique MAREP

L'attestation de paiement est accessible à tout moment depuis votre espace personnel **Ma retraite publique**, thématique « Mes paiements » puis service « Mes paiements tous régimes ».

Ce document atteste les sommes qui vous sont versées à chaque échéance et détaille :

- le montant brut de votre pension ;
- les différentes cotisations sociales (CSG, CRDS, CASA...) si vous êtes concerné ;
- la majoration pour enfant si vous êtes concerné ;
- les éventuelles autres retenues sur pension (cotisations rétroactives...);
- le montant net payé.



Pensez à signaler vos changements de coordonnées

Il est essentiel de notifier tout changement de coordonnées (adresse, mail, téléphone), **notamment si vous changez de compte bancaire**, afin d'éviter toute interruption de paiement de votre retraite. Vous pouvez

indiquer vos nouvelles coordonnées par courrier (avec un RIB, le cas échéant) à l'adresse indiquée page 23, ou faire votre démarche en ligne sur votre espace **Ma retraite publique**.



Valeur du point Ircantec

0,54357 €
au 1^{er} janvier 2024

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).

Complémentaire santé des retraités

En 2025, les employeurs publics de l'État vont mettre en place des contrats collectifs destinés à la **couverture des frais de santé des agents**.

Ces contrats, couvrant un panier de soins de qualité, seront également ouverts aux retraités de l'État qui, sous certaines conditions, pourront adhérer au contrat collectif conclu par **leur dernier employeur**.

La cotisation des retraités pour ces dispositifs, proposés à des tarifs maîtrisés, sera plafonnée à hauteur de 175 % de la cotisation des actifs.

Pour recevoir les informations pratiques, connectez-vous dès maintenant à votre compte **Ma retraite publique**, en suivant la procédure décrite et en autorisant la réception de courriels. Votre dernier employeur vous informera à compter de 2025 ; il n'est pas utile de contacter l'Ircantec à ce sujet.



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 • Impression : Imaye Graphic • Dépôt légal : janvier 2024 • ISSN : 1624-4737

EN CHIFFRES

Publication des rapports d'activité et de durabilité 2023

L'Ircantec rend public annuellement le bilan de la gestion du régime à travers ces deux documents. Chiffres clés, rétrospective des engagements et des décisions de l'année, projections sur les mois et années à venir... l'ensemble de ces éléments, parfois techniques mais toujours éclairants, aident à mieux connaître l'Ircantec et sa démarche en faveur du climat.

Chiffres 2023, sauf mentions spéciales



4,35
milliards d'euros
de cotisations encaissés

3,97
milliards d'euros
de retraites
et capitaux versés

1 288
millions d'euros
de résultat
financier

15,85
milliards d'euros
de réserves



274 580
dossiers de demande
de retraite

21 812
aides accordées
à des retraités

798 774
appels téléphoniques
traités

7,47
millions de courriels

et
1,2
million de courriers
expédiés



2,33
millions
d'allocataires

3,25
millions d'actifs
cotisants en 2022

65 %
de femmes

et

35 %
d'hommes parmi
les cotisants

1,4
cotisant pour 1 retraité
en 2022



Pour en savoir plus :
www.ircantec.retraites.fr rubrique « Nous connaître »

ACTION CLIMAT

Un investissement en phase avec les valeurs du régime et l'urgence écologique

Le système de retraite par répartition lie entre elles les générations dans un esprit de solidarité et d'équité. L'Ircantec se fixe comme priorité d'entretenir sur le long terme le capital qui contribuera à la qualité de vie des pensionnés: le capital financier pour le versement des retraites, mais également le capital naturel et humain des générations actuelles et futures.

L'Ircantec oriente ainsi ses réserves vers une croissance soutenable, inclusive, moins intense en carbone et relevant le défi du changement climatique. Concrètement, à l'aide de critères ESG, l'Ircantec investit dans des secteurs ou sur des marchés plus vertueux.

Dès 2009, avec sa première Charte ISR, l'Institution s'est inscrite dans une démarche d'investisseur responsable simple, progressive et pragmatique. Le régime s'est engagé sur trois axes principaux qui ciblent différents ODD.



Déjà très engagée sur les deux premiers axes*, l'Ircantec affirme désormais sa politique en matière de biodiversité, avec notamment, en 2023, la signature de la Déclaration sur les actions relatives au plastique, appelant les entreprises à forte consommation d'emballages plastique à adopter sans délai des mesures significatives.

LEXIQUE

ESG Les critères ESG (environnementaux, sociaux et de gouvernance) constituent les trois piliers de l'analyse extra-financière. Ils évaluent la prise en compte des enjeux de développement durable dans la stratégie des entreprises.

ISR L'investissement socialement responsable (ISR) désigne la prise en compte de facteurs extra-financiers dans les choix d'investissement, afin de concilier la performance économique et les critères ESG.

ODD Les objectifs de développement durable (ODD) désignent les 17 objectifs établis par les États membres de l'ONU, rassemblés dans l'Agenda 2030 élaboré en septembre 2015.



Un engagement récompensé

Ces derniers mois, plusieurs initiatives internationales ont salué la politique ISR de l'Ircantec.

La politique climatique du régime a été primée par la plus haute distinction, par une équipe de chercheurs du Centre for Climate Finance & Investment (CCFI) de l'Imperial College de Londres, en collaboration avec Carbon Tracker Initiative**.

Les bonnes pratiques climatiques de l'Ircantec se sont par ailleurs démarquées dans le dernier rapport du Shift Action for Pension Wealth and Planet Health***. La stratégie du régime y est présentée pour illustrer les mesures nécessaires de protection des pensions et du climat.

Enfin, l'engagement de l'Ircantec à faire émerger une finance responsable et solidaire a été récompensé en juin dernier lors de l'événement Les Débats Impact, Finance & RSE, organisé par Option Finance aux côtés de l'Af2i. L'obtention du prix impact, catégorie Investisseurs institutionnels, valorise la stratégie d'investissement du régime dans des actifs immobiliers contribuant au développement du tourisme social.

* Les rapports d'activité et de durabilité détaillent l'ensemble des actions menées sur ces volets.

** Carbon Tracker Initiative est un groupe de réflexion indépendant qui se concentre sur l'analyse approfondie de l'impact de la transition énergétique et écologique sur les marchés financiers.

*** Shift Action for Pension Wealth and Planet Health est une initiative caritative canadienne qui vise à protéger à la fois les retraites des citoyens et le climat.



Pour en savoir plus :
www.ircantec.retraites.fr rubrique « Nous connaître/Notre engagement ISR »

L'action sociale à votre service

En cas de besoin ou de situation difficile, l'Ircantec accompagne ses retraités au travers de son action sociale.



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

- avoir cumulé au moins 900 points Ircantec en droit direct ou 450 points en réversion ;
- avoir cotisé au minimum 10 ans à l'Ircantec ;
- avoir des ressources comprises dans le barème Ircantec à 8 tranches.

L'examen des ressources est basé sur le revenu brut global figurant sur votre avis d'impôt 2023 (sur les revenus 2022).

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 (voir page ci-contre).

Demander une aide sociale : comment faire ?

- 1 Demandez le formulaire 2024 correspondant à l'aide souhaitée :
 - dans votre espace personnel **Ma retraite publique** rubrique « Mes aides sociales » (le formulaire vous parviendra par voie postale sous dix jours) ;
 - en nous contactant par courrier ou téléphone (coordonnées page 23).
- 2 Complétez, signez puis renvoyez, par voie postale uniquement, le formulaire 2024 accompagné des copies de tous les justificatifs demandés (attention : ne pas envoyer de justificatifs originaux).

IMPORTANT

Toute demande doit être effectuée à l'appui d'un formulaire 2024. En l'absence de cet imprimé, aucune demande ne pourra être prise en compte.

- 3 Le service action sociale traite votre demande sous 30 jours à compter de la réception de votre formulaire rempli.



Suivez le traitement en temps réel de vos demandes et obtenez un formulaire sur votre espace personnel www.ircantec.retraites.fr.

Les demandes d'aide 2024 sont à faire parvenir avant le 31 décembre 2024.



Pour en savoir plus :

www.ircantec.retraites.fr rubrique « Je suis retraité/Mon action sociale »

Aide services à la personne : prestations à domicile Quelles évolutions pour 2024 ?

À partir du 1^{er} janvier 2024, l'aide services à la personne s'enrichit et s'améliore pour les interventions à domicile, comme l'entretien du logement, les courses ou la préparation de repas.



Pourquoi l'aide à domicile Ircantec évolue-t-elle ?

- Pour rester au plus proche des besoins de nos affiliés.
- Pour éviter l'avance des frais des prestations : l'aide sera directement versée au prestataire.
- Pour donner la possibilité de solliciter plusieurs prestations : l'aide aux courses, la préparation du repas et l'entretien de votre logement, en fonction de vos besoins, sur une même année.
- Pour couvrir la France entière et organiser rapidement une prestation de qualité.
- Pour bénéficier d'un tarif harmonisé, négocié et identique sur tout le territoire pour chaque type de prestations.

À quelle enseigne s'adresser pour organiser la prestation ?

L'Ircantec fait confiance à Domiserve depuis 2018. Cette enseigne nationale des services à la personne s'appuie sur un réseau de plus de 2 000 prestataires référencés sur tout le territoire. Ils sont contrôlés et répondront rapidement à vos besoins de prestations.

Quel est le montant de l'aide à domicile ?

En fonction de chaque situation et des ressources, le montant de l'aide sera défini par un conseiller de l'Ircantec. Dans tous les cas, le reste à payer ne sera que de 10% du montant de la facture des heures réalisées.

Comment demander mon aide ?

- 1 Contactez l'Ircantec pour recevoir votre dossier d'aide.
 - Sur votre espace personnel **Ma retraite publique** rubrique « Mes aides sociales » puis service « Demande d'aides sociales ». Vous pourrez ensuite suivre l'avancement de votre demande.
 - Par courrier libre ou téléphone (coordonnées en page 23).
 - Avec le coupon joint au magazine hors-série *Les Nouvelles de l'Ircantec* que vous avez éventuellement reçu en février 2024.

- 2 Renvoyez ensuite votre dossier d'aide complété sans oublier les informations obligatoires.

- La photocopie de l'avis d'imposition ou de non-imposition 2023 sur les revenus 2022 de toutes les personnes du foyer.
- Un numéro de téléphone pour vous joindre afin d'organiser la prestation (numéro à inscrire sur le dossier de demande d'aide).



Une fois l'aide accordée, Domiserve prend contact avec vous pour organiser la prestation de votre choix. Après votre accord sur le devis d'intervention, l'Ircantec verse son financement directement à Domiserve. Vous n'avancerez pas les frais des prestations.

Évolution de l'offre de prêt



Vous souhaitez réaliser un projet de travaux dans votre résidence principale ? Vous avez des dépenses imprévues comme des frais de santé, des réparations ou l'achat d'un véhicule, des dépenses liées à un besoin d'équipement... ? **Avez-vous pensé à votre régime de retraite complémentaire pour lui demander un prêt ?**

L'Ircantec est un interlocuteur de confiance qui peut vous aider à concrétiser votre projet.

En effet, l'Ircantec propose des prêts à caractère social à des conditions préférentielles. Ainsi, le régime peut accorder à ses retraités des prêts dont le montant va jusqu'à 10 000 € sur une durée de dix ans.

Pour mieux répondre à vos besoins, les conditions d'accord de ces prêts sont assouplies en 2024 et les taux d'intérêt peuvent être nuls (en fonction de votre niveau de ressources).

Comment demander un prêt ?

Vous souhaitez recevoir un formulaire de demande de prêt ou obtenir des informations sur cette offre ? Vous pouvez formuler votre demande par courrier ou par téléphone (coordonnées page 23). Votre demande de prêt, une fois retournée à l'Ircantec

par vos soins, sera analysée dans le détail avec l'ensemble des pièces justificatives demandées sur le formulaire.

Notre objectif : répondre au mieux à votre besoin et soutenir votre projet.

IMPORTANT

Cette offre de prêt ne peut pas couvrir les difficultés passagères de découvert bancaire ou le remboursement de dettes ou d'autres prêts. Si vos relevés bancaires font état d'une situation de découvert, votre demande ne sera pas acceptée.



Pour en savoir plus :

www.ircantec.retraites.fr
« Je suis retraité/Mon action sociale/Mes prêts »

Les ateliers « forme et santé » près de chez vous !

Vos caisses de retraite, réunies en interrégimes, organisent dans chaque région des ateliers « forme et santé ».

Nutrition, équilibre, mémoire, aménagement du logement, activité physique, bien vivre sa retraite, nouvelles technologies... sont au programme de ces rencontres qui se veulent à la fois conviviales et pédagogiques. L'action sociale de l'Ircantec

est associée à cette dynamique de prévention grâce à des partenariats dans les différentes régions de France. Les ateliers sont gratuits ou à un prix modique.

Tentez cette expérience !

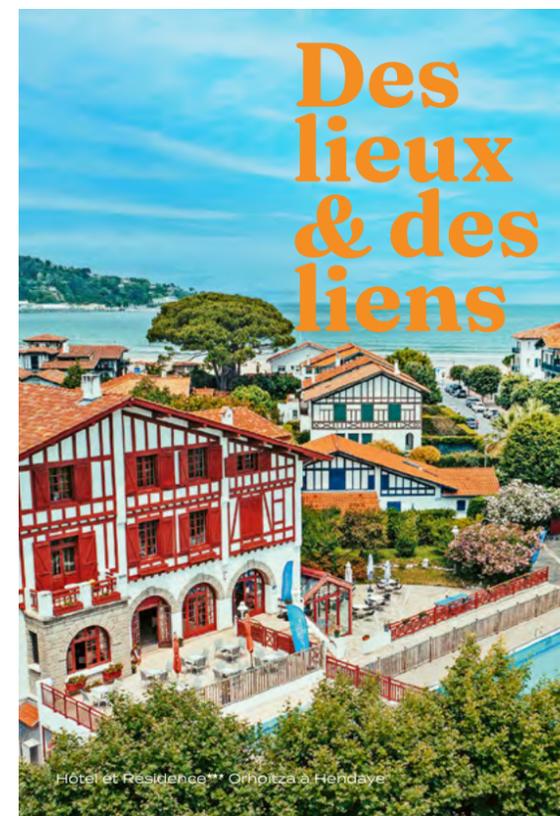


Plusieurs ateliers sont organisés à distance. Renseignez-vous auprès des organisateurs.



Pour en savoir plus :

www.pourbienvieillir.fr



VACANCES BLEUES

Vacances Bleues, des vacances d'exception, dans des lieux uniques.

- 25 LIEUX D'EXCEPTION EN FRANCE : hôtels, clubs, résidences.
- PLUS DE 120 VOYAGES RESPONSABLES : escapades, circuits, croisières.

Retrouvez toutes nos destinations
Appelez le **04 91 00 96 13**
ou sur ircantec.vacancesbleues.fr

Profitez de vos avantages IRCANTEC
en indiquant le code **IRC**.

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

Partager ce qui a du sens

Vacances ULVF

Le Domaine de l'Olivaie

Au Domaine de l'Olivaie, le panorama est à couper le souffle ! Entre sommets du Mercantour et Méditerranée, la côte et l'arrière-pays vous offrent toutes leurs richesses et leur lumière. Notre équipe aux petits soins vous reçoit au cœur d'un magnifique parc avec sa flore méditerranéenne et ses oliviers.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS
vacances-ulvf.com - 04 77 56 66 09

* 20% de remise sur votre séjour, valable toute l'année sur les destinations Vacances ULVF avec votre code avantage PAR75.

LIEN SOCIAL

Favoriser une vie sociale épanouie : mode d'emploi p. 11

Comment provoquer la rencontre ? p. 14

Favoriser une vie sociale épanouie : mode d'emploi

Il n'y a pas d'âge pour se faire de nouvelles relations. Bien au contraire... et cela est aussi bon pour la tête que pour la santé. Alors, comment continuer à « faire société », à rester relié aux autres, à ceux de sa génération mais aussi aux plus jeunes ? Témoignages et conseils de spécialistes.

Texte de **Christophe Polaszek**.

Pour vivre heureux, vivons reliés. C'est en substance ce que révèlent nombre d'études scientifiques ces dernières années.

En effet, il a été démontré que des relations sociales de qualité accroissent l'espérance de vie. À l'inverse, la solitude et l'isolement font augmenter la mortalité de manière comparable au tabagisme ou à la consommation d'alcool*. Cependant, le passage à la retraite, l'éloignement de la famille, un déménagement ou encore la perte d'un proche constituent autant de ruptures et d'étapes qui rompent un

équilibre parfois difficile à rebâtir. Comment préserver sa vie sociale ?

Ne pas se retirer du monde

Justement, en ne se retirant pas du monde. En continuant à être curieux et à avoir des activités. « *Lorsqu'on quitte sa vie professionnelle, on peut perdre jusqu'à 90% de ses relations. La très grande majorité des retraités parviennent à restructurer leurs réseaux sociaux, qui sont alors constitués de relations moins nombreuses mais plus significatives. C'est donc davantage la qualité des relations qui compte que le nombre* »,

* « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality : a meta-analytic review », Julianne Holt-Lunstad et coll., 2015.

« Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'amis. L'important, c'est d'avoir les meilleurs. »

Jean-Marc, 68 ans, directeur d'école à la retraite

explique Anne Marcihac, neurobiologiste, qui dirige l'Institut transdisciplinaire d'étude du vieillissement à Montpellier**. Le témoignage de Jean-Marc, 68 ans, ancien directeur d'école, le confirme : « *Je n'ai pas tout à fait coupé les ponts avec mon métier. Même si j'ai déménagé, j'ai gardé contact avec deux collègues avec lesquels il existait de vrais liens. On se retrouve tous les mois pour manger ensemble. C'est notre petit rituel* ».

Bienveillance

Aller vers les autres ne va pas forcément de soi. Beaucoup ont peur d'être mal jugés ou éprouvent des difficultés à surmonter leur timidité. Pour sauter le pas, il est essentiel de faire preuve de bienveillance envers soi, au même titre qu'il convient d'en avoir pour les autres. « *Je ne me laisse plus atteindre par des brouilles. Par exemple, si un voisin ne me dit pas bonjour, je me dis qu'il a des préoccupations, qu'il n'a pas la tête à cela. Je ne vais pas me remettre en question. C'est une façon plus apaisée de vivre et de mieux s'accepter à travers le regard de l'autre* », confie Geneviève, 83 ans. Il est possible que certaines

personnes aient besoin d'un coup de pouce supplémentaire pour avancer sur ce sujet. Pas d'inquiétude, c'est tout à fait normal. Dans ce cas, se faire accompagner par des spécialistes (psychologue, sophrologue...) peut être une bonne solution pour aller de l'avant.

Les petits liens qui font du bien

Une vie sociale riche se construit aussi par de petites interactions au quotidien : le sourire d'un inconnu qui vous tient la porte, un échange banal au marché, à la bibliothèque... Ces moments ne sont pas si anodins et laissent une trace durable dans la journée. « *Certes, on parle ici de liens faibles, mais une multitude de liens faibles ancrent solidement les gens dans la société, tout aussi sûrement que des liens plus forts* », remarque Anne Marcihac. Au fil du temps, ces échanges spontanés peuvent déboucher sur de véritables amitiés, comme en témoigne Marie, 77 ans. « *Je sais ce que sont la solitude et le deuil. Aujourd'hui, mon état d'esprit est positif. Je suis inscrite à un club de sport et j'ai fraternisé avec plusieurs dames de mon âge.* »



L'art du bon voisinage

Les mauvais côtés du voisinage ont tendance à nous faire oublier les bons : entraide, soutien moral, repas ou café partagé... Sans avoir à nouer des liens très forts, il importe de s'entendre avec eux pour vivre ensemble toute l'année, défendre des projets collectifs ou passer d'agréables moments. La relation peut même devenir cordiale et chaleureuse, si l'on sait trouver l'équilibre qui convient à tous.

Les fêtes de quartier ou la Fête des voisins – qui a lieu chaque printemps – peuvent être une bonne façon de briser la glace. Mais il existe de nombreuses autres manières de susciter des échanges entre habitants d'un même immeuble ou d'un même quartier. Partager un jardin, organiser des vide-greniers, mettre en place une boîte de troc suscitent à la fois des échanges et de l'engagement.

De fil en aiguille, je les ai reçues à la maison... et, une invitation en appelant une autre, on voyage désormais ensemble, un vrai groupe ! »

Partager ses centres d'intérêt

En tissant des liens sociaux, on reste actif intellectuellement et on s'enrichit au contact des autres. Vous avez des passions ? La cuisine, la randonnée, la pétanque ou l'histoire des châteaux ? Partagez-les. Il est plus facile d'avoir des atomes crochus avec quelqu'un qui a les mêmes centres d'intérêt. Il y a différentes manières d'approcher de nouveaux groupes sociaux : grâce à des clubs, des cours, des activités de bénévolat, ainsi que les réseaux sur Internet, qui facilitent la mise en relation.

Et si un centre d'intérêt ou une cause vous tient particulièrement à cœur, pourquoi ne pas créer votre propre association ? « *Quand on est ouvert aux autres, engagé dans des associations, des groupes de réflexion, on n'a pas le temps de compter ses cheveux blancs* », sourit Denys, 76 ans, retraité très actif.

69%
La « tendresse » est la principale attente des seniors dans leur vie amoureuse (69%), suivie par le sentiment de « se sentir important pour l'autre » (50%) et le souhait de « partager ses projets » (43%).

Source : « L'amour après 60 ans », étude APEF, 2023.

© Thierry Morturier Université Grenoble Alpes



« L'être humain, un animal social »

Rébecca Shankland, professeure des universités en psychologie à l'Université Lyon 2 et cofondatrice de la Fédération française pour les liens sociaux.

Pour grandir, pour s'épanouir, l'être humain a besoin de relations avec les autres. Chez le jeune enfant, le contact avec sa mère représente une source d'apaisement. Ce besoin d'être en lien se vérifie tout au long de la vie. Ainsi, le simple fait de tenir la main d'une personne souffrante diminue l'activation des zones liées à la douleur au niveau du cerveau.

Mais les bonnes relations ne protègent pas seulement le corps. Cultiver des relations de qualité améliore l'estime de soi, le bien-être durable et contribue à se sentir socialement utile. Notre capacité de résilience s'en trouve aussi renforcée ; on peut compter sur les autres en cas de difficultés.

À LIRE

Les aventuriers du bonheur perdu – être heureux, ça s'apprend ?
Rébecca Shankland, Jean-François Marmion
Les arènes, 2023.

Ces liens qui nous font vivre – éloge de l'interdépendance
Rébecca Shankland, Christophe André
Odile Jacob, 2020.

** En son sein, on combat avec force les préjugés, la catégorisation ou la stigmatisation liés à l'âge.

Comment provoquer la rencontre ?

À la retraite, il y a des milliers d'activités à faire et au moins autant de gens passionnés à rencontrer. Faire du soutien scolaire, animer un atelier de bricolage ou participer au comité des fêtes de son quartier... les opportunités ne manquent pas.

À Chinon, en Indre-et-Loire, le jardin partagé de l'association des Jardiniers des Hucherolles favorise une mixité sociale et générationnelle et recrée une vraie vie de quartier. Il est aussi le théâtre d'autres animations comme des concerts, des trocs, des repas... À Marseille, ce sont des colocations d'un nouveau

genre, qui ont vu le jour. Les maisons Cocoon'Agés® visent à rassembler dans une même résidence plusieurs générations qui, tout en conservant un «chez-soi», se partagent des espaces et un projet de vie communs. Le point fort du dispositif : une conciergerie de quartier et, surtout, une salle commune où les habitants peuvent partager un repas, se rencontrer. Autre exemple avec

le réseau des Petites Cantines. Présent dans 13 villes de France (Bordeaux, Grenoble, Strasbourg...), son concept est simple : un restaurant participatif qui propose aux habitants d'un quartier un menu entièrement préparé par des bénévoles. Attirés par l'odeur alléchante, les convives reviennent pour l'accueil chaleureux et le partage.

38% des personnes de plus de 60 ans participent à des activités associatives et **57%** déclarent que cela les aide à faire des rencontres régulières (**31%**), voire à créer de vrais liens d'amitié (**26%**).

Source : « Baromètre solitude et isolement », rapport des Petits Frères des Pauvres, 2021.

« Le lien ne s'apprend pas mais se travaille »

Catherine Haas, 68 ans, coprésidente de l'association les Petites Cantines à Annecy

À la retraite, je tenais à m'engager pour favoriser le lien social et la mixité. Le projet des Petites Cantines a répondu à mes attentes. Ce restaurant participatif accueille 35 convives chaque midi, du mardi au vendredi. Quand ils arrivent, leur seul point commun est d'habiter ou de travailler dans le même quartier. Quand ils repartent, ils ont tissé des relations de confiance entre eux, créé de la chaleur humaine. Gilbert, 84 ans, est venu après le décès de sa femme pour apprendre à cuisiner.

D'autres viennent pour briser la solitude ou simplement savourer un repas équilibré à prix libre. Le mardi et le jeudi, nous organisons des soirées à thème (partie de belote, chorale, cuisine marocaine...). Il y a une vraie énergie ! Ça m'apporte énormément. Je me sens utile, et si, parfois, je suis un peu bousculée dans mes certitudes, ça m'apprend et me fait voir les choses autrement.

Catherine en compagnie de Martin, en service civique.



Pour en savoir plus :

Retrouvez les adresses des Petites Cantines en France sur www.lespetitescantines.org

Les effets positifs du lien social

Entretenir des liens sociaux solides présente de nombreux avantages pour notre santé physique et mentale. En voici quelques-uns :

Texte de **Christophe Polaszek**.





DEVENIR GUIDE BÉNÉVOLE

Votre ville ou votre quartier n'a plus de secrets pour vous ? Et si vous faisiez visiter votre coin à des touristes ? Rendez-vous sur le site de la fédération des Greeters de France pour remplir le formulaire en ligne (greeters.fr/devenir-greeter/). L'adhésion est gratuite. L'association vous soumettra ensuite les demandes de balade qu'elle reçoit dans votre ville.

Si vous souhaitez entrer directement en contact avec les associations de Greeters près de chez vous, rendez-vous sur l'onglet « Venez en balade » pour découvrir la carte des implantations en France.



Pour en savoir plus :

En France : <https://greeters.fr>
À l'international : <https://internationalgreeter.org/fr>

« Je voyage dans mon quartier »

Gilles Charpentier, greeter à Bordeaux, 72 ans

Je ne pars quasiment plus en vacances. Je préfère m'adonner à mon activité préférée : (re)découvrir ma ville et en faire profiter les autres. Pour mes balades, j'improvise en fonction des envies des visiteurs, après avoir pris un café avec eux. Je me suis notamment lié d'amitié avec Lucy, une jeune Tchèque. Nous avons fait une première visite classique du vieux centre historique. Ravie, elle est revenue quelques mois plus tard.



Cette fois, nous avons rejoint la rive droite par un tour en navette fluviale où l'on a les plus belles vues sur les quais classés. Tout cela pour le prix d'un ticket de tram !

Greeters, des guides bénévoles qui réinventent le tourisme

Pour vraiment découvrir un endroit, quoi de mieux que d'être guidé par un ami ? C'est le principe des greeters, des habitants bénévoles passionnés qui vous offrent leur temps pour vous faire aimer leur ville. Suivez le guide !

Texte de **Christophe Polaszek**.

Si les traditionnels audioguides, *Guide du routard* et autres *Lonely planet* restent très utiles pour découvrir un territoire, on repassera pour le côté « hors des sentiers battus ». C'est là que les greeters (de l'anglais « to greet » : accueillir) et leurs petites anecdotes entrent en piste, pour laisser un souvenir unique aux visiteurs de passage.

« Les greeters sont des bénévoles qui aiment partager leur passion pour leur quartier et leur culture, tout comme ils le feraient avec un ami ! Bien souvent, les balades se terminent autour d'un verre pour poursuivre la discussion, et se transforment même parfois en belles amitiés », raconte Hervé Demarigny, Président de la Fédération France Greeters.

Des destinations partout en France

En France, les tout premiers greeters sont apparus dans les années 2000. L'Hexagone est aujourd'hui la première destination au monde, en proposant de découvrir plus de 60 villes. Parmi celles aux réseaux les plus développés : Paris, Marseille, Bordeaux, Toulouse... Mais on peut aussi sillonner des territoires comme la vallée de la Drôme, la Touraine, la baie de Morlaix, le Cantal...

« L'association française compte environ 1 600 "supercitoyens" : des enseignants, des avocats, des artistes... la moitié sont des retraités. Ils n'ont pas forcément étudié l'histoire ou l'architecture, mais tous ont en commun de proposer des rencontres authentiques, sans langue de bois ni discours formaté. Il n'est pas question d'argent lors de ces échanges », rappelle Hervé.

Les balades durent environ deux heures et chaque greeter a ses domaines de prédilection : histoire, gastronomie, artisanat, balades à vélo...

Au visiteur de choisir ce qui l'anime le plus ! Pour effectuer une visite, rien de plus simple : il suffit de s'inscrire sur le site Internet du réseau greeters de la ville ciblée (répertoire disponible sur greeters.fr, onglet « Venez en balade »), puis de renseigner ses disponibilités, le nombre de participants (six maximum) et ses centres d'intérêt. « C'est important pour que le greeter s'adapte à vos envies et vous concocte la balade idéale avec ses bons plans et ses adresses secrètes préférées », témoigne Hervé.

Qui est mieux placé qu'un habitant local pour faire découvrir sa ville, son quotidien, ses coins secrets favoris, ses restaurants préférés ?



RENCONTRE AVEC

ARIANNE CLÉMENT

Avec sa série *L'art de vieillir*, la photographe réfléchit sur la place de l'amour dans le grand âge.

Texte de **Christophe Polaszek**.

Les mains froissées, les visages parcheminés, les regards usés... voilà ce qui fascine Arianne Clément. Depuis une dizaine d'années, la photographe québécoise capte le grand âge avec humanité et sensibilité. « *Toute petite, j'observais les mains de ma grand-mère, je trouvais ça magnifique, alors qu'elle trouvait ça horrible ! Parce qu'il y avait des traces de travail. Elle avait de l'arthrite, les doigts abîmés. Moi, je trouvais que ça exprimait tellement d'expérience.* »

Dans sa série *L'art de vieillir*, l'artiste immortalise des moments tendres entre des couples âgés et magnifie les regards complices. Sur ses photographies en noir et blanc, elle interroge tout un rapport au corps, à la vieillesse et à la sensualité. « *J'avais un amoureux italien ; je me souviens avoir pris à l'improviste des photos romantiques de ses grands-parents. La famille était très émue. C'était une preuve du profond amour qui les attachait. J'ai alors réalisé à quel point les personnes âgées étaient sous-représentées dans la société.* »

À la fois émouvants et réjouissants, ses portraits racontent aussi des vies et mettent en avant des personnalités à part entière comme Marie-Berthe, qui reste coquette et facétieuse à 102 ans. Pour obtenir ce résultat, Arianne Clément confie passer du temps avec ses modèles. « *Je veux qu'ils soient fiers du résultat. Il n'y a rien de plus beau qu'une personne qui s'accepte et s'assume avec toute son histoire, ses rides et ses cicatrices.* »



LA BIO

Titulaire d'une maîtrise en photographie de l'Université des arts de Londres, **Arianne Clément** consacre son art aux aînés. En 2018, sa photo de Christine et Paul, un couple âgé entrelacé dans leur lit, est devenue virale et l'a fait connaître à travers le monde.



La photographe a saisi ce baiser entre son grand-oncle Roland et sa grand-tante Berthe à l'occasion de leur 70^e anniversaire de mariage.

© Arianne Clément

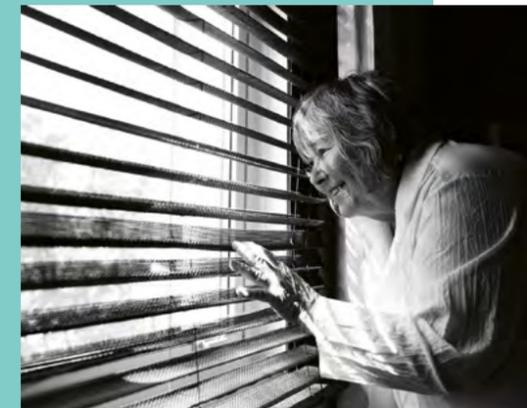


« Des photos pour célébrer la vie »

Lyette Archambault, 80 ans, a posé pour l'artiste Arianne Clément, n'hésitant pas à se mettre à nu pour dénoncer les clichés.

J'ai découvert le travail d'Arianne Clément à travers des reportages. J'ai immédiatement été séduite par son projet de rendre visibles les corps des aînés... qui ne sont pas des corps qui s'affichent d'ordinaire dans les magazines. Je me suis dit qu'avec mes rides et mes rondeurs, je serais le modèle parfait ! J'ai sauté le pas. Je l'ai contactée. Elle s'est rendue chez moi pour me rencontrer. Une jolie complicité est née. Je ne regrette absolument pas cette séance. C'est une chance, de vieillir, pourquoi devrais-je me cacher ? Certes, je n'ai plus le corps de mes 20 ans, mais je suis convaincue que la sensualité n'est pas l'apanage d'un corps jeune, lisse et ferme. C'est surtout une question de tempérament et de confiance en soi.

Mon époux m'a totalement suivie dans ce projet. Il m'accepte telle que je suis, avec mes défauts et mes qualités. À tout âge, nous avons besoin de tendresse et de nous sentir aimés. J'ai aussi reçu beaucoup de témoignages et de messages de soutien. Les gens me



disent avoir moins peur de vieillir. C'est très valorisant. Je pense que nous avons une responsabilité à l'égard des générations qui nous suivent. Les jeunes ont besoin de se projeter avec des images positives de la vieillesse ; même quand, physiquement, ça craque un peu à droite et à gauche, on peut être épanoui et se réaliser à travers de nouveaux projets.



Pour en savoir plus :

Retrouvez le travail et les projets d'Arianne Clément sur son site : www.arianneclément.com

Jardin partagé : 5 étapes pour le faire pousser

S'il y a bien un élément fédérateur, c'est la nature ! D'ailleurs, les jardins partagés poussent en milieu urbain comme rural. Une occasion de se sociabiliser et de tisser des liens, souvent entre plusieurs générations. Suivez ces étapes pour le proposer à vos voisins !

Texte de Victoria Louvel.



ÉTAPE 1 : Convaincre sa collectivité

Direction votre mairie avec des arguments à présenter :

- créer du lien entre générations
- plus de nature en ville
- mettre à disposition herbes aromatiques, fruits et légumes...

ÉTAPE 2 : Trouver le terrain parfait

Un terrain idéal pour un jardin partagé doit :

- être composé d'une terre de bonne qualité
- être facile d'accès
- bénéficier d'un bon ensoleillement
- disposer d'un point d'eau

ÉTAPE 3 : Définir son projet

Pour pouvoir fédérer les habitants, l'organisation de votre jardin partagé doit être claire dès le départ. Pourquoi ne pas former un petit groupe pour y réfléchir ensemble : quelles plantes ? Quel aménagement ? Quels horaires ?

ÉTAPE 4 : Faire appel à la générosité

Cagnotte en ligne, tirelire à disposition en mairie, porte-à-porte... sont autant de moyens de convaincre vos concitoyens d'être généreux. Dons financiers, mais aussi de matériel de jardinage, réalisation de travaux divers... l'occasion de réaliser de précieuses économies.

ÉTAPE 5 : Communiquer

Affiches, annonce dans la presse locale, réunion d'information, création d'une page Facebook... de nombreux moyens sont possibles pour faire connaître votre jardin partagé. Il ne vous reste plus qu'à jardiner !

Je m'informe sur ma retraite

Nous contacter



Par téléphone au
02 41 05 25 25

Nos conseillers retraite sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 17h sans interruption.

L'action sociale dispose d'un numéro dédié :

02 41 05 25 14
du lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h,
du mardi au jeudi de 9h à 12h



Par courrier
Ircantec
24, rue Louis Gain
BP 80726
49939 ANGERS CEDEX 9

Si vous avez connaissance du service concerné, précisez-le sur l'enveloppe.



En vous connectant
à **www.ircantec.retraites.fr**



Nous rencontrer
Accueil sans rendez-vous
par un conseiller retraite
sur le site d'Angers (49)

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

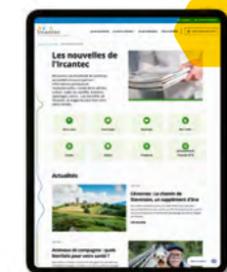
Bâtiment Quatuor
21, rue Auguste Gautier
49100 ANGERS

Services en ligne

Votre espace personnel ma retraite publique

Un espace sécurisé, disponible 7j/7 et 24h/24,
proposant des services personnalisés

- Accéder à votre titre de retraite
- Consulter le détail de vos paiements
- Consulter et éditer vos attestations fiscales
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion
- Accéder à vos documents archivés



Votre espace personnel
ma retraite publique

est accessible depuis le bouton en haut
à droite de la page d'accueil du site
de l'Ircantec www.ircantec.retraites.fr

Restez informés avec Les nouvelles de l'Ircantec !



**Un magazine
annuel**

**avec une parution
en octobre**



Un hors-série

**adressé en février
aux retraités éligibles
à l'action sociale**



**Une lettre d'information
dématérialisée et bimestrielle**



Et toujours sur le site Internet

**Des actualités mensuelles accessibles
depuis l'espace « Je suis retraité »**