

Trait d'Union

La lettre d'information



Prévention santé et bien vieillir

La MSA Ile-de-France, dans le cadre de sa politique d'action sociale, vous propose un programme de prévention santé contribuant à la préservation de l'autonomie dans une perspective du «bien vieillir».

En petits groupes d'une quinzaine de personnes au maximum, dans une atmosphère conviviale, venez profiter d'ateliers de prévention santé. **Trois types vous sont proposés :**

Les «Ateliers du Bien Vieillir»

Déclinés en 6 ateliers de 3 heures et présentés par des professionnels, ces ateliers vous donneront l'occasion d'échanger avec eux sur les thèmes suivants :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé
- Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre
- Faites de vieux os
- Dormir quand on a plus 20 ans
- Le médicament, un produit pas comme les autres

«PAC Eurêka» ou comment stimuler votre mémoire

A raison d'une séance de 2 heures par semaine, sur 15 semaines, participez à ce programme d'activation cérébrale composé d'exercices ludiques mis au point par une équipe de scientifiques pour stimuler les fonctions cognitives afin d'entraîner votre mémoire.

Les «ateliers de prévention des chutes»

Vous sentez que vous perdez confiance dans vos capacités physiques ? Vous avez déjà fait une chute chez vous ou à l'extérieur ? Les ateliers de prévention des chutes, répartis sur 12 séances de 1h30 environ

ont pour objectif de vous (re)donner confiance en vous : mieux appréhender vos capacités physiques, repousser vos limites, apprendre à se relever en cas de chute, etc.

Afin de pouvoir répondre aux nombreuses sollicitations sur les actions de prévention, la MSA IDF s'est associée à la Caisse Régionale d'Assurance Vieillesse (CNAV) d'Ile-de-France et au Régime social des Indépendants (RSI) au sein d'un groupement de coopération social et médico-social (GCSMS) répondant au nom de Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF).

- Déjà engagés dans la prévention des effets néfastes du vieillissement, ces acteurs de la protection sociale mutualisent leurs moyens humains et financiers dans un même objectif : favoriser la qualité de vie des retraités.
- Le PRIF a vocation à intervenir auprès des retraités et personnes âgées d'Ile-de-France, quel que soit leur régime social d'appartenance, par la conception, la mise en place et la promotion d'actions de prévention.



Pour tous renseignements, vous pouvez contacter le **PRIF** au **01 49 85 45 92**

Sommaire

1. Prévention santé et bien vieillir
2. Donner un coup de main sur son ancienne exploitation
 - Retraités et conducteurs d'engins agricoles
 - La perte de l'autonomie
3. L'aide à la complémentaire santé
 - Les aides de la MSA
 - Les modes de transport adaptés à votre état de santé
4. Envie d'arrêter le tabac
 - Fourmi Verte
 - L'offre Internet
 - Nous contacter

Trait d'union • La lettre d'information

Directeur de publication : M. Gérard Soumet
 Rédaction et conception : Service Communication
 MSA Ile-de-France - 161, av. Paul-Vaillant-Couturier
 94250 Gentilly - www.msa-idf.fr
 Réalisation : Service Communication MSA Ile-de-France
 Impression : UPN Cimafap
 N° ISSN : 1955-9100



L'essentiel & plus encore

Quiz

- | | Vrai | Faux |
|---|------|------|
| 1 Mon espérance de vie personnelle augmente chaque année | | |
| 2 Le vieillissement, c'est uniquement une question d'hérédité | | |
| 3 Pour vivre longtemps en forme, il faut faire travailler sa tête | | |
| 4 L'activité physique régulière réduit le risque de maladie d'Alzheimer | | |
| 5 Pour vivre longtemps en forme, il faut avoir une bonne image de soi | | |

Réponses : 1V, 2F, 3V, 4V, 5V



Donner un coup de main sur son ancienne exploitation

Dans de nombreux cas, le départ à la retraite de l'exploitant signifie la reprise de la ferme par le conjoint ou un enfant.



Comment ne pas leur donner un coup de main ? Cela semble même logique dans la transmission de l'exploitation et du savoir-faire, mais attention, l'activité des retraités est soumise à une réglementation très stricte. Elle tolère toutefois le coup de main et l'entraide sous certaines conditions.

Ce qu'il faut savoir

La réglementation autorise le retraité à donner un "coup de main" à son successeur sur son ancienne exploitation entre 10 et 15 heures en moyenne par semaine et pas plus !

- Si cette transmission a lieu dans le cadre familial (conjoint, enfant) : le coup de main est autorisé même si le retraité continue ou non à mettre en valeur la parcelle de subsistance*.
 - A l'inverse si cette transmission est hors cadre familial : le retraité doit obligatoirement avoir conservé cette parcelle. Le coup de main est alors considéré comme de l'entraide qui impose un échange réciproque de services accessoires et gratuits entre le retraité et le nouvel exploitant.
- Les préretraités sont exclus de cette tolérance. Un préretraité contrôlé au travail sur son ancienne exploitation s'expose au remboursement des sommes versées au titre de sa préretraite.

* La parcelle de subsistance est un lopin de terre qu'un agriculteur peut conserver pour ses besoins personnels, lorsqu'il part à la retraite. Sa superficie ne peut excéder le 1/5^{ème} de la Surface minimum d'installation (SMI).

Important :

Si des dérives, liées au nombre d'heures ou aux activités exercées, sont constatées, les retraités s'exposent à la suspension de leur retraite, à son remboursement et à un appel de cotisations.

Vous vous occupez d'un membre de votre famille âgé et en perte d'autonomie ?

Si c'est votre cas, vous faites partie des plus de 3 millions de personnes en France en situation d'aidant faisant face à une responsabilité qui n'est pas sans générer fatigue physique et mentale.

La MSA IDF vous propose des sessions d'informations réservées aux aidants de personnes âgées vivant à domicile. Des conseils et solutions vous sont apportés par des professionnels de la gérontologie pour mieux appréhender ce rôle et avoir une meilleure connaissance des aides existantes. Ces sessions se déroulent en petits groupes de 8 à 12 personnes afin de favoriser les échanges entre personnes vivant des situations analogues.

Pour en savoir plus sur l'aide aux aidants de la MSA IDF ou connaître les dates des prochaines sessions les plus proches de chez vous, contactez votre bureau d'accueil MSA ou appelez au 01 30 63 88 80.

Retraités et conducteurs d'engins agricoles

Vous souhaitez utiliser un tracteur pour entretenir une parcelle de subsistance ?

Sachez alors que vous devez obligatoirement posséder un permis de conduire valide. Seuls les retraités soumis au régime de cotisation de solidarité auprès de la MSA peuvent se voir attribuer un numéro d'exploitation et bénéficier de la dispense du permis de conduire.

Plus d'infos sur www.msa-idf.fr





Le saviez-vous ?

Vous avez des revenus modestes et vous souhaitez bénéficier d'une mutuelle santé ?

Pensez à l'ACS* de la MSA.

Cette aide permet de réduire le prix annuel de la complémentaire santé choisie et de ne pas avancer le montant pris en charge par la MSA lors des consultations chez le médecin (*sous réserve que vous respectiez le parcours de soins coordonnés par votre médecin traitant*).

Afin de connaître les modalités pour en bénéficier, n'hésitez pas à contacter votre MSA.

*L'attribution de l'aide à la complémentaire santé est soumise à conditions de ressources.



Les aides de l'Action sanitaire et sociale de la MSA IDF

Vous devez faire face à d'importants frais de santé liés à l'achat d'équipements auditifs, optiques, dentaires...? Vous vous trouvez ponctuellement dans l'incapacité de rester seul à domicile ou de réaliser des tâches ménagères du quotidien telles que cuisiner, faire des courses ? Vous souhaitez pratiquer une activité artistique, culturelle ou sportive ? ...

L'action sanitaire et sociale de la MSA IDF peut, selon votre situation, vous apporter une participation financière. Ces aides sont soumises à condition de ressources et/ou conditions complémentaires

► Pour en savoir plus, renseignez-vous sur www.msa-idf.fr ou au **01 30 63 88 80**

Un mode de transport adapté à votre état de santé

Pour recevoir des soins ou faire pratiquer les examens médicaux nécessités par votre état de santé, il peut vous être nécessaire de recourir à un moyen de transport professionnalisé (ambulance, VSL ou taxi conventionné), à votre véhicule personnel voire aux transports en commun. La MSA peut, sous certaines conditions, prendre en charge vos frais de transport.

C'est toutefois votre médecin qui prescrit le transport le mieux adapté à votre état de santé et détermine la structure de soins appropriée, la plus proche de chez vous.

Pour demander une prise en charge de vos frais de transport par la MSA, il faut obligatoirement une prescription médicale établie par votre médecin, **avant le transport** (*sauf cas d'urgence, convocation du service du contrôle médical de la MSA*).

Liste complète des types de transports remboursables par la MSA consultable sur www.msa-idf.fr



Les moyens de transport que votre médecin peut vous prescrire :

Un transport en ambulance

- si votre état de santé nécessite un voyage en position allongée ou demi-assise ou une surveillance par une personne qualifiée.

Un transport assis personnalisé en VSL (Véhicule sanitaire léger) ou taxi conventionné

- si vous devez voyager assis et/ou accompagné d'une personne qualifiée pour vous aider à accomplir les démarches administratives.

Attention : depuis le 1^{er} avril 2009, seuls les transports réalisés en taxi conventionné (*logo bleu apposé sur la vitre arrière droite du véhicule*) sont remboursés par votre Caisse. Pour connaître la liste des taxis conventionnés proches de chez vous, vous pouvez contacter votre caisse de MSA ou appeler le 36 46. La liste est également disponible sur le site Internet www.msa-idf.fr



Un transport avec votre véhicule personnel ou en transports en commun

- si vous pouvez vous déplacer sans assistance spécifique.
- Si vous accompagnez un enfant de moins de 16 ans ou une personne dont l'état de santé nécessite l'assistance d'un tiers, vos frais de transport en commun peuvent être pris en charge ; le médecin doit le mentionner sur la prescription médicale.



Envie d'arrêter le tabac ?

Toujours proche des préoccupations de ses adhérents, la MSA agit pour soutenir les fumeurs dans leur démarche de sevrage.

Comment ?

Votre MSA vous propose un remboursement de 50 euros par bénéficiaire et par an pour l'achat de substituts nicotiniques, sur prescription médicale.

Pour obtenir vos 50 euros, rien de plus simple.

Au vu de l'ordonnance établie par votre médecin, votre pharmacien vous délivre les patchs, gommes, pastilles ou inhalateur qui vous sont prescrits. Vous les réglez directement au pharmacien. Votre remboursement se fait ensuite par la MSA.

Informations et conseils sur www.msa-idf.fr

Besoin d'un service ? Pensez Fourmi Verte !

Pour vous aider au quotidien, Fourmi Verte avec ses prestataires sélectionnés vous propose une gamme de services* à la personne partout en France :

assistance administrative, ménage, repassage, jardinage, bricolage, surveillance de résidence, préparation de repas, livraison de courses, garde-malade, transport de personnes âgées, dépendantes et handicapées, conduite du véhicule personnel, soins esthétiques, soins et promenade d'animaux de compagnie...

Renseignez-vous !

*TVA réduit à 5,5% et CESU accepté

Partout en France - 24h/24 - 7j/7

N°Azur 0811 88 66 44

PRIX D'UN APPEL LOCAL

Avec Fourmi Verte facilitez-vous la vie !



www.fourmi-verte.fr



Votre espace Internet privé à votre disposition sur www.msa-idf.fr :

Inscrivez-vous et bénéficiez de nos services sécurisés pour consulter votre dossier personnel MSA et simplifier vos démarches administratives.



Nouveau

Visualisez et imprimez vos décomptes maladie directement depuis votre espace internet privé pour vos remboursements de mutuelle, en choisissant d'être averti par mail dès qu'un nouveau décompte est disponible.

Pour cela dans le service gestion des préférences choisissez la réception électronique, ou cliquez sur « Consultation de vos décomptes maladie » et laissez vous guider !



Nous contacter

Pour les particuliers

Tél. : 01 30 63 88 80 - Fax : 01 49 85 53 80
du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h
E-mail : contact.particulier@msa75.msa.fr

Nous écrire :

MSA Ile-de-France - 75691 Paris Cedex 14

Site Internet : www.msa-idf.fr

Bureau Paris Petite Couronne
161, av. Paul-Vaillant-Couturier
94250 Gentilly

Bureau Départemental du Val-d'Oise
Immeuble Ordinal
Rue des Chauffours
95002 Cergy-Pontoise

Bureau Départemental de l'Essonne
140, rue Saint-Jacques
91158 Étampes

Bureau Départemental des Yvelines
• 10 bis, rue des abattoirs
78200 Mantes-la-Jolie
Agence de Rambouillet
• 4, rue de Penthièvre
78120 Rambouillet

Bureaux Départementaux de Seine-et-Marne

- 378, rue Aristide-Briand
77350 Le Mée-sur-Seine
- 47, av. du Président-Allende
77109 Meaux
- Agence de Provins**
- 14, rue Edmond Nocard
77160 Provins