



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

AGENDA

Conférences organisées
par les élus MSA.
Gratuites et ouvertes à
tous.

► Nutrition et équilibre alimentaire

- Jeudi 28 mars - 20h30
Salle des fêtes - Espace
Croml'ec'h
Le Quillio

► Le stress : faire face au quotidien

- Jeudi 4 avril - 20h30
Salle des fêtes
Le Gouray

► Faire face aux harcèlements

- Jeudi 4 avril - 20h30
Maison Communale
Saint-Évarzec

► La santé dans l'assiette

- Mardi 16 avril - 20h30
Salle polyvalente
Cléden-Poher

Retrouvez la liste complète
des actions des élus MSA
sur le site armorique.msa.fr
rubrique *Élu MSA / Calen-
drier des conférences santé
et actions des élus.*

Pour vos courriers : une seule adresse

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

actu

MSA

Toute l'actualité de la
MSA d'Armorique

N°7 - Mars 2019



Santé

Couverture santé à l'étranger : partez serein !

Week-end, vacances, autant d'occasions pour vous de vous rendre à l'étranger. Mais un soucis de santé sur place et la détente peut vite tourner au casse-tête administratif.

Vous partez dans un pays membre de l'Union Européenne ou de l'Espace Économique Européen ?

Il est vivement conseillé de faire une demande de carte européenne d'assurance maladie au moins trois semaines avant le départ. Gratuite et valable deux ans, elle est individuelle et nominative : vous devez en faire la demande pour chaque membre de votre famille. Si vous êtes hors délai pour recevoir à temps votre carte, la MSA vous délivrera un certificat de remplacement valable trois mois. En cas de soucis de santé lors de votre séjour, elle vous permet d'attester de vos droits maladie et de bénéficier, sur place, d'une prise en charge d'éventuels soins médicaux (dans les hôpitaux publics essentiellement). Selon la législation en vigueur dans le pays où vous séjournerez, vous aurez à faire, ou non, l'avance de vos frais médicaux.

Vous voyagez en dehors de l'Union Européenne ?

La MSA pourra éventuellement prendre en charge des soins médicaux urgents et non programmés sur présentation de justificatifs uniquement.

Dernier conseil avant le départ

Dans tous les cas, quel que soit le pays où vous séjournerez (UE ou hors UE), il est impératif de fournir les factures ou justificatifs de règlement à la MSA pour une éventuelle prise en charge. De plus, dans certains pays, les frais médicaux coûtent très cher, il est donc recommandé de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance garantissant le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire.



Pensez-y !

Quelques clics suffisent pour demander rapidement votre carte européenne d'assurance maladie. Un service en ligne est à votre disposition dans "Mon espace privé" sur armorique.msa.fr.

Bien vivre son logement : des solutions existent

Si la question du mal logement est au cœur de l'actualité, pour de nombreuses personnes, elle est une réalité au quotidien. Logement mal isolé, humide, ou plus adapté à son état de santé, installations vétustes... Lorsque l'on a des revenus modestes ou que l'on est fragilisé par une santé précaire, on peut vite se sentir dépassé face aux démarches à entreprendre pour sortir de sa situation.

Faut-il changer de logement ? Faire des travaux ? À quel coût et comment les financer ? En Centre Ouest Bretagne, entretien avec Yvonne⁽¹⁾, une assurée de la MSA d'Armorique qui a bénéficié d'un accompagnement pour son logement et Ludivine Gravier, assistante sociale à la MSA.

À 86 ans, Yvonne reste très attachée à cette maison dans laquelle elle a emménagé en 1950. C'est ici qu'elle vit, seule désormais et malgré ses soucis de santé, elle ne se voit pas vivre ailleurs. *"Partir en EHPAD ? Je ne perçois qu'une petite retraite, je n'ai pas les moyens. Et puis chez moi je m'organise comme je veux"*.

Une lutte contre le froid

Pour autant, elle est consciente du froid qui régnait jusqu'alors dans sa maison. Pour se chauffer, un unique poêle à bois et des piles de couvertures sur le lit. *"La maison est exposée à l'ouest, je n'ai pas beaucoup de soleil et le puits à côté ramène de l'humidité"*. Yvonne est consciente aussi de ses propres limites physiques : avec ses problèmes de santé, impossible de continuer à chauffer avec le poêle à bois *"je ne pouvais plus porter le bois, c'était devenu trop difficile"*.

Yvonne se rabat alors sur un chauffage d'appoint au pétrole, qui se révèle rapidement gourmand en énergie, au point de la mettre en difficulté financière. Ce mode de chauffage, onéreux, a également des conséquences sur la qualité de l'air à l'intérieur du logement. Elle doit régulièrement ouvrir les fenêtres pour aérer, faisant ainsi rentrer le froid à l'intérieur de la maison et l'obligeant à chauffer de plus belle.

Un vrai cercle vicieux et une situation qui ne devient plus tenable. Ludivine Gravier, assistante sociale de la MSA, lui propose alors de faire venir l'ALECOB⁽²⁾ pour effectuer un contrôle de l'air dans la maison. C'est le point de départ du projet d'amélioration de l'habitat d'Yvonne.

Pour Yvonne, c'est un réel soutien *"seule, c'était trop*



compliqué". Pour financer l'aménagement du logement, Ludivine Gravier a orienté Yvonne vers différents acteurs. *"Il s'est écoulé presque huit mois entre le début des démarches et les travaux"*. La question du financement était primordiale et suscitait des inquiétudes chez Yvonne qui redoutait un reste à payer trop conséquent pour ses finances.

Un rythme de travaux adapté

Réalisés au mois d'août dernier par les Compagnons Bâisseurs, ils auront duré, en tout et pour tout, une semaine. Cela semble peu, mais lorsqu'on est âgé c'est déjà fatigant, même si les bénévoles des Compagnons Bâisseurs essaient au maximum de s'adapter au rythme de la personne, cela créé beaucoup de passages dans la maison. *"Je ne pouvais pas me reposer aux horaires habituels, le lit dans ma chambre avait changé de place pour les travaux"* confie-t-elle.

Isolation des combles, des murs de la chambre, pose d'une rampe et de rideaux thermiques, installation de radiateurs, tout a été fait *"selon les souhaits de la personne, rien n'est imposé, par respect"* indique Ludivine Gravier. L'assuré et son bien-être sont au cœur des préoccupations du service social, c'est pourquoi, *"l'adhésion au projet des personnes que l'on accompagne est indispensable"*. Pour isoler les combles, il a fallu vider le grenier, rempli de souvenirs et d'objets accumulés *"j'ai tendance à tout garder, c'est comme ça à la campagne"*. Là encore, elle n'a pas été laissée seule face à cette tâche, qui peut être difficile émotionnellement.

Et maintenant ?

Cette année, Yvonne vit son premier hiver dans sa maison isolée. Les travaux ont atteint leur objectif : elle n'a pas froid. Au contraire, elle coupe elle-même son chauffage en fin de journée pour faire baisser un peu la température.

Un confort appréciable et ce n'est pas son chat qui dira le contraire "il est toujours rendu près des radiateurs". Au final, quand on lui demande de faire le bilan de ces changements, elle répond tout simplement "j'ai fait confiance et je ne le regrette pas".

L'accompagnement d'un travailleur social de la MSA autour de l'habitat n'est pas systématique. Il se fait dans des situations de fragilité et de précarisation importantes et répond à des critères précis.

⁽¹⁾ Par respect de la vie privée de l'assurée, son prénom a été modifié.

⁽²⁾ ALECOB : c'est l'Agence locale de l'énergie du Centre Ouest Bretagne. L'espace info énergie de l'ALECOB est un service de conseils gratuits et neutres. C'est un lieu privilégié pour concevoir et améliorer son habitat, réduire ses consommations d'énergie, s'informer sur les modes de chauffage, les aides financières...



Un guide logement pour les habitants de la Communauté de communes du Kreiz Breizh (CCKB)

Pour tenter de répondre aux problématiques liées à l'habitat, le service social de la MSA d'Armorique a souhaité réunir, dans un même livret et pour tous les publics (actifs, familles, retraités, professionnels), différentes informations concernant le logement.

Organisé en quatre thématiques (rechercher et adapter son logement pour pouvoir rester chez soi, l'amélioration du bâti, les différents professionnels ressources de l'habitat), ce guide est un support d'informations locales concrètes pour les habitants de la CCKB et, plus largement, pour les professionnels locaux.

Retrouvez le guide logement en téléchargement sur armorique.msa.fr rubrique *Famille, logement*.



Toute ma MSA en ligne

Pour votre demande d'aide au logement, gagnez du temps en utilisant le service en ligne accessible via "Mon espace privé" sur armorique.msa.fr.

Pour faire une déclaration de patrimoine, document indispensable au traitement de votre demande d'aide au logement, un service en ligne est disponible dans la rubrique *Famille, logement* de votre espace privé MSA. Pensez à l'utiliser !

Information

L'association CAP Retraite Bretagne, qui regroupe plusieurs régimes de retraite, change de nom et devient "Pour bien vieillir Bretagne".

Son objectif principal reste le même : continuer à œuvrer dans la prévention de la perte d'autonomie des seniors.

Pour cela, elle propose des ateliers collectifs de prévention autour de huit thématiques :

- **Bienvenue à la retraite** : bénéficier de conseils pour aborder cette nouvelle étape de vie.
- **Bien vieillir** : préserver sa santé grâce à une bonne hygiène de vie.
- **La mémoire** : stimuler sa mémoire à l'aide d'exercices.
- **L'activité physique** : entretenir sa condition physique, ses capacités cardio-respiratoires et sa souplesse articulaire.
- **L'équilibre** : apprendre à travailler son équilibre, à se relever après une chute et à améliorer sa coordination.



- **La nutrition** : savoir comment composer un repas équilibré, choisir des aliments de qualité sans se ruiner et garder la forme.
- **L'habitat** : découvrir comment rendre son habitat facile à vivre, sans bouleverser ses habitudes.
- **Le soutien aux aidants** : échanger, prendre soin de soi et s'informer lorsqu'on est aidant au quotidien auprès d'un proche.

Vous voulez en savoir plus ou vous inscrire aux ateliers ? Prenez contact avec :

- **Solen Grenès** (Côtes d'Armor)
02 96 78 88 98
- **Gaëlle Nédelec** (Finistère)
02 98 85 59 46

Connaissez-vous l'Aide à la complémentaire santé (ACS) ?



Vous avez des revenus modestes, mais trop élevés pour bénéficier de la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C). La MSA peut vous aider à accéder aux soins, pour vous et vos proches, grâce à l'ACS.

Comment fonctionne l'ACS ?

L'ACS est soumise à condition de ressources et est versée sous la forme d'un chèque santé. Ce chèque sera à remettre à la complémentaire santé que vous aurez choisie parmi les offres spécialement sélectionnées par l'État pour leur bon rapport qualité/prix. L'ACS n'est pas reconduite automatiquement. Il faut renouveler la demande chaque année, deux à quatre mois au plus tard avant la date d'échéance.

Quel est le montant de l'ACS ?

Le montant de l'ACS varie en fonction de l'âge des personnes composant le foyer couvert par le contrat. Il peut aller de 100 € pour un jeune de moins de 16 ans, à 550 € pour une personne âgée de 60 ans et plus.

Comment faire une demande ?

Simple et rapide, le service en ligne "Demander la CMU-C ou l'ACS", accessible via "Mon espace privé" sur armorique.msa.fr, vous permet de compléter votre demande pré-remplie et de l'envoyer directement à la MSA. Pour vous inscrire à "Mon espace privé", cliquez sur "S'inscrire" dans le bloc de connexion sur la page d'accueil du site. Vous pouvez aussi effectuer une demande CMU-C/ACS à l'aide du formulaire à télécharger sur notre site ou à retirer auprès de la MSA.



Retrouvez toutes les informations utiles sur l'Aide à la complémentaire santé ainsi que les barèmes d'attribution sur armorique.msa.fr rubrique *Particulier/Santé/Être bien remboursé*.

Action sociale

Le parcours santé des aidants

S'occuper d'un proche âgé en perte d'autonomie nécessite une disponibilité de tous les instants. Les aidants peuvent alors ressentir du stress, de l'isolement, de la fatigue, voire de l'épuisement. Pour les aider, la MSA d'Armorique propose une action gratuite destinée à tous les aidants d'un proche âgé et ce, quel que soit leur régime de retraite : "le parcours santé des aidants".



Cette action gratuite constitue un temps pour prendre soin de soi et de sa santé. L'action se déroule sur deux demi-journées. Une consultation chez le médecin généraliste "santé de l'aidant" est également proposée aux aidants.

Prenez date ! La prochaine session du parcours santé des aidants aura lieu le mardi 2 avril de 13h45 à 16h30 à Lanvallay.

Date limite pour s'inscrire : le vendredi 29 mars 2019.



Pour vous renseigner ou vous inscrire, contactez :

- **Solen Grenès** : 02 96 78 88 98
- **Anne-Gaëlle Herrou** : 06 08 40 46 50

Réforme de la justice : quels changements au niveau de la MSA ?

La loi de modernisation de la justice supprime : les Tribunaux des affaires sanitaires et sociales (TASS), les Tribunaux du contentieux de l'incapacité (TCI), ainsi que les Commissions départementales d'aide sociale (CDAS). Depuis le 1^{er} janvier 2019, ces juridictions intègrent les Tribunaux de grande instance (TGI).

La loi généralise un recours amiable administratif avant la saisine du Pôle social du Tribunal de grande instance.

Désormais, pour tout contentieux avec la MSA d'Armorique portant sur une législation, vous devez **obligatoirement** faire un recours auprès de la Commission de recours amiable (CRA) ou auprès de la Commission médicale de recours amiable (CMRA) avant de saisir le Tribunal de grande instance.

Connaissez-vous le médiateur de la MSA ?

Vous pouvez saisir, gratuitement, le médiateur de la MSA pour tout litige en matière de protection sociale obligatoire, à l'exception :

- des litiges de nature médicale,
- des litiges relatifs au droit du travail,
- de l'action sanitaire et sociale.

La saisine du médiateur est possible après recours auprès de la Commission de recours amiable et peut se faire par voie postale ou par Internet via le site de la MSA.

Pour en savoir plus rendez-vous sur armorique.msa.fr rubrique *Votre MSA/Qui sommes-nous ?/ Organisation et réseau*.