

TENDANCES
**CES INFLUENCEURS
DONT LES ADOS
RAFFOLENT**

Bien vieillir
**RESTONS ZEN
(ET EN FORME)
AVEC LE YOGA !**

DÉTENTE
**5 CONSEILS POUR
RÉUSSIR VOS VACANCES
AVEC DES ADOS**


ircantec
La retraite complémentaire publique

Les nouvelles de l'Ircantec

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE – N°69 OCTOBRE 2022

Grand angle **JEUNES ET SENIORS: GÉNÉRATION(S) CLIMAT**



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

Édito



Christophe Iacobi,
Président du Conseil
d'administration

À la faveur de l'automne, nous espérons tous savoir derrière nous les épisodes de la crise sanitaire des mois précédents. Restons vigilants, toutefois, à l'égard de notre santé et de celle de nos proches. La solidarité d'ailleurs révélée lors de cette période, sous des formes variées et parfois étonnantes, a mis en lumière l'importance du lien intergénérationnel.

Les conséquences de l'épidémie de Covid-19 ont pris différentes formes pour chacun. Les jeunes comme les plus âgés ont notamment été touchés par l'isolement, des difficultés financières, une certaine détresse psychologique... Malgré ces préoccupations partagées, certains estiment que le « fossé générationnel » a continué de se creuser. Ne s'agit-il pas plutôt d'une difficulté d'appréhension des pensées des deux générations ? Les codes de communication, les modèles, les façons de faire sont effectivement bien spécifiques à chacune !

Aujourd'hui, l'approche de la politique, des valeurs et de la culture des jeunes peut paraître opaque. Pour vous aider à vous acculturer aux centres d'intérêt des plus jeunes, ce numéro vous propose de décrypter leurs attentes, les tendances actuelles et ainsi de redonner du souffle au lien entre les générations.

Par sa gestion sociale et responsable de ses réserves financières, l'Ircantec agit en faveur de la solidarité intergénérationnelle, sa valeur phare. Elle mène une politique forte en matière d'action sociale, dont vous trouverez des outils utiles dans les pages suivantes. La démarche d'investisseur responsable en faveur du climat rend également le régime acteur de la construction d'un monde meilleur pour les générations à venir.

J'espère que les éléments de ce magazine vous convaincront du bien-fondé de notre feuille de route. Bonne lecture.

Votre caisse

Panorama 03

- Agenda de versement des retraites
- Publication du rapport d'activité et du rapport de durabilité 2021
- Consultation des paiements

Action sociale 04

- L'action sociale à votre service
- L'action sociale vous soutient à domicile
- Les ateliers « forme et santé » près de chez vous !
- Les formalités et démarches en cas de décès
- Le changement de coordonnées

Temps forts 07

- Signature d'une nouvelle Convention d'objectifs et de gestion

Fonctionnement de l'Institution 08

- Votre espace personnel Ma retraite publique évolue
- L'Ircantec à la rencontre de son public

Action climat 09

- Urgence climatique: l'Ircantec renforce ses engagements

Loisirs 10

Grand angle 12

Jeunes et seniors : génération(s) climat

Tendances 16

Ces influenceurs dont les ados raffolent

Reportage 17

Le succès des métiers qui ont du sens

Bien vieillir

Pratique 18

Le métavers, ça vous dit quelque chose ?

Santé 19

Restons zen (et en forme) avec le yoga !

Détente

Évasion 20

5 conseils pour réussir vos vacances avec des ados

Lecture 21

Regards sur les jeunes générations

Jeux 22

Échange

Je m'informe sur ma retraite 23



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: Imaye Graphic • Dépôt légal: octobre 2022 •
ISSN: 1624-4737

Le chiffre



VALEUR DU POINT
IRCANTEC
0,49241€
AU 1^{er} JANVIER 2022

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).



En savoir plus
www.ircantec.retraites.fr



AGENDA DE VERSEMENT DES RETRAITES

Échéances 2022	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Octobre	27 oct.		
Novembre	28 nov.		
Décembre	22 déc.	22 déc.	22 déc.



PUBLICATION DU RAPPORT D'ACTIVITÉ ET DU RAPPORT DE DURABILITÉ 2021

Ces deux supports, destinés aux organismes partenaires ainsi qu'aux cotisants et allocataires du régime, permettent de mieux connaître l'Ircantec et ses actions en faveur du climat.

Retrouvez les dernières éditions sur notre site :
www.ircantec.retraites.fr rubrique « Nous connaître »

CONSULTATION DES PAIEMENTS

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.

ma retraite publique MAREP

Important : pour éviter la suspension des paiements ou la perception de sommes indues, vous devez informer l'Ircantec de chaque changement d'adresse postale, de coordonnées bancaires, d'état civil ou de situation familiale (mariage, divorce, décès...) mais aussi en cas de reprise d'une catégorie de mandat électif pour laquelle vous percevez une retraite Ircantec.



En savoir plus

Des tutoriels disponibles sur la chaîne Youtube de l'Ircantec (Ircantec - retraite) vous guident pas à pas dans vos démarches : <https://www.youtube.com>

L'ACTION SOCIALE À VOTRE SERVICE

Les aides sont accordées uniquement aux retraités éligibles à l'action sociale: vous devez avoir acquis au moins 900 points en droit direct ou 450 points en réversion et avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec.

De plus, le revenu brut global figurant sur l'avis d'imposition ou de non-imposition du foyer de l'année 2021 sur revenus 2020 ne doit pas excéder le barème de ressources défini par le Conseil d'administration.

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

DEMANDER UNE AIDE SOCIALE: COMMENT FAIRE ?

1 Demandez le formulaire 2022 correspondant à l'aide souhaitée:
- dans votre espace personnel **Ma retraite publique** via le site www.ircantec.retraites.fr;
- ou en nous contactant par courrier ou téléphone (coordonnées page 23). Le formulaire vous parviendra par voie postale sous dix jours.

2 Complétez, signez puis renvoyez, par voie postale uniquement, le formulaire 2022 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 2022. En l'absence de cet imprimé, aucune demande ne pourra être prise en compte.

> Les demandes doivent nous parvenir avant le 31 décembre 2022.

3 Le service action sociale traite votre demande sous 30 jours à compter de la réception de votre formulaire 2022. Pour suivre le traitement de votre demande, rendez-vous dans votre espace personnel **Ma retraite publique** depuis le site www.ircantec.retraites.fr.

Information

> Un tutoriel vidéo est à votre disposition pour vous aider dans votre démarche.

Rendez-vous sur le site www.ircantec.retraites.fr rubrique « Je m'informe sur les aides ».

UN PROJET? BESOIN D'UN PRÊT?

L'action sociale accorde, sous conditions, des prêts sociaux à titre personnel ou pour des travaux de rénovation de la résidence principale.

Le prêt personnel est destiné à financer **un besoin du retraité Ircantec** comme l'achat d'un véhicule, de mobilier, d'équipements divers (ex.: matériel informatique, prothèses coûteuses...). Le prêt à l'amélioration du logement peut financer des travaux d'adaptation ou de rénovation qui concernent l'habitation principale. Les prêts accordés vont de 500€ à 5000€ (prêt personnel) ou jusqu'à 10000€ (prêt habitat) et sont remboursables en un an à cinq ans sous la forme d'un précompte sur la retraite Ircantec. Outre un taux d'intérêt bas, l'Ircantec prend à sa charge l'assurance de votre prêt (avec caution solidaire pour le retraité âgé de 80 ans et plus).



Demandez un formulaire d'aide depuis votre espace personnel **Ma retraite publique** et suivez le traitement de vos demandes en temps réel!

Les demandes d'aide 2022 sont à faire parvenir avant le 31 décembre 2022



En savoir plus sur l'action sociale

- Consulter le site internet www.ircantec.retraites.fr, rubrique « Je suis à la retraite » puis « Je concrétise mes projets » et « Les types de prêts ».
- Contacter un conseiller Ircantec au 02 41 05 25 14, le lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h.
- Écrire à: Ircantec - Action sociale 24 rue Louis Gain - BP80726 49939 Angers Cedex 9.

L'ACTION SOCIALE VOUS SOUTIEN À DOMICILE

Les administrateurs sont engagés dans le soutien des retraités pour bien vivre à domicile. À leur demande, le volume horaire pris en charge pour les prestations de services à domicile a d'ailleurs été augmenté en 2022.



Vous souhaitez soulager votre quotidien avec une aide professionnelle à domicile? Pour effectuer les tâches du quotidien (entretien du logement, jardinage...), votre régime de retraite complémentaire peut vous aider à organiser ce soutien. L'Ircantec propose à l'ensemble de ses allocataires d'organiser des prestations de services à domicile par l'intermédiaire de la

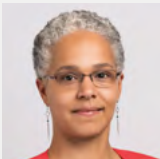
société Domiserve. Ces prestations, négociées à des tarifs privilégiés et uniformes sur le territoire, sont organisées pour vous par Domiserve sur simple appel au 01 78 16 14 12, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (hors jours fériés).

Une aide financière peut vous être accordée par votre régime de retraite,

sous certaines conditions, et vous permet de bénéficier chaque année jusqu'à 60 heures de prestations. Il est laissé un minimum de 10% du montant de la prestation à votre charge.



Interview



Livia Carvalho,
Directrice
Partenariats,
Domiserve

Quels services sont proposés par Domiserve aux retraités de l'Ircantec?

Domiserve, en tant qu'enseigne nationale des services à la personne, s'appuie sur un réseau de plus de **2000 prestataires** qualifiés et répartis sur tout le territoire. Toute notre offre est accessible aux retraités de l'Ircantec:

- une plateforme avec des conseillers formés à l'accueil des retraités, accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30, hors jours fériés;
- des services pour faciliter le quotidien: l'entretien de la maison (ménage/repassage), les petits travaux de jardinage ou bricolage, et l'assistance informatique;
- des services pour les retraités les plus fragiles, avec intervention d'une auxiliaire de vie: l'aide aux personnes fragilisées (aide aux courses, préparation des repas, aide au lever/coucher, accompagnement hors du domicile).

Quelles sont les aides à domicile de l'Ircantec? À qui sont-elles réservées?

L'Ircantec s'engage auprès de ses retraités les plus fragiles pour les soutenir dans leur vie quotidienne à domicile en prenant en charge

une partie du coût des prestations en fonction de leurs ressources. Il est laissé un minimum de 10% du montant de la prestation à la charge du retraité.

Comment peut-on demander cette aide?

Pour effectuer votre demande d'aide, vous pouvez vous rapprocher des services de l'Ircantec:

- depuis votre espace personnel **Ma retraite publique**, thématique «**Mes aides sociales**» puis service «**Demande d'aides sociales**». Vous pourrez ensuite suivre l'avancement de votre demande;
- par téléphone au 02 41 05 25 14, le lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h.

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 et vous réglez uniquement votre reste à charge à Domiserve. La prestation peut alors démarrer.

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 ». Les administrateurs de l'Ircantec, favorables au maintien de ces temps dédiés au bien-être, ont adopté le renouvellement de cette offre pour trois ans.

L'action sociale de votre régime 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!

Nutrition, équilibre, mémoire, aménagement du logement, activité physique, bien vivre sa retraite, nouvelles technologies... sont les différents sujets au programme de ces rencontres qui se veulent à la fois conviviales et pédagogiques.

Précision: pour assurer la sécurité sanitaire de tous, plusieurs ateliers sont organisés à distance. Renseignez-vous auprès des organisateurs.



En savoir plus
www.ircantec.retraites.fr

Consultez le site www.ircantec.retraites.fr rubrique « Je suis à la retraite » puis « Je profite de mon temps libre » et « Les ateliers forme et santé »
ou
rendez-vous sur le site www.pourbienvieillir.fr, rubrique « Bien avec ma caisse de retraite » puis « Trouver un atelier » et saisissez votre code postal.

LES FORMALITÉS ET DÉMARCHES EN CAS DE DÉCÈS

En cas de décès d'un retraité relevant de l'Ircantec, il est important d'en informer le régime.

- date du décès;
- coordonnées de la personne en charge du dossier (conjoint, héritier, notaire...).

Comment faire ?

Vous pouvez nous contacter:

- **par courriel**, en complétant le formulaire de contact accessible depuis notre site www.ircantec.retraites.fr, rubrique « Décès »;
- **par téléphone**, en appelant au 02 41 05 25 25;
- **par courrier**, à Ircantec - 24, rue Louis Gain - BP 80726 - 49939 Angers Cedex 9.

Les informations suivantes seront nécessaires.

- > **Pour la personne décédée:**
 - nom et prénom;
 - numéro de Sécurité sociale;

> **Pour les ayants droit:**

- nom et prénom;
- lien de parenté;
- date de naissance;
- numéro de Sécurité sociale;
- adresse postale.



En savoir plus

Pour connaître vos droits éventuels et en demander le bénéfice, consultez notre site www.ircantec.retraites.fr, rubrique « Démarches en cas de décès », puis « Décès d'un affilié retraité ».

LE CHANGEMENT DE COORDONNÉES



Comment informer l'Ircantec de mon changement de coordonnées ?

Pour votre changement de coordonnées personnelles (téléphone, adresse courriel, adresse postale, coordonnées bancaires), plusieurs moyens existent :

- **en ligne**, simplement et rapidement, en vous connectant à votre espace personnel **Ma retraite publique**. Pour les changements de coordonnées bancaires, une identification via FranceConnect est nécessaire;
- **par courrier**, en précisant votre numéro de Sécurité sociale ou votre numéro de contrat à l'Ircantec, à Ircantec - 24, rue Louis Gain - BP 80726 - 49939 Angers Cedex 9.

Le service de changement de coordonnées du site service-public.fr vous permet également d'informer rapidement, facilement et en une seule fois, les principaux organismes publics et privés, dont l'Ircantec.

L'IRCANTEC, L'ÉTAT ET LA CAISSE DES DÉPÔTS S'ENGAGENT SUR UNE NOUVELLE CONVENTION D'OBJECTIFS ET DE GESTION

Le 30 mars 2022, l'Ircantec, l'État et la Caisse des Dépôts ont signé une nouvelle Convention d'objectifs et de gestion (COG). Ce contrat encadre les conditions de mise en œuvre du mandat de gestion du régime de retraite par la Caisse des Dépôts pour les quatre prochaines années.

UN ENGAGEMENT PARTAGÉ POUR L'AMÉLIORATION DE LA GESTION DU RÉGIME

Fruit d'un travail collaboratif de plusieurs mois entre les administrateurs de l'Ircantec et les équipes de la Caisse des Dépôts, cette convention porte sur sept axes principaux :

- moderniser la relation du régime avec ses affiliés et retraités en simplifiant et en renforçant l'accès aux droits ;
- transformer les processus de gestion pour intégrer les projets interrégimes ;
- maintenir un niveau de qualité de service d'excellence auprès des employeurs publics ;
- renforcer la sécurité et la défense juridique du régime dans ce contexte mouvant ;
- assurer la solvabilité du régime à très long terme grâce à un pilotage technique de qualité ;
- conforter l'Ircantec comme acteur de référence socialement responsable et investisseur avisé reconnu ;
- recentrer l'offre d'action sociale au profit des retraités les plus fragiles.

METTRE EN COHÉRENCE LES OBJECTIFS ET LES MOYENS

La Caisse des Dépôts est mandatée par l'Ircantec pour assurer la gestion du régime. À ce titre, elle est chargée



de collecter les cotisations des affiliés et de payer les retraites aux pensionnés du régime. Elle procède également à la liquidation des pensions de base aux retraités et des pensions de réversion aux ayants droit et assure la bonne gestion de ces pensions jusqu'à l'extinction du droit.

La COG décrit concrètement l'ensemble de ces opérations de gestion et définit les moyens alloués ainsi que les objectifs à atteindre.

Dans le contexte national actuel, évolutif aussi bien en termes démographiques que techniques (mise en œuvre de l'interrégime), le défi majeur est de faire face à une hausse des demandes de retraite. L'enjeu principal de la COG est donc d'accorder les moyens nécessaires au service gestionnaire pour :

- simplifier les démarches des affiliés du régime dans leur relation avec l'Ircantec (rapidité dans les processus déclaratifs et de paiement des cotisations, plus grande facilité et rapidité pour accéder à leurs droits) ;
- permettre au service gestionnaire de faire face à la volumétrie importante de demandes de retraite tout en garantissant une fiabilité dans la liquidation des droits.

Cette nouvelle COG a pour échéance 2025. Pour suivre la mise en œuvre des actions et les résultats obtenus, les administrateurs pourront s'appuyer sur les dossiers présentés en instances (Conseil d'administration, Bureau et commissions thématiques) ainsi que sur des relevés périodiques d'indicateurs de qualité et de performance.

VOTRE ESPACE PERSONNEL MA RETRAITE PUBLIQUE ÉVOLUE

Depuis le 21 juillet, dans votre espace personnel Ma retraite publique, vous découvrirez un nouveau parcours personnalisé en fonction de votre situation personnelle.

Retrouvez la vision globale de vos services en ligne pour l'ensemble des régimes de retraite auxquels vous avez cotisé, profitez d'un parcours personnalisé et de menus adaptés à vos besoins. Votre nouveau tableau de bord, disponible sur la page d'accueil, vous fournira en un seul coup d'œil toutes les informations utiles selon votre situation.

Par ailleurs, vos services habituels restent disponibles, ils sont regroupés selon les thématiques suivantes :

- mes paiements;
- ma réversion;
- mes aides sociales;
- mes documents.

Depuis le bandeau en haut à droite de votre page d'accueil, vous pouvez accéder aux tutoriels pour vous guider dans l'utilisation de vos services en ligne, vous pouvez contacter votre caisse de retraite si une question de-

meure et vous pouvez mettre à jour vos coordonnées et changer votre mot de passe depuis votre compte en cliquant sur vos nom et prénom.

Pour plus de fonctionnalités et un accès sécurisé, privilégiez une connexion via FranceConnect.

Connectez-vous dès à présent à votre espace personnel **Ma retraite publique**.



L'IRCANTEC À LA RENCONTRE DE SON PUBLIC

Afin d'aller à la rencontre de ses affiliés, l'Ircantec est présente lors de nombreux événements au cours de l'année. Retour sur les salons passés et sur les représentations à venir.

Après la crise sanitaire, la reprise progressive des événements en présentiel a permis de retrouver une communication de proximité. L'Ircantec a ainsi participé à deux salons à Paris.

SALON DES SENIORS

Ce salon s'est tenu du 23 au 26 mars 2022, à la Porte de Versailles, à Paris, et a accueilli plus de 27 000 visiteurs et 150 exposants. Les conseillers retraite représentant plusieurs fonds de retraite gérés par la Caisse des Dépôts, dont l'Ircantec, ont réalisé près

de 561 entretiens individuels pour informer les futurs retraités sur leur retraite et simuler le montant de leur pension.

SALON SANTEXPO

Ce salon orienté vers les employeurs et les professionnels de la santé s'est déroulé du 17 au 19 mai 2022 à la Porte de Versailles, à Paris. Les chiffres de cette édition: 20 000 visiteurs, 600 exposants, 550 intervenants et 111 entretiens pour le compte de l'Ircantec.



PROCHAIN RENDEZ-VOUS

> Salon des Maires et des collectivités locales

Du 22 au 24 novembre 2022, à la Porte de Versailles, à Paris. C'est le rendez-vous incontournable des élus locaux et des acteurs territoriaux.

URGENCE CLIMATIQUE : L'IRCANTEC RENFORCE SES ENGAGEMENTS

En cohérence avec ses engagements pris dans le cadre de sa nouvelle politique climat, l'Ircantec a annoncé en avril dernier l'exclusion de 12 sociétés de son portefeuille d'investissement.



ÊTRE EXEMPLAIRE, MÊME EN MATIÈRE FINANCIÈRE

L'Ircantec a renforcé ses engagements en octobre 2021 afin d'inscrire les investissements de ses réserves dans une trajectoire de réduction des émissions de CO₂, compatible avec un scénario 1,5°C et en cohérence avec les récentes projections du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) et de l'Agence internationale de l'énergie (AIE).

Cela s'est traduit notamment par le renforcement de l'exclusion des énergies fossiles en vue d'une sortie en 2030. Les sociétés de gestion qui bénéficient de la délégation de gestion des réserves de l'Ircantec avaient jusqu'à la fin du premier trimestre 2022 pour appliquer cette politique d'exclusion. En avril dernier, des ventes d'actions ont ainsi concerné 12 sociétés* au sein du portefeuille de l'Ircantec afin d'être conforme aux nouvelles exigences du régime.

ÊTRE EXIGEANT, POUR RÉPONDRE AUX ENJEUX CLIMATIQUES

Cette démarche d'exclusion concerne notamment des sociétés refusant l'adoption des bonnes pratiques en matière d'émission de CO₂. Une grande partie de ces cessions est liée à la production ou au développement de nouveaux projets d'hydrocarbures non conventionnels par les entreprises concernées. Le reste est dû aux implications des sociétés dans le charbon thermique.

Car la politique d'exclusion progressive mise en œuvre cible effectivement les entreprises :

- qui n'adoptent pas de plan de sortie du charbon d'ici 2030 ;
- qui poursuivent l'exploitation de gisements de pétrole et de gaz non conventionnels, segment le plus émetteur de CO₂ ;

- ou encore qui développent de nouvelles capacités de production d'énergies fossiles.

Parallèlement, l'Ircantec a vocation à accompagner les entreprises engagées dans la transition énergétique et écologique soit par une sortie des énergies fossiles non conventionnelles d'ici à 2024, soit qui présentent un plan de sortie crédible du charbon d'ici à 2030.

L'Ircantec, dans un souci de transparence sur la mise en œuvre effective de ses engagements en matière de climat, publiera chaque année l'ensemble des valeurs détenues en portefeuille ainsi que la liste des entreprises désinvesties.

* Anglo American, BHP, BP PLC, EnBW Energie Baden-Württemberg, ENI SPA, Equinor, Fortum, Mitsubishi Corp, OMV AG, RWE, Repsol, Totalenergies SE.



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 meilleur. 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 REGINA 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 Responsable, 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**

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



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



Coup de ♥ ! Provence/APT LE CASTEL LUBERON

Votre séjour à partir de 325 €/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.

Se promener à Sault au cœur des champs de lavande.

Admirer le décor ocre et désertique du Colorado provençal.

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

•••
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.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.vacances-ulvf.com – 04 77 56 66 09 (appel non surtaxé) – brochure sur demande

JEUNES ET SENIORS : GÉNÉRATION(S) CLIMAT

87%

des seniors et 82% des jeunes se disent « préoccupés », voire « très préoccupés » par le réchauffement climatique.

Source: étude « Générations: le grand fossé? », publiée par la Fondation Jean-Jaurès, janvier 2022.

Les jeunes ont-ils les mêmes préoccupations que les babyboomers ? Une grande enquête vient apporter un éclairage nouveau. Surprise : en matière d'écologie, la jeune génération n'est pas le seul fer de lance des changements.

Texte de Christophe Polaszek.



Le bonheur, cet idéal de bien-être qui a longtemps questionné, obsédé, tourmenté les philosophes, ne semble plus avoir de secrets pour la nouvelle génération. Selon une étude d'envergure réalisée en février dernier*, 82% des 18-24 ans se disent « heureux » dans la vie. Et 17% même plus souvent « très heureux » que la génération des parents (10%) et des babyboomers nés entre 1943 et 1960 (7%). Avec une recette toute simple ! Parmi les ingrédients indispensables, ils citent les amis, la famille, l'amour, mais aussi un travail épanouissant. Car contrairement à ce qu'on pourrait croire de cette génération « smartphone en

poche », le plus important est d'être bien entouré et cela compte bien plus que d'être riche. 42% souhaitent un métier qui les passionne avant même d'envisager un bon salaire (25%) ou la sécurité de l'emploi (6%).

DES CITOYENS CRITIQUES

Mais si les jeunes sont heureux sur le plan individuel, ils sont pessimistes quant à la situation de la société et de la politique dans son ensemble. D'où une profonde défiance. 55% des 18-24 ans ne se reconnaissent aucune proximité avec un parti, contre 25% chez les parents et 20% chez les babyboomers. « C'est sur ce point que les différences sont les plus significatives, souligne le sociologue et historien Marc Lazar, coauteur de l'étude. Les jeunes demandent des résultats sans s'embarrasser des ancrages politiques. Ils ne considèrent plus le vote comme un devoir, mais un moyen d'expression comme un autre... pas nécessairement obligatoire. » ▶

Aller + loin

Sur Internet

- Une jeunesse plurielle – Enquête auprès des 18-24 ans, Olivier Galland et Marc Lazar, disponible sur le site www.institutmontaigne.org

Les livres

- Les Français sur le fil de l'engagement, Adélaïde Zulfikarpasic et Anne Muxel, Éd. de L'Aube.

- L'Autre à distance – Quand une pandémie touche à l'intime, Anne Muxel, Éd. Odile Jacob.

- Politiquement jeune, Anne Muxel, Éd. de L'Aube.

- Tout comprendre (ou presque) sur le climat, Jean-François Doussin, Éd. CNRS.

« 55% des 18-24 ans ne se reconnaissent aucune proximité avec un parti, contre 25% chez les parents et 20% chez les babyboomers. »

* « Une jeunesse plurielle – Enquête auprès des 18-24 ans », étude réalisée en septembre 2021, dans un moment de répit de la pandémie, par l'Institut Montaigne auprès de 8000 jeunes âgés de 18 à 24 ans et des deux générations qui les ont précédés : leurs parents, avec un échantillon de 1 000 personnes de 46 à 56 ans, et les boomers, avec un échantillon de 1 000 personnes de 66 à 76 ans.



- Pour autant, le désengagement spectaculaire des jeunes lors des élections ne signifie pas qu'ils se détournent de l'intérêt général. Ils sont tout autant concernés par les questions sociétales et sont prêts à agir pour faire bouger les choses. Parmi les plus grosses craintes figurent les violences faites aux femmes (77% d'entre eux jugent ce sujet prioritaire), le racisme (67%) ou encore le terrorisme (66%).

Et si cette génération est davantage consciente des enjeux écologiques (62%), c'est peut-être parce que c'est elle qui risque d'en récolter bien-tôt les effets destructeurs.

EN QUÊTE DE SENS

Peut-on parler d'une «génération climat»? Pas si sûr, puisque 90% des personnes interrogées citent l'écologie comme un sujet important. Cette préoccupation n'est donc plus l'apanage des jeunes, comme le confirment les chiffres d'autres études. Cependant, les formes d'implication sont souvent différentes d'une génération à l'autre. Les jeunes sont en effet plus nombreux à se mobiliser collectivement dans la rue ou sur les réseaux sociaux. Depuis 2018, les grèves pour le climat, un mouvement lancé par la très jeune militante suédoise Greta Thunberg, ont trouvé un écho mondial retentissant. «*Le changement climatique est inéluctable. On n'a plus d'autre choix que de changer cette fatalité en opportunité pour la rendre constructive, quitte à bousculer un peu l'ordre établi*», témoigne Léo, 17 ans, lycéen à Grenoble.

D'autres, très diplômés, décident de tout «plaquer», de renoncer à un gros salaire pour se réorienter

vers l'agroécologie, l'artisanat ou l'engagement associatif. Certes minoritaire et souvent limitée à un milieu pouvant se le permettre, cette remise en cause en profondeur du modèle est révélatrice des questions de sens qui agitent la jeunesse. «*À quoi cela rime-t-il, de se déplacer à vélo, quand on travaille par ailleurs pour une entreprise qui participe aux ravages sociaux et écologiques en cours ?*», questionnent-ils.

DES CONTRADICTIONS

Mais si les jeunes témoignent parfois leur colère vis-à-vis des générations antérieures qui ont, selon eux, laissé la situation s'aggraver en toute insouciance, ils ne sont pas à l'abri des contradictions. Lucides, ils font part de leur envie d'agir à titre personnel, tout en reconnaissant parfaitement leur passivité dans les faits, englués dans cette société de consommation qui sait très bien activer le levier du plaisir. Ainsi, les jeunes n'en sont pas à renoncer à leurs projets de voyages en avion ou à limiter leurs usages numériques.

Focus

DE JEUNES POUSSES ENGAGÉES



Le réchauffement climatique est une réalité à laquelle les jeunes générations se confronteront de manière brutale dans les décennies à venir. Dans les écoles, des initiatives sont mises en place pour alerter sur les enjeux et découvrir les bonnes pratiques. Dans certains lycées, notamment, il existe des «éco-délégués» mis en place par l'Éducation nationale, on en compterait des dizaines de milliers en France aujourd'hui. Leur rôle? «*Promouvoir les comportements respectueux de l'environnement dans sa classe.*» Hôtels à insectes, abris pour oiseaux, potagers participatifs... de nombreuses actions sont ainsi accomplies à l'échelle locale, pour sensibiliser les enfants qui transmettent à leur tour aux familles!

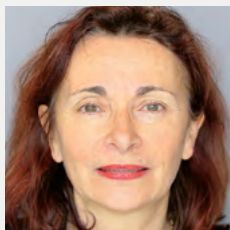
Les seniors auraient même une longueur d'avance pour trier leurs déchets, consommer davantage bio et local. Moins tentés par les soldes et les objets high-tech, ils réduisent aussi mieux leur consommation électrique**.

Témoins d'une génération qui a construit un modèle social basé sur la solidarité, les babyboomers ont ainsi leur mot à dire et leurs conseils à donner. *« Il faut écouter cette part de la jeunesse*

porteuse d'interrogations et d'angoisses, sans se priver non plus de la mettre parfois face à ses incohérences, sans jugement », pointe la sociologue et politologue Anne Muxel. Surtout, il serait injuste de faire peser sur la jeunesse seule la responsabilité de son avenir, en réclamant d'elle une implication que le monde politique et les entreprises tardent tant à mettre en œuvre. L'incohérence vient peut-être aussi de là.

** « Environnement, les jeunes ont de fortes inquiétudes pour le climat mais leurs comportements restent consuméristes », étude du Crédoc pour l'Ademe, décembre 2019.

Témoignage



« Les jeunes sont citoyens du monde »

Anne Muxel, sociologue et politologue au CNRS, Directrice de recherche au CNRS en science politique au CEVIPOF.

À chaque époque, la jeunesse témoigne de l'état d'une société.

À quoi ressemble la jeunesse aujourd'hui ?

Anne Muxel : Même si chacun, à titre personnel, peut se déclarer confiant, la majorité des jeunes considèrent que leur avenir sera moins radieux que celui de leurs parents. La question environnementale arrive en tête de leurs préoccupations, avec l'emploi et le pouvoir d'achat. Leur politisation tend également à sortir beaucoup plus nettement du cadre classique de la démocratie représentative. Il y a indéniablement une défiance qu'il ne faut pas confondre avec du désintérêt. Dans un ouvrage que je viens de publier avec Adélaïde Zulfikarpasic, *Les Français sur le fil de l'engagement*, nous montrons que les jeunes sont davantage attirés par des formes directes de participation à la vie démocratique : manifestations, mobilisations collectives sur les réseaux sociaux et Internet, pétitions...

D'où les marches pour le climat où de très jeunes gens dénoncent l'inaction des gouvernants à travers le monde ?

A.M. : Oui, les jeunes ont beaucoup plus facilement accès à l'information qu'avant et apparaissent plus réceptifs aux messages des scientifiques. À bien des égards, ils s'engagent davantage que leurs aînés. Mais ce qui est tout à fait frappant, c'est qu'ils veulent poser le débat à un niveau qui ne tient pas compte des spécificités nationales et même européennes.

Dans leurs mobilisations pour le climat, ils font fi des questions qui bloquent les États dans leur prise de décisions en choisissant de saisir directement les instances mondiales. Cette conscience d'un destin planétaire et de ce qui le menace est véritablement nouvelle. Mais ils ne pourront sortir de l'impasse actuelle sans l'énergie et la volonté de tous. La coopération intergénérationnelle est une vraie opportunité : chaque génération a quelque chose à apporter, aucune ne détient la vérité.

CES INFLUENCEURS DONT LES ADOS RAFFOLENT

Ils sont jeunes et ont des idées plein la tête. Ils ont fait de leur passion un véritable métier : celui d'influenceur.

Texte de Linda Taormina.

Squeezie, le testeur de jeux vidéo

Lucas Hauchard, 26 ans

YouTube (17 M d'abonnés)
Twitch (3,5 M d'abonnés)



POURQUOI EST-IL CONNU ?

Il se lance à seulement 15 ans, se spécialise dans les tests de jeux vidéo et atteint rapidement une belle notoriété, faisant de lui le plus jeune Français à dépasser le million d'abonnés sur YouTube. C'est une des figures phares du streaming, mot anglais désignant, dans le cas des jeux vidéo, l'action d'un joueur qui enregistre sa partie tout en commentant en direct ses actions, pouvant ainsi interagir avec sa communauté.

RECETTE DU SUCCÈS

Des vidéos courtes et incisives, avec un montage qui fait la part belle à sa spontanéité et à l'humour. Une méthode qui fonctionne bien auprès des adolescents.

Léna Situations, la reine de la mode

Léna Mahfouf, 24 ans

Instagram (3,7 M d'abonnés)
YouTube (2,2 M d'abonnés)



POURQUOI EST-ELLE CONNUE ?

Diplômée d'une école de marketing de la mode, elle débute sur les réseaux en 2013. Ce n'est qu'en 2017 qu'elle lance sa chaîne YouTube, qui atteint aujourd'hui une large audience. Nommée influenceuse pop culture française de l'année 2019, elle touche le sommet en 2020 avec une parution dans le magazine *Forbes*.

RECETTE DU SUCCÈS

Elle partage des moments de vie et son quotidien à travers ses vidéos. Son contenu devient rapidement populaire pour son originalité et sa spontanéité.



ZératoR, le pionnier de l'esport

Adrien Nougaret, 32 ans

Twitch (1,4 M d'abonnés)
YouTube (813 000 abonnés)

POURQUOI EST-IL CONNU ?

En 2010, il démarre sa carrière dans le streaming auprès de différentes structures dédiées aux jeux vidéo, et devient indépendant en 2015. Il exerce son activité de commentateur esport (pratique en compétition du jeu vidéo) principalement sur la plateforme de partage de vidéos Twitch. Il finit par créer son propre studio de développement de jeux vidéo indépendant.

RECETTE DU SUCCÈS

Habitué depuis très tôt à l'art oratoire, ZeratoR anime avec passion sa communauté afin que chaque minute de direct soit un spectacle.



Z EVENT, L'ÉVÉNEMENT CARITATIF EN LIGNE

En 2017, ZeratoR cofonde le Z Event avec son ami et streamer Dach. Un événement caritatif qui réunit la crème des streamers durant tout un week-end afin de collecter des fonds pour une association. En 2022, ce marathon rassemble plus de 10 millions d'euros au profit d'associations engagées pour l'écologie. Grâce au Z Event, Twitch s'impose, depuis, comme la plateforme idéale pour réaliser des opérations caritatives.

Reconversion professionnelle

LE SUCCÈS DES MÉTIERS QUI ONT DU SENS

Actuellement, 47 % des actifs français seraient en reconversion professionnelle ou l'envisageraient*. À 37 ans, Jessica Gauzi a sauté le pas en quittant l'univers du digital pour devenir ébéniste. Un choix qu'elle ne regrette pas le moins du monde.

Texte de Chloé Dussère.

QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL AVANT DE VOUS LANCER DANS L'ARTISANAT ?

Jessica Gauzi : Après des études de commerce, j'ai exercé dans différents domaines comme l'hôtellerie, la restauration ou la banque. Puis, en 2007, je me suis intéressée au digital, un secteur où j'ai pris beaucoup de plaisir à travailler pendant 12 ans. J'avais vraiment le sentiment d'avoir trouvé ma voie. Et puis ma fille est arrivée et cet événement a été un grand bouleversement, tant personnel que professionnel. Afin d'être plus en accord avec mes valeurs, j'avais besoin d'exercer un métier ayant un impact positif sur la planète.

POURQUOI L'ÉBÉNISTERIE ?

J.G. : J'ai toujours été attirée par les vieux objets et la préservation du patrimoine. En cours du soir, j'ai eu l'occasion de rénover des meubles anciens et la rencontre avec une ébéniste a été

un déclic. Le bois est une matière très riche et naturelle que j'aime particulièrement travailler. J'ai donc passé mon CAP en 2019, à 37 ans, et je suis désormais installée comme ébéniste à mon compte. J'ai eu la chance d'être toujours soutenue par mes proches dans ce projet, donc je n'ai pas hésité.

QU'AIMEZ-VOUS DANS VOTRE NOUVEAU MÉTIER ?

J.G. : Tout ! Certes, c'est un métier physique et je n'ai pas le même niveau de vie qu'auparavant, mais tout cela est largement compensé par le bien-être que j'éprouve à travailler ainsi, en toute indépendance. J'apprécie aussi beaucoup les échanges avec mes clients, qui m'associent à des projets uniques. Ces rencontres sont pour moi un véritable moteur.

PLUS GLOBALEMENT, QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS VOTRE VIE ?

J.G. : J'avais déjà une conscience écologique avant ma reconversion mais celle-ci s'est amplifiée depuis ; en famille, nous faisons encore plus attention à notre consommation de nourriture, notre utilisation des transports... Professionnellement, j'aimerais aussi aller plus loin. Je souhaite désormais mener des projets positifs en collectif.



Jessica Gauzi au travail.



« En devenant mère, j'ai eu envie de contribuer à laisser un monde meilleur en héritage à ma fille. »

* Baromètre de la formation et de l'emploi de Centre Inffo, janvier 2022.

LE MÉTAVERS, ÇA VOUS DIT QUELQUE CHOSE ?

Le métavers désigne un monde virtuel, dans lequel plusieurs personnes réelles peuvent se retrouver. Depuis quelques mois, c'est un incontournable des discussions. Décryptage de cet univers virtuel et immersif.

Texte de **Géraldine Dao**.

MÉTAVERS – Contraction de [méta], autour, et [vers], suggérant l'univers, le **métavers** définit un réseau d'environnements virtuels toujours actifs dans lequel de nombreuses personnes peuvent interagir au moyen de représentations d'elles-mêmes — avatars — et d'accessoires physiques (capteurs, lunettes, etc.).



QUELS SONT LES FAITS MARQUANTS ?

2003 L'un des exemples les plus vivants du métavers est Second Life, premier univers virtuel créé en 2003, et où le joueur peut vivre une « seconde vie » dans un monde recréé en 3D.

2020 En avril 2020, durant le confinement, le rappeur américain Travis Scott a créé son avatar sur le jeu vidéo Fortnite et réuni 12,8 millions de personnes pour un concert 100% numérique, au sein même du jeu.

2021 Mais le métavers fait surtout l'actualité depuis qu'en octobre 2021, Mark Zuckerberg a choisi de changer Facebook en Meta Platforms avec l'objectif de devenir le leader de la réalité virtuelle.

À QUOI SERVIRA-T-IL À L'AVENIR ?

Permettant de créer un univers virtuel, le métavers est un monde dans lequel on pourra jouer, assister à un événement sportif ou culturel, voyager et même faire du shopping.

Nous pourrions aussi concevoir, collectionner et échanger des pièces numériques tels des objets, des vêtements ou des œuvres. C'est déjà le cas avec les jetons non fongibles (en anglais, non-fungible tokens, NFT).



QUAND SERA-T-IL EXPLOITABLE ?

Le métavers n'en est qu'à ses balbutiements. La technologie actuelle n'est pas encore assez performante pour créer des mondes virtuels réalistes.

QUAND ET COMMENT SERA-T-IL RÉGULÉ ?

Les possibilités offertes par le métavers donnent le vertige et il faudra bien sûr les encadrer. Diverses réflexions juridiques sont en cours pour déterminer le type de statut à adopter.

QUAND LA FICTION DEVIENT RÉALITÉ

Publié en 1992, le roman de Neal Stephenson, *Le Samouraï virtuel*, est à l'origine du concept de métavers. Dans ce livre de science-fiction, des lunettes spéciales permettent à chaque individu de se connecter à un univers en trois dimensions où les actions virtuelles ont des conséquences sur le réel. Encore en construction, le métavers est pour Mark Zuckerberg le « successeur de l'Internet mobile ». Microsoft, Disney ou encore Nike, les géants du numérique, du divertissement ou de la mode, se préparent déjà au grand saut.





RESTONS ZEN (ET EN FORME) AVEC LE YOGA!

Inventé dans l'Antiquité, le yoga reste à la mode. Des élèves de maternelle aux stars des réseaux sociaux, nombreux sont les adeptes de cette pratique. Et pour cause : à tous les âges, le yoga fait du bien!

Texte de Chloé Dussère.

Puisque les recommandations de santé publique préconisent 30 minutes d'activité physique par jour, pourquoi ne pas essayer le yoga ? Cette discipline, dont il existe différents types (hatha yoga, yoga tibétain, pranayama, kundalini yoga...), permet de s'entretenir sur le plan physique et moral. En effet, cette pratique mobilise toutes les parties du corps à l'aide d'exercices de respiration, d'étirement et de relaxation, et donne aussi accès à une forme de sérénité mentale, très utile pour calmer l'angoisse, par exemple. *« Les humains font beaucoup travailler la partie analytique de leur cerveau, celle qui sert à organiser, précise Reinhard Renner, professeur de yoga et membre actif de la Fédération française de yoga*. Le yoga permet de travailler l'autre partie du cerveau, celle qui régit notre présence au monde et nos énergies. L'objectif étant de trouver une forme de bien-être, d'apaisement. »*

« *Le yoga permet de travailler l'autre partie du cerveau, celle qui régit notre présence au monde et nos énergies.* »

UNE PRATIQUE SANS RISQUE

Parce qu'il est sans danger, le yoga est ouvert à tous. En revanche, il peut être intéressant de trouver un groupe qui nous ressemble, ne serait-ce que pour faire de cette activité un moment de socialisation agréable. Les mairies et les maisons des associations sont souvent une bonne porte d'entrée pour trouver le cours idéal. Certaines associations, comme la Ligue contre le cancer, proposent aussi des cours peu onéreux pour les malades et anciens malades. Et pour commencer, une tenue confortable et un petit tapis en mousse suffisent. Un coussin de yoga appelé « zafu » peut également rendre la position assise plus confortable pendant le cours. Prêt ? Yoguez !

* <https://fede-france-yoga.fr>

5 CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS VACANCES AVEC DES ADOS

Planifier des vacances avec des adolescents peut vite devenir un casse-tête pour les grands-parents. Afin d'éviter les conflits et plaire à toute votre tribu, suivez le guide !

Texte de Géraldine Dao.



des attractions culturelles que votre destination de vacances vous offre. Essayez de trouver un compromis : les ados vous accordent une visite culturelle et en échange, vous acceptez un après-midi au parc aquatique.

4 CHOISISSEZ ENSEMBLE DES ACTIVITÉS INSOLITES

Stimulez vos adolescents en leur proposant de faire des activités hors du commun : un vol en parapente en Haute-Savoie, une descente en canyoning près de Perpignan, un tour de simulateur de chute libre à Paris, du rafting dans le Verdon, une escapade en montgolfière au mont Saint-Michel...

5 LAISSEZ-LEUR DU TEMPS POUR SE DÉTENDRE

Il est difficile de demander à un ado de lâcher son smartphone. Alors quand la journée se termine, accordez-lui le temps libre qu'il souhaite. Réseaux sociaux, Netflix, vidéos YouTube, console de jeux, ordinateur portable, lecture... les vacances, c'est aussi fait pour se faire plaisir!

« Après une bonne journée d'activité, terminez sur une bonne note en partageant une crêpe au chocolat ou un cornet de glace. »

1 OPTEZ POUR LA PLAGE

Matches de football, châteaux de sable et baignades pour les uns, repos au soleil pour les autres : la plage convient à tous, mais accordez-vous à l'avance sur le temps que vous allez y passer. Pensez aussi à laisser les adolescents se balader comme ils l'entendent sur la plage.

2 PROPOSEZ DES VACANCES DYNAMIQUES

- Si vous sentez qu'une promenade à pied ne va pas les intéresser, essayez les balades à vélo. À vélo, il est possible de parcourir de plus grandes distances, ce qui lassera moins vos ados.

- Si vous partez à pied, optez pour des randonnées avec plusieurs niveaux de difficulté.

- Les parcs aquatiques s'imposent comme une activité de choix pour se défouler.

- Si un parc d'attractions se trouve à proximité, les ados vous demanderont sûrement d'y faire un tour : c'est un excellent moyen de passer un bon moment en famille.

- Enfin, pensez au minigolf : bonne ambiance garantie!

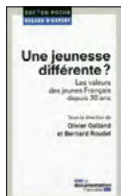
3 VOTRE DÉFI : VISITER DES LIEUX CULTURELS

Il serait dommage de passer à côté

REGARDS SUR LES JEUNES GÉNÉRATIONS

Dans un monde où tout s'accélère, où technologies, environnement, modes de vie, mentalités changent vite, le fossé, souvent, se creuse entre les plus anciens et les plus jeunes, et engendre parfois des malentendus...

Texte de Christian Lefebvre.



Étude

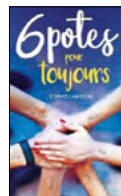
UNE JEUNESSE DIFFÉRENTE ?

**Olivier Galland &
Bernard Roudet**

*La documentation
française, 2014*

Connaître pour comprendre, c'est ce que permet ce tableau synthétique de la jeunesse que dressent deux sociologues, de ses valeurs, de ses composantes, de ses évolutions depuis 1981.

9,99 € ou 6,99 €
en numérique



Roman

6 POTES POUR TOUJOURS

Sophie Laroche

Hachette, 2017

Copains de collège, ils ont eu des trajectoires divergentes et confrontent, quelques années plus tard, leurs premières expériences. La romancière nous fait partager son empathie pour ses personnages.

12,90 € ou 8,99 €
en format audio



Essai

C'ÉTAIT MIEUX AVANT

Michel Serres

Flammarion, 2017

À la parution de son petit pamphlet, le philosophe explique à La Grande Librairie (podcast YouTube) que le monde actuel est tout de même mieux que le monde du passé et qu'il faut cesser de se plaindre du temps présent !

5 €



Podcast

LEÇONS DE RAP POUR LES NULS

Daniil Le Russe

YouTube, 2018

Grosses ventes pour le rap : les jeunes achètent. Pour ceux qui ne comprennent rien à ce phénomène, cette petite vidéo, sous forme d'une amusante caricature, leur en apprend beaucoup.

Gratuit



Témoignage

IL ÉTAIT UNE BERGÈRE

**Stéphanie Maubé &
Yves Deloison**

Éd. du Rouergue, 2020

Une jeune Parisienne qui se reconvertit pour élever des moutons pose question. Peut-on vivre de ce métier et un élevage de qualité à taille humaine est-il possible ?

18,80 €



Film

L'AUBERGE ESPAGNOLE

Cédric Klapisch - 2002

Dans le cadre du programme Erasmus, un jeune Français séjourne à Barcelone en colocation avec des étudiants venus d'autres pays. Une savoureuse approche psychologique de jeunes Européens.

2,99 € en location



En savoir plus

www.ircantec.retraites.fr

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

Ariane, votre agent virtuel

Disponible
24h/24 et 7j/7
sur le site
[www.ircantec.
retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



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



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
rubrique « Les nouvelles de l'Ircantec »

