



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

SOMMAIRE

Pages 2-3

Actualités

- ▶ Agenda
- ▶ Les maisons de services au public
- ▶ L'appel à projets jeunes : soutenir les actions locales
- ▶ Dernier numéro d'Armorik Info
- ▶ La déclaration d'accident du travail ou de trajet en ligne

Pages 4-5

Dossier

- ▶ Pour votre protection sociale, ayez le réflexe internet.

Page 6

- ▶ Victime d'un accident causé par un tiers

Page 7

- ▶ Les contrats locaux de santé
- ▶ Seniors : faites une rentrée pleine de PEPS

Page 8

- ▶ Le mois sans tabac
- ▶ Réussir la transmission de votre exploitation

Armorik info

Toute l'actualité de la **MSA d'Armorique** N°35 - Septembre 2016



**Pour votre protection sociale,
ayez le réflexe internet !**

Edité par la MSA d'Armorique. Siège social : 3, rue Hervé de Guébriant - 29412 Landerneau cedex - Tél. 02 98 85 79 79
Directeur de publication : Philippe Meyer - Coordination du journal : Virginie Le Guirec - Rédaction : Caroline Lancelle
Conception et PAO : Ollivier Salmon - Dépôt légal : 3^{ème} trimestre 2016 - Tirage : 101 796 ex - ISSN : 083550116 - Agrément CPPAP : 0518 M
08224 Imprimé par : Corlet Roto - ZA des Vallées - 53300 Ambrières-les-Vallées - Imprimeur ayant obtenu la marque Imprim'vert
Crédits photos : MSA d'Armorique, CCMSA service images, Fotolia, Phovoir.

AGENDA

Conférences gratuites et ouvertes à tous, organisées par les élus MSA

- **Présentation des "Ateliers du bien vieillir"**
 - **Mardi 11 octobre**
14h00 - Salle des fêtes
Le Vieux Marché.
- **La prévention du suicide**
 - **Mardi 18 octobre**
20h30 - Salle des fêtes
(sous la mairie) - Poullaouen.
- **Bien vivre son travail**
 - **Lundi 14 novembre**
De 11h00 à 16h30
Salle polyvalente - Duault.
- **Quel soutien pour les aidants dans leur parcours ?**
 - **Mardi 15 novembre**
20h00 - Salle socio-culturelle
Arzano.

ZOOM sur les conférences gratuites "Etre heureux, ça se cultive ?"

Animées par une psychothérapeute et spécialiste des relations humaines qui divulguera quelques ingrédients pour que chacun puisse préparer sa recette du bonheur.

7 conférences sont organisées sur le territoire de la MSA d'Armorique d'ici la fin de l'année :

- **Mercredi 12 octobre**
Salle Ar Brug (centre bourg)
Saint-Vougay - 20h30.
- **Jeudi 27 octobre**
Maison communale
Saint-Evarzec - 20h30.
- **Jeudi 10 novembre**
Salle Le Roallou
(cité du Roallou)
Pleyber-Christ - 20h30.
- **Mercredi 16 novembre**
Amphithéâtre du lycée agricole
Pommerit Jaudy - 20h30.
- **Jeudi 24 novembre**
Foyer rural, rue de la Mairie
Hénansal - 20h30.
- **Mercredi 30 novembre**
Salle des mariages
Briec - 20h30.
- **Jeudi 8 décembre**
Salle des fêtes
Tramain - 20h30.

Nouveau

Les Maisons de services au public (MSAP)

Dispositif initié par l'Etat, les MSAP rassemblent, dans un même lieu, les services de plusieurs opérateurs (MSA, Pôle Emploi, EDF...). Elles sont mises en place par La Poste dans ses locaux ou par des collectivités locales. L'objectif est de rendre un meilleur service aux personnes isolées et/ou fragilisées qui ont accès moins facilement à l'information et aux services.



**Maison
de services
au public**

Sur le territoire de la MSA d'Armorique, la MSA a déjà signé des conventions avec La Poste, sur les secteurs de Ploeuc-L'Hermitage, de Broons et Corlay pour les Côtes d'Armor, de Colay, Guerlesquin et Saint-Thégonnec pour le Finistère.

Pour vous, assuré MSA, quels avantages ? Si vous n'avez pas d'agence MSA près de chez vous, vous pourrez vous rendre dans une MSAP partenaire de la MSA. Vous y trouverez alors à votre disposition gratuitement et en libre service :

- un ordinateur, une imprimante et un scanner avec lesquels vous pourrez, par exemple, imprimer vos attestations MSA,
- une aide pour utiliser les services en ligne de la MSA (inscription à "Mon espace privé", prise de rendez-vous en ligne, réalisation de démarches grâce aux services en ligne MSA, envoi d'un message à la MSA...).

Le personnel du bureau de poste, en cours de formation par la MSA, sera disponible pour vous guider dans vos démarches sur le site internet de la MSA d'Armorique. En revanche, pour vous renseigner sur vos droits ou prestations, seul un contact auprès de la MSA le permet, tout comme l'envoi du dossier qui doit se faire uniquement à destination de la MSA. Cela ne change pas le fond mais ne détruit pas directement l'image des MSAP.



Retrouvez la liste des MSAP sur le site msa-armorique.fr rubrique *Actualités/Presse/Communiqués 2016*.

Action sociale

L'appel à projets jeunes : soutenir les actions locales

Cette année à nouveau, la MSA d'Armorique a remis des prix aux jeunes qui se sont mobilisés pour faire bouger leur territoire. Mis en place depuis 2000, l'appel à projets jeunes est un concours qui vise à soutenir les initiatives portées par des jeunes de 13 à 22 ans, vivant en milieu rural.

En plus de les encourager à gagner en autonomie par la conduite de projets, le concours cherche avant tout à les faire devenir acteur de leur lieu de vie et contribuer ainsi à améliorer, par eux-mêmes, la qualité de vie sur les territoires ruraux.

Pour ce palmarès 2016, quatre projets ont été récompensés par la MSA d'Armorique :

1^{er} prix : le journal des jeunes de Plouider (Lesneven)

2^{ème} prix : le Club Parkour (Fouesnant)

3^{ème} prix ex-aequo :

Dynateen Lope (Daoulas) et Echange interculturel Roumanie du Trégor.

EN BREF...

Information communication

Dernier numéro d'Armorik Info

Au mois de juin dernier, la MSA d'Armorique vous interrogeait, via l'Armorik Info, sur vos moyens d'information privilégiés. L'objectif de cette enquête était affiché : mieux connaître vos attentes pour y répondre le plus efficacement possible. Nous vous remercions de votre participation.



Vos réponses ont permis de dégager plusieurs tendances mais quasiment toutes avaient en commun les réponses suivantes : vous souhaitez avant tout recevoir des informations qui vous concernent directement au moment où vous en avez besoin et qui soient au plus près de l'actualité. L'information que vous obtenez par email, par le site internet ou par la presse correspond bien à cette attente. En revanche, l'information transmise par votre publication trimestrielle Armorik info ne permet pas d'y répondre de manière satisfaisante. Il a donc été décidé de ne pas la renouveler sous sa forme actuelle. Ce numéro de septembre sera, par conséquent, le dernier exemplaire d'Armorik info que vous recevrez à votre domicile.

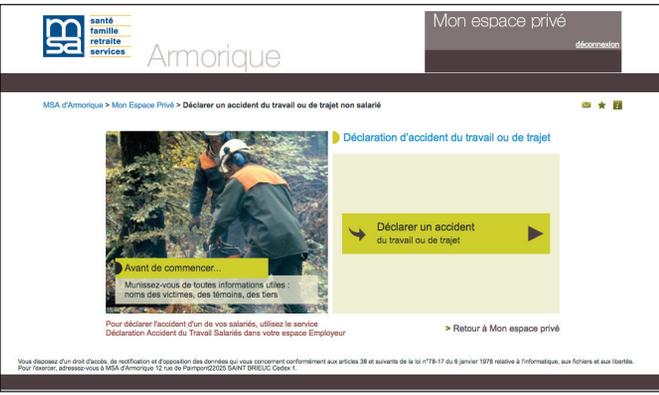
Pour autant, pas question de vous laisser sans information sur vos droits ou sur les actions organisées par la MSA d'Armorique. L'heure est, à présent, à l'exploration de nouvelles pistes avec pour mot d'ordre, la personnalisation de l'information. L'enjeu majeur pour cette rentrée 2016 : continuer à s'adresser à vous tous, que vous soyez un jeune, une famille, un senior, un chef d'entreprise, un exploitant agricole, un salarié, un utilisateur d'internet ou non... Défi accepté. A très bientôt sous d'autres formes.



Nouveau : la déclaration d'accident du travail ou de trajet en ligne

Exploitant agricole, vous disposez désormais d'un service en ligne vous permettant d'effectuer votre Déclaration d'accident du travail (DAT) ou de trajet directement depuis votre espace privé MSA. Retrouvez-le dans *Mes services pro en ligne*, rubrique *Mes déclarations, mes demandes*.

Pratique, c'est un véritable gain de temps : les informations connues de votre dossier sont déjà pré-remplies, vous êtes guidé tout au long de la saisie, votre déclaration est transmise immédiatement à la MSA et vous recevez un accusé de réception par mail pour vous le confirmer.



Pour rappel, le délai pour adresser votre DAT à la MSA ne change pas, il reste de huit jours ouvrés à compter de la date de l'accident.

Prime d'activité : retournez les pièces demandées

Vous avez réalisé une demande de prime d'activité. Dans certains cas, la MSA vous réclame des documents complémentaires. Pensez à les retourner rapidement, à défaut, votre demande sera classée sans suite.

Mal être, détresse, solitude, idées suicidaires Ne restez pas seul(e)

AGRI'ÉCOUTE

Un numéro pour tous anonyme et accessible
09 69 39 29 19
(Prix d'un appel local)

Agri'écoute vous met en relation avec des bénévoles formés, membres de deux associations partenaires de la MSA.

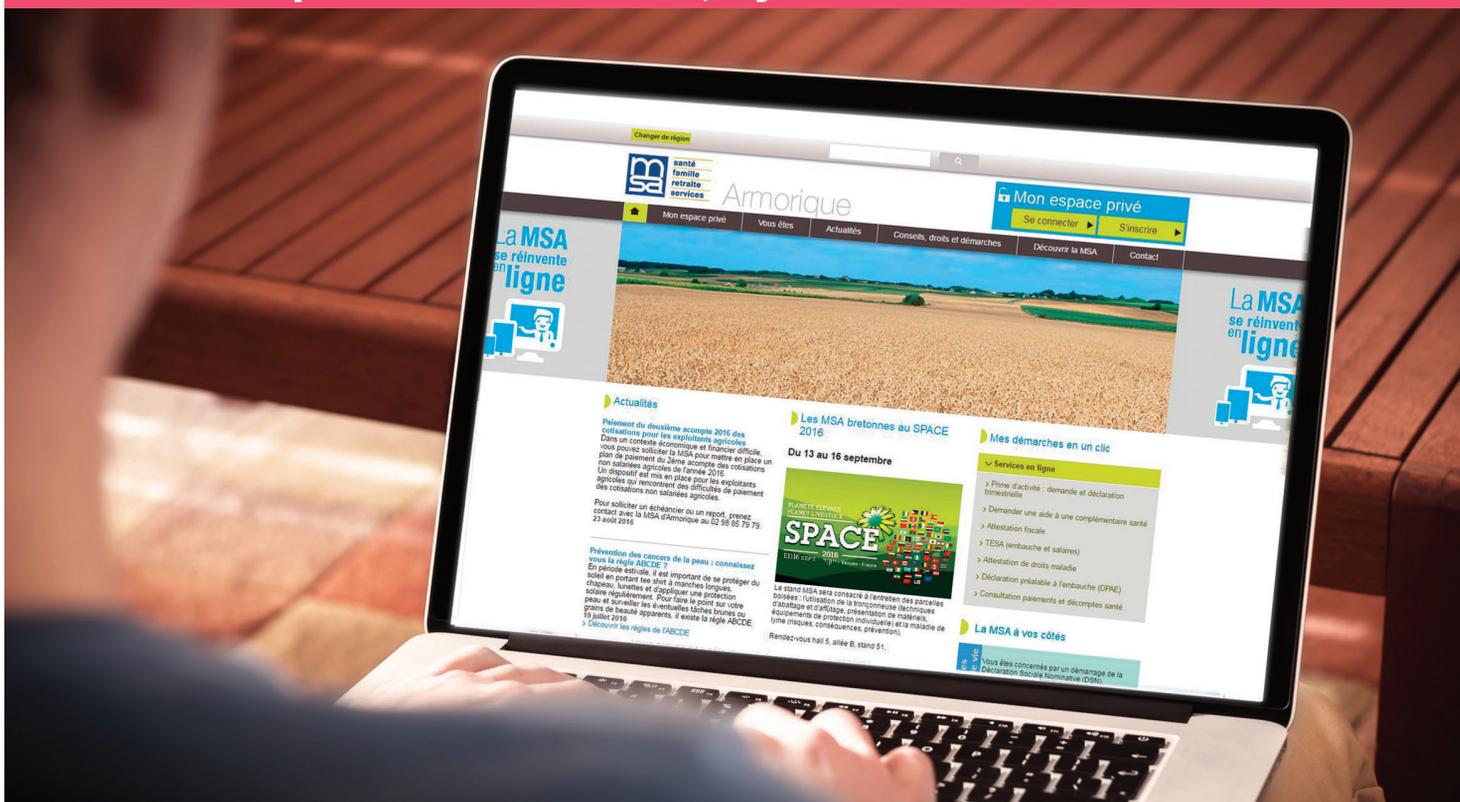
Agriculteurs, un numéro pour exprimer vos difficultés

Côtes d'Armor : 02 96 75 91 74
Finistère : 02 98 85 59 13
Du lundi au vendredi :
8h30-12h30 et 13h30-17h00

Afin d'aider les agriculteurs en situation difficile et leur entourage, la MSA d'Armorique met à leur disposition des numéros de téléphone qu'ils peuvent appeler pour exprimer leurs difficultés ou leur détresse.

Pour vos courriers : une seule adresse

MSA d'Armorique
12, rue de Paimpont
22025 Saint-Brieuc cedex 1



Avec “Mon espace privé” sur msa-armorique.fr, vous pouvez effectuer de nombreuses démarches : consulter le détail de vos remboursements santé, connaître les montants de vos prestations familiales ou retraite, faire une demande d’aide au logement, déclarer vos ressources pour la prime d’activité...

La MSA est votre interlocuteur unique pour votre protection sociale et celle de votre famille. Prestations santé, famille ou logement, retraite... dans “Mon espace privé”, vous retrouvez l’ensemble des documents liés à votre protection sociale. Ils y sont conservés pendant 18 mois. Vous avez également la possibilité d’effectuer vos démarches en ligne ou de contacter votre MSA 24h/24 et 7j/7.

Quatre services en ligne utiles au quotidien

L’ATTESTATION DE DROITS MALADIE :

Ce document reflète les informations inscrites sur la puce électronique de la carte Vitale et vous permet de justifier de vos droits auprès des professionnels de santé en cas de perte ou d’attente de votre carte Vitale.

LA DEMANDE DE CARTE EUROPÉENNE D’ASSURANCE MALADIE :

Gratuite et valable deux ans dans les pays de l’Union Européenne et dans quelques autres pays, elle facilite la

prise en charge des frais médicaux lors d’un déplacement et séjour temporaire. Cette carte individuelle doit être demandée pour chaque membre de la famille, y compris les enfants de moins de 16 ans.

L’ATTESTATION DE PAIEMENT ET NON-PAIEMENT :

Vous pouvez obtenir une attestation de paiement ou de non paiement pour vos prestations santé, famille / logement, retraite, action sociale, invalidité et rentes accidents du travail. Récapitulant les prestations perçues ou non de la MSA pendant une période déterminée, elle peut vous être demandée par différents organismes (étude de nouveaux droits, transfert de dossier...).

LA CONSULTATION DES PAIEMENTS ET REMBOURSEMENTS SANTÉ :

Ce service vous permet de suivre vos remboursements de frais de santé, comme ceux de vos ayants-droits. Ces paiements sont accompagnés d’un décompte listant également le montant versé aux professionnels de santé dans le cadre du tiers payant. Ce décompte peut être

communiqué à votre complémentaire santé.

Restez en contact avec votre MSA

“MES MESSAGES ET MES RÉPONSES”

Disponible dans “Mon espace privé”, ce service en ligne est un moyen sécurisé et accessible pour communiquer à tout moment avec la MSA. En quelques clics, vous avez la possibilité de poser toutes les questions relatives à votre dossier. Après le traitement de votre demande, vous êtes informé par e-mail qu’une réponse vous attend dans “Mon espace privé”.

PENSEZ À METTRE À JOUR VOTRE ADRESSE E-MAIL

Lorsque vous êtes inscrit à “Mon espace privé” sur le site msa-armorique.fr, la MSA d’Armorique vous adresse régulièrement des informations personnalisées sur vos droits aux prestations, sur les nouveautés qui vous concernent, les nouvelles aides, les démarches à accomplir en fonction de votre situation.

Pour continuer à recevoir vos informations instantanément, pensez à mettre votre adresse e-mail à jour dans “Mon espace privé” rubrique “Mon compte”.

Besoin d’aide ?

Vous êtes en difficulté sur notre site... Vous avez des problèmes pour vous inscrire ou pour vous connecter sur votre espace privé ? Vous ne parvenez pas à accéder à un service ? Vous êtes bloqué sur notre site...

Une équipe de professionnels pour vous aider dans vos démarches en ligne.

- appelez le 02 31 25 39 33
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 16h30
le jeudi de 8h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
- ou adressez un mail à :
assistanceinternet@armorique.msa.fr

7 ÉTAPES POUR S’INSCRIRE À MON ESPACE PRIVÉ ?

Etape 1

Je me rends sur le site internet de ma MSA, puis je clique sur le bouton “S’inscrire” en haut à droite de la page.

Etape 2

J’arrive sur le formulaire d’inscription

Etape 3

Je complète le formulaire avec mes informations personnelles : nom, prénom, date de naissance, adresse mail...

Etape 4

Je saisis l’une des informations de vérification demandées* :

- soit le numéro de série de ma carte Vitale,
- soit la date de naissance d’un de mes enfants,
- soit le montant d’un de mes derniers paiements reçu au cours des 6 derniers mois.

Etape 5

Je saisis le numéro de département correspondant à ma MSA. Je clique sur le bouton “Suivant”.

Etape 6

Je vérifie les informations saisies et j’accepte les conditions générales d’utilisation de “Mon espace privé” puis, je clique sur le bouton “Suivant”.

Etape 7

Un message me confirmera la prise en compte de ma demande.

Le service d’inscription à “Mon espace privé” vous permet de recevoir votre mot de passe immédiatement.

**J’AI TERMINÉ
MON INSCRIPTION
ET JE ME CONNECTE**

**Si aucune information n’est saisie correctement, un mot de passe provisoire me sera envoyé par courrier.*

La MSA
se réinvente
en ligne



Victime d'un accident causé par un tiers ? Signalez-le

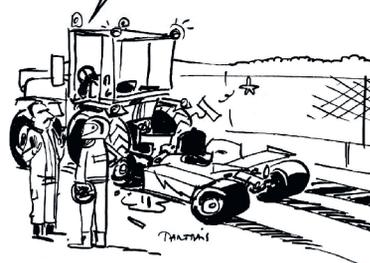


Accident dans le cadre scolaire ou sportif, morsure d'animal, erreur médicale, coups et blessures volontaires... Si vous ou un membre de votre famille êtes victime d'un accident causé par un tiers, il est important de le signaler à la MSA afin que le responsable des faits ou son assureur prenne en charge votre indemnisation.

Dans quels cas devez-vous effectuer votre déclaration ?

Les situations d'accident imputable à un tiers sont multiples. Il peut s'agir d'un accident de circulation, survenu dans un lieu public, imputable à un mauvais état de la voirie, à des travaux non signalés. Il peut aussi être provoqué par un objet, dans le cadre du milieu scolaire ou lié à la pratique d'un sport ou de la chasse. Si vous êtes victime de coups et blessures volontaires, d'une morsure d'animal ou

...OUI OUI, PEUT-ÊTRE QUE ÇA VA COÛTER CHER DE RÉPARER VOTRE VOITURE, MAIS ÇA VA AUSSI COÛTER CHER DE SOIGNER MON DOS... J'ESPÈRE QUE VOUS ÊTES BIEN ASSURÉ !



d'une erreur médicale, il s'agit également d'un accident causé par un tiers.

Quels avantages pour vous ?

Une meilleure couverture de votre préjudice : vous pouvez avoir droit à une prise en charge de frais complémentaires non couverts par l'assurance maladie (frais dentaires, optique, perte de salaire...) et à une réparation de préjudices personnels (dommages matériels, souffrances physiques et morales, préjudices esthétiques et d'agrément).

Une démarche pour une prise en charge plus juste : la MSA se fait rembourser les dépenses d'assurance maladie qu'elle a engagées par le responsable ou par son assureur (soins pour lesquels vous avez été remboursé, indemnités que vous avez perçues). En permettant à la MSA d'exercer ce recours, vous contribuez à la bonne gestion et à la sauvegarde du système de santé : la prise en charge des soins est assumée par l'assurance du tiers



responsable et non par la collectivité (assurance maladie).

Comment signaler l'accident à votre MSA ?

Juste après l'accident : pensez à informer votre médecin, pharmacien, dentiste, kiné, l'hôpital ou la clinique que vos blessures sont en lien avec l'accident.

Ensuite : déclarer votre accident à la MSA soit par téléphone, soit en téléchargeant le formulaire "enquête accident" sur msa-armorique.fr

Rubrique Découvrir la MSA / MSA en ligne / Formulaires à télécharger / Formulaires Santé / Questionnaire accident.



BON À SAVOIR

Vous pouvez signaler tout accident, y compris un accident ayant eu lieu plusieurs mois voire plusieurs années auparavant.

La MSA sur les territoires

Les contrats locaux de santé

Le 30 juin 2015, la MSA d'Armorique signait son premier contrat local de santé sur le Pays du Centre Bretagne. Depuis, un nouveau contrat a été signé sur Quimperlé-Communauté et une prochaine signature est déjà prévue avec le Pays de Guingamp à la fin de l'année 2016.

Conclus sur l'initiative de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et des intercommunalités ou des pays, les contrats locaux de santé sont une déclinaison, à l'échelle locale, du programme régional de santé élaboré par l'ARS. Ils réunissent différents acteurs locaux autour des collectivités territoriales. **Des axes prioritaires sont définis selon les besoins et problématiques rencontrés sur chaque**

territoire (démographie médicale, précarité, emploi, isolement, vieillissement de la population...). Organisme de protection sociale du monde agricole, la MSA d'Armorique s'implique prioritairement sur les territoires ruraux.

En signant un contrat local de santé, les partenaires s'engagent à mutualiser leurs connaissances et leurs moyens pour **mettre en place des actions adaptées au secteur concerné** (agir pour la santé des personnes âgées, faciliter l'accès aux soins, organiser des actions de prévention autour des risques liés à une activité professionnelle propre à un secteur..).

Action sanitaire et sociale

Seniors : faites une rentrée pleine de PEPS !

La MSA d'Armorique, au travers de l'association Cap Retraite Bretagne* et en partenariat avec l'ASEPT Bretagne (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) renouvelle son programme de prévention santé axé sur la mémoire : le PEPS Eurêka.

La mémoire, ça se cultive !

Outil formidable, votre mémoire peut parfois être perturbée par le stress, la fatigue, le manque d'attention ou bien l'avancée en âge, provoquant alors ponctuellement des trous de mémoire bénins. Loin d'être une fatalité, ces désagréments peuvent être atténués par des exercices pratiques.

Une méthode de prévention originale

Les séances de PEPS Eurêka sont l'occasion pour les participants d'identifier les différents facteurs qui influencent leurs capacités de mémorisation et leur santé en général (sommeil, qualité de l'alimentation, stress...). Entre messages de prévention et exercices, vous apprendrez comment agir sur ces facteurs pour améliorer, non seulement votre mémoire, mais également votre hygiène de vie.

Un seul mot d'ordre : la convivialité

Retraités du régime agricole, du RSI ou bien du régime général, PEPS Eurêka s'adresse à tous. Le programme compte 10 séances conduites par des animateurs bénévoles formés à la méthode. En moyenne, 8 à 15 par-



participants se réunissent chaque semaine. Chacun vient sans a priori, le but est d'apprendre et partager dans une ambiance dynamique et conviviale. Ici pas de course à la performance, vous avancerez ensemble.

Vous êtes intéressé par le programme ? N'hésitez pas à venir vous renseigner et à vous inscrire lors des réunions d'information :

Réunions d'information publiques

Huelgoat	Lundi 10 octobre 2016 14 h Salle de réunion de la Mairie d'Huelgoat
Plogonnec	Lundi 17 octobre 2016 14h Foyer communal de Plogonnec
St-Barnabé	Mardi 18 octobre 2016
Plonevez-Porzay	Mardi 18 octobre 2016 14h30 Salle Municipale de Plonevez Porzay derrière l'Office du Tourisme, rue de la Presqu'île
Jugon-les-Lacs	Vendredi 4 novembre 2016 à 14 h30

Un autre programme débute sur le secteur de :

Plouguin	Lundi 7 novembre 2016
----------	-----------------------

Il reste des places. Si vous souhaitez y participer, contacter le 02 98 85 79 25 pour plus d'informations.

Prévention santé

Le mois sans tabac

Une opération nouvelle, destinée à inciter et accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac va être proposée prochainement. C'est le "Mois sans tabac", dont la MSA d'Armorique est partenaire.

Le tabagisme, première cause de mortalité évitable, provoque 78.000 décès par an en France. Il favorise en effet l'apparition de cancers et de maladies cardiovasculaires ou respiratoires. D'où l'idée d'un défi collectif, axé sur la prise de conscience en terme de risques et l'accompagnement du fumeur dans sa démarche d'arrêt du tabac.

Une action en deux temps

Dès le mois d'octobre, les fumeurs seront invités à participer au "Mois sans

tabac" via le site tabac-info-service.fr. Ils recevront alors des informations en ligne afin de les préparer à l'arrêt et de les soutenir dans leur démarche.

L'opération elle-même démarrera le 1^{er} novembre pour une durée de 30 jours, période durant laquelle un accompagnement personnalisé sera proposé à chacun, via des outils variés : kit d'aide, e-coaching, suivi par des tabacologues... A l'issue de ce premier mois d'arrêt, les chances d'arrêt définitif du tabac seront multipliées par 5.



Des actions MSA spécifiques

De son côté la MSA d'Armorique propose une action spécifique "Déclat stop tabac" dans les Maisons familiales rurales (MFR) et structures d'insertion, visant à sensibiliser les jeunes aux risques du tabagisme et à ses conséquences sur leur santé en jouant sur l'effet de groupe. Les jeunes désirant s'engager dans une démarche d'arrêt du tabac bénéficieront d'un kit d'accompagnement.



INFORMATIONS SUR

msa-armorique.fr
ou sur tabac-info-service.fr

Réussir la transmission de votre exploitation



Du 16 au 24 novembre 2016 c'est la semaine de la transmission organisée par le Réseau Transmission dont fait partie votre MSA. Venez faire le plein de conseils et d'informations pour réussir au mieux votre projet.

Rendez-vous à la Chambre d'Agriculture
de Plérin le 22 novembre et de St-Ségal le 24 novembre

www.msa-armorique.fr



L'essentiel & plus encore