



vous informer

## Plein Feu Assurés

Publication annuelle de la MSA Gironde - 2017

### Santé

Accident causé par un tiers : ce n'est pas à la MSA de payer  
Carte Vitale : dégainez-là pour plus de services

### Retraite

Partir en retraite avec la Garantie de Versement

### Famille

Changement de situation ? Informez la MSA

### Social

La MSA vous aide à partir en vacances  
Des prestations extra légales pensées pour vous aider

### Accueil

Accueil : pensez à prendre rendez-vous

### Les +

Internet : gagnez du temps  
AVC, agissez !  
Salon Préparer et Bien Vivre sa Retraite

# Sommaire



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

## ACCIDENT CAUSÉ PAR UN TIERS : CE N'EST PAS À LA MSA DE PAYER

Si vous êtes blessé(e) par un tiers, la MSA peut se retourner contre son assurance pour la prise en charge des frais.

Si vous êtes victime de blessures causées par un tiers, les frais de soins peuvent être pris en charge par l'assureur du tiers. Dans ce cas, la MSA vous remboursera normalement les dépenses de santé engagées, mais se retournera ensuite contre le tiers ou son assureur pour les récupérer. Vous devez donc nous signaler systématiquement l'accident, afin que nous puissions engager les démarches.

Informez votre médecin, pharmacien, dentiste, kinésithérapeute, l'hôpital ou la clinique que vos blessures sont en lien avec l'accident, ils l'indiqueront sur la feuille de soins.

### Dans quels cas signaler ?

Le recours contre tiers s'applique pour vous ou vos ayants-droits si vous subissez :

- ✦ des coups et blessures volontaires,
- ✦ une morsure d'animal,
- ✦ une erreur médicale,
- ✦ un accident (de circulation, survenu dans un lieu public, imputable à un mauvais état de la voirie, imputable à des travaux non signalés, de chasse, provoqué par un objet, sportif, scolaire).

### Mieux indemnisé

La MSA vous remboursera les frais de soins à hauteur du barème de la sécurité sociale. Mais le responsable



de l'accident ou son assureur prendra plus largement en charge votre indemnisation :

- ✦ 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).

### Comment «déclarer un accident»

Dès la 1<sup>ère</sup> consultation consécutive à votre blessure, indiquez à votre médecin ou aux urgences qu'il s'agit d'un accident impliquant un tiers. Vous recevrez par courrier une enquête accident à nous retourner.

Vous pouvez aussi télécharger le formulaire enquête accident sur [msa33.fr](http://msa33.fr) dans la rubrique :

[Découvrir la MSA / MSA en ligne / Formulaires à télécharger / Formulaires Santé / Questionnaire accident](#) ou en cliquant ici :



#### M. Didier Lafon, 48 ans

« En me promenant sur les quais de Bordeaux, le week-end, j'ai été percuté accidentellement par un jeune homme à rollers. Dans le choc, mon tibia a été fracturé et mon téléphone s'est brisé. Arrivé aux urgences, j'ai signalé qu'il s'agissait d'un accident causé par un tiers. La MSA a pris en charge mes frais médicaux. Et grâce au recours contre tiers, j'ai pu être remboursé, par l'assurance du jeune homme, de mes jours de carence suite à l'arrêt de travail ainsi que du montant de mon téléphone ».

#### Mme Elodie Durant, maman de Bastien, blessé à l'école

« Mon fils a chahuté à l'école avec un camarade de classe. Sa bouche a heurté la tête d'un camarade. Résultat, 3 points de suture à la lèvre et son appareil dentaire, posé il y a 2 mois, brisé ! En déclarant un accident comme cause de ses blessures, c'est l'assurance des parents du camarade qui a remboursé l'appareil ».

#### Mme Denise Dupond, 78 ans

« Je me suis foulée la cheville en tombant sur un trottoir, à cause d'un pavé mal scellé. Je l'ai signalé à mon médecin, et la MSA m'a envoyée un questionnaire pour se retourner contre l'assurance de la mairie ».

**Grâce à votre déclaration, la MSA peut 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).**

## CARTE VITALE : DÉGAINEZ-LA POUR PLUS DE SERVICES

Votre carte Vitale ne sert pas qu'à vos remboursements de dépenses de santé. Elle offre d'autres services très utiles, plus sûrs et surtout plus rapides, qui évitent les envois de courriers postaux. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

### ARRÊT DE TRAVAIL SIMPLIFIÉ

Si votre état de santé le nécessite, votre médecin peut vous prescrire un arrêt de travail, ou une prolongation d'arrêt initial. Le formulaire comporte 3 volets, à remplir et envoyer (à la MSA et à votre employeur) par la poste dans un délai de 48h. Grâce à votre carte Vitale, votre médecin peut transmettre en ligne à la MSA les volets 1 et 2 de sa prescription initiale ou de prolongation d'arrêt de travail.

Il vous remet un exemplaire papier du volet 3 que vous adresserez à votre employeur ou à votre agence Pôle Emploi.

#### **Plus rapide :**

Les délais de paiement des indemnités journalières sont plus courts.

#### **Plus sûr :**

L'avis d'arrêt de travail est transmis directement à votre caisse, sans risque de dépassement du délai légal de 48 heures.

#### **Plus simple :**

Vous n'avez plus besoin de vous déplacer ou de nous adresser un courrier.



### FELICITATION, VOUS ÊTES ENCEINTE !

Lorsque vous apprenez que vous êtes enceinte, vous devez en faire la déclaration à la MSA.

En présentant votre carte vitale, votre médecin peut transmettre directement en ligne la Déclaration Simplifiée de Grossesse ce qui facilite ainsi vos démarches.

#### **Plus rapide :**

La diminution du délai de transmission et donc de prise en charge de la grossesse.

#### **Plus sûr :**

La garantie de l'envoi et la fiabilité des données transmises.

#### **Plus simple :**

La suppression de l'envoi manuel de la déclaration.

### METTRE A JOUR SA CARTE VITALE : SIMPLE ET INDISPENSABLE

Une carte Vitale à jour vous garantit l'attribution des bons droits, une prise en charge efficace de vos dépenses de santé ainsi qu'un remboursement rapide.

#### **Quand mettre à jour votre carte Vitale ?**

Vous devez mettre votre carte Vitale à jour au moins une fois par an. C'est un geste simple et rapide. Pour être certain de ne pas oublier, choisissez toujours la même période de l'année : en début ou fin d'année, à la rentrée de septembre, à une date marquante,...

#### **Vous changez de situation ?**

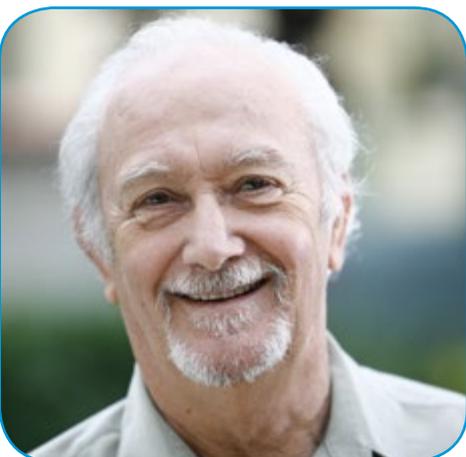
Lorsque vous changez de situation professionnelle ou personnelle, vous devez mettre à jour votre carte Vitale, car une nouvelle situation peut modifier certains droits :

- ✦ après avoir reçu votre attestation de droits à la CMU complémentaire ou son renouvellement,
- ✦ en cas de maternité,
- ✦ en cas d'affection de longue durée,
- ✦ en cas de déménagement.

#### **Où et comment mettre à jour votre carte Vitale?**

Vous pouvez mettre à jour votre carte Vitale dans les bornes de mise à jour installées dans les agences MSA, mais aussi dans toutes les autres caisses d'Assurance Maladie, les pharmacies et dans certains établissements de santé.

## PARTIR EN RETRAITE AVEC LA GARANTIE DE VERSEMENT



**Ce nouveau dispositif permet aux salariés agricoles de percevoir leur pension de retraite au plus tard le mois suivant sa date d'effet.**

**D**epuis le 1<sup>er</sup> juillet 2017, la garantie de versement s'applique, sous certaines conditions, pour les salariés agricoles qui sollicitent une retraite personnelle ou une pension de réversion. Ce dispositif vous garantit le versement de votre pension personnelle au plus tard le mois suivant la date d'effet, ou les quatre mois suivants pour la réversion.

### Qui est concerné ?

Vous êtes concerné(e) si vous êtes salarié(e) agricole et que vous demandez votre retraite personnelle, dont la date d'effet est fixée à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2017. La demande de retraite des non-salariés agricoles n'est pas concernée par ce dispositif.

Tous les salariés sont concernés, qu'ils résident en France (DOM) ou à l'étranger.

### Sous quelles conditions ?

Pour être éligible à la garantie de versement, votre dossier de demande de retraite doit être complet, signé et accompagné des pièces obligatoires. Vous devez le déposer au moins 4 mois avant la date de départ à laquelle vous souhaitez partir.

Les pièces obligatoires sont :

- ✦ un relevé d'identité bancaire (RIB)
- ✦ une pièce justifiant de la nationalité et de l'identité : carte nationale d'identité, passeport, livret de famille, copie de l'acte de naissance avec filiation, etc.
- ✦ une photocopie du dernier avis d'imposition sur le revenu ou de situation déclarative à l'impôt sur le revenu (l'ASDIR) si vous résidez en France.

Si cette pièce est manquante à la réception de la demande, cela n'empêche pas la liquidation de la pension, mais le dossier n'entrera plus dans la garantie de versement.

Pour les dossiers de réversion, fournir en plus :

- ✦ une photocopie de l'acte de naissance du (de la) conjoint(e) ou ex-conjoint(e) décédé(e).

Des pièces complémentaires peuvent être nécessaires dans certaines situations particulières (se reporter à la notice jointe aux formulaires de demande de retraite).

### Pourquoi bénéficiaire de ce dispositif ?

Si vous remplissez les conditions, vous avez la garantie que votre pension sera versée a minima à la date choisie, même s'il nous manque des éléments pour calculer votre retraite. Votre pension sera alors versée à titre provisoire, puis révisée dès réception des pièces manquantes.



### EXEMPLE

M<sup>me</sup>. Dupont souhaite prendre sa retraite personnelle et a fixé la date d'effet au 1<sup>er</sup> janvier 2018. Elle doit donc déposer un dossier de demande de retraite complet au plus tard le 1<sup>er</sup> septembre 2017 pour bénéficier du droit à la garantie de versement.

Si la MSA n'a pas tous les éléments pour calculer le montant exact de la pension, elle lui servira tout de même une pension provisoire dès le 8 février 2018, puis révisera ce droit dès réception des éléments manquants.

## CHANGEMENT DE SITUATION ? INFORMEZ LA MSA

Vos droits à prestations sont déterminés en fonction des éléments que vous nous fournissez : mariage, âge des enfants, revenus,... A tout changement de situation (familiale ou professionnelle), vous devez nous informer, afin que le calcul de vos droits soit actualisé.

**A**llocations familiales, aide au logement, RSA, complément familial, PAJE,... Autant de prestations légales auxquelles vous pouvez prétendre.

Afin que vous puissiez bénéficier de vos prestations, et au juste montant, la MSA calcule régulièrement, et au cas par cas, les droits de chacun de ses assurés qui en fait la demande. Ces droits sont basés sur les éléments que vous nous fournissez : situation familiale, revenus professionnels, type de logement,... Ils évoluent donc avec votre situation. C'est pourquoi il est impératif de nous signaler tout changement, car cela peut générer un trop perçu que vous devrez, à terme, rembourser à la MSA. Mais ce n'est pas tout...

### De l'oubli à la fraude...

Des revenus qui augmentent ou qui diminuent, un enfant qui quitte le domicile, une séparation ou un regroupement familial, une naissance,... tout changement dans votre vie peut avoir une incidence sur vos droits. Qu'il s'agisse d'oublis ponctuels ou réguliers, de déclarations erronées, sur des périodes plus ou moins longues, d'omissions ou de fausses déclarations, si une fraude est avérée, des sanctions seront prises. Régulièrement, la MSA croise ses informations avec celles de la CAF, des impôts, de la CPAM ou de Pôle Emploi, afin de détecter les potentielles différences d'informations. Ces différences peuvent être sources de contrôles et donc de sanctions pouvant aller jusqu'au remboursement intégral des sommes indûment versées.

### Avec Internet c'est facile

Afin de faciliter cette démarche, la MSA met à votre disposition un service en ligne sur son site [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr). Facile d'accès, via votre espace privé, il vous permet à tout moment de signaler un changement de situation.

Donc, pour éviter tout désagrément, soyez vigilant et signalez-nous tout événement susceptible de modifier vos droits.



### DANS LES FAITS

Damien habite le Pian Médoc. Il a obtenu son BAC agricole et va intégrer l'école de Naves, en Corrèze, pour poursuivre ses études dans l'élevage.

Dès le mois d'octobre, il habitera à proximité du centre de formation, dans un petit meublé en location et bénéficiera à ce titre d'une aide au logement versée par la CAF.

Jusqu'à présent, ses parents, agriculteurs, touchaient une aide au logement et des allocations familiales pour Damien et ses deux frères cadets. Avec la nouvelle situation de leur aîné, qu'ils ont signalé immédiatement à la MSA, ils percevront moins d'allocations, étant donné que leur fils touchera l'aide au logement de la CAF.

S'ils n'avaient pas fait leur déclaration de changement de situation, ils auraient continué à percevoir des aides ne correspondant plus à leur cellule familiale, et auraient été obligés de rembourser le trop perçu après que la MSA se soit aperçue du changement de situation suite au croisement des informations avec la CAF.

Ils ont ainsi évité une sortie d'argent importante et imprévue.

[Signalez un changement en ligne](#)



## LA MSA VOUS AIDE À PARTIR EN VACANCES

Dans le cadre de la lutte contre l'exclusion, la MSA fait évoluer sa politique d'aide aux départs en vacances.

Depuis de nombreuses années, la MSA Gironde fait bénéficier à ses ressortissants de Bons Vacances pour financer le départ d'enfants en séjours collectifs et celui de familles. En 2016, par exemple, ce sont 108 enfants qui ont pu en profiter, pour un montant de plus de 20 000 € et 93 familles pour un montant de près de 40 000 €.



### Favoriser l'autonomie

L'aide au départ en vacances, proposée par la MSA, s'intègre dans une démarche sociale plus globale. Il s'agit pour les familles d'apprendre à bâtir et gérer un projet. En effet, nos travailleurs sociaux, qui mènent des actions collectives ou individuelles, veilleront à utiliser le projet de départ en vacances comme un moyen d'insertion et d'autonomisation des personnes en proposant un accompagnement, avant, pendant et après le séjour. Le soutien de la MSA dans ces projets ne se résume donc pas qu'à son financement. Dans cette perspective, les Chèques Vacances remplaceront peu à peu les Bons Vacances.

### Une offre adaptée à chaque situation

Convaincue de l'impact bénéfique des vacances, la MSA Gironde s'engage à mettre en place 5 dispositifs distincts, adaptés aux besoins des familles, des enfants, des exploitants et des seniors, bénéficiant de prestations familiales ou sociales :

Dispositif	Public cible et critères d'éligibilité	Descriptif
« Aide aux Projets Vacances : Partir pour rebondir ! »	Familles, adultes, jeunes et personnes en situation de handicap dont le quotient familial (QF) est inférieur ou égal à 900 € et qui ne sont jamais ou peu partis en vacances. Trois départs en vacances aidés maximum.	Remise de chèques-vacances à des personnes qui ne pourraient pas concrétiser leurs projets sans un accompagnement. Les projets de séjours (individuels ou collectifs) doivent être montés avec les bénéficiaires par la MSA. Durée du séjour : minimum 4 nuitées / maximum 15 jours, en France ou en UE.
« Séniors en vacances »	Retraités et/ou personnes sans activité professionnelle âgées de 60 ans et plus, en situation de fragilité économique ou sociale (le conjoint est automatiquement bénéficiaire).	Séjours en groupe en pension complète à tarif préférentiel, hors juillet et août. Animations et activités quotidiennes. Sites de vacances adaptés à un public âgé et/ou en situation de handicap (confort, centre médical à proximité...) Durée du séjour : 4 ou 7 nuitées (328 € ou 378 € + aide de 150 € pour les retraités non imposables).
Séjours grand âge « Nos jeunes années »	Personnes âgées de plus de 80 ans, isolées, issues d'un même territoire, avec ou sans difficultés financières.	Séjours 5 jours / 4 nuits en groupe en pension complète à proximité du lieu de résidence (déplacement en autocar). Séjours pour s'évader (activités ludiques, détente, ressourcement...) et faire des rencontres. Activités organisées en lien avec les années « jeunesse » des participants.
« Nos vraies vacances »	Familles avec enfant(s) en situation de handicap.	Mise à disposition, par les villages AVMA, d'un animateur dédié aux enfants / adolescents en situation de handicap afin que ces derniers participent, comme leurs camarades, aux activités proposées par le club enfants / ados.
« Bourse Solidarité Vacances »	Familles, jeunes adultes, PSDH, etc., souffrant de difficultés socioéconomiques et exclus de l'accès aux vacances dont le QF est inférieur ou égal à 1 000 €.	Offre de séjours, de loisirs et de transports de qualité à prix solidaires sur un portail internet dédié dont l'accès est réservé aux porteurs de projets. Billets de train proposés par la SNCF au tarif unique de 30 € (sous conditions).

## DES PRESTATIONS EXTRA LÉGALES PENSÉES POUR VOUS AIDER

Afin de vous accompagner au quotidien et vous aider à surmonter des difficultés passagères, le département Action Sanitaire et Sociale de la MSA vous propose près de 20 prestations extra légales.

La MSA en tant que régime de protection sociale de base du monde agricole sert des prestations dites légales, c'est-à-dire des aides légiférées par l'Etat comme les remboursements des soins, les allocations familiales, les aides au logement, ... Mais soucieuse de répondre au mieux aux besoins de ses adhérents, la MSA développe en plus, dans le cadre de son action sociale, tout un panel d'aides dites «extra-légales» soumises à conditions de ressources.

### Pour les seniors

Pour les plus de 60 ans, retraités, la MSA développe des aides spécifiques de «*maintien à domicile\**», notamment un «*panier de services\**» composé entre autre d'aide à domicile, d'accompagnement à la sortie d'hospitalisation, de portage de repas, de téléassistance, d'adaptation du logement ou encore d'aide à la mobilité. Des actions de prévention des accidents domestiques sont également proposées gratuitement.

En complément, la MSA est partenaire de l'association « Au bout du fil » qui propose un «*contact téléphonique amical hebdomadaire\**» aux personnes seules, âgées, malades ou en situation de handicap repérées par les services de la MSA.

### Pour les familles

Les familles agricoles peuvent également bénéficier d'aides ponctuelles notamment pour être soutenue dans l'éducation des enfants. «*L'aide à domicile pour les familles\*\**» est prévue pour les familles, sous forme d'aide financière à l'emploi d'une Auxiliaire de Vie Sociale ou d'une Technicienne d'Intervention Sociale et Familiale pour les soutenir ponctuellement dans leurs responsabilités ménagères et éducatives, dans le cas de maternité, maladie, hospitalisation, surcharge de la mère de famille, absence de la mère ou du père, déménagement...

La MSA propose des «*prestations de service accueil des enfants\**», pour participer au financement des frais occasionnés par la garde d'enfants dans les structures d'accueil : crèches, haltes-garderies collectives, familiales et parentales, accueils de loisirs sans hébergement (A.L.S.H.) et accueils périscolaires (A.P.S.).

La MSA propose à toute personne percevant des allocations familiales de la MSA (minimum 2 enfants de moins de 16 ans) aux ressources modestes, un «*prêt ménager\**» pour l'acquisition d'un appareil électroménager, de mobilier-literie.



Enfin, les familles agricoles peuvent également recevoir des «*aides aux vacances collectives\**» pour leurs enfants, ou «*vacances familiales\**» pour toute la famille.

### Pour les jeunes

La MSA a toujours encouragé la prise de responsabilités des jeunes et leur engagement sur les territoires. Il nous paraît important de les accompagner dans leur future insertion professionnelle, de préparer leur prise d'autonomie par la mise en place de prestations spécifiques. Afin de les soutenir, «*l'aide à la poursuite d'études\**» est versée aux jeunes de 18 à 25 ans, sous certaines conditions, en plus des aides légales comme l'aide au logement. Parallèlement, pour les 17 / 25 ans qui souhaitent travailler dans le milieu de l'enfance les week-end ou durant leurs vacances, la MSA propose une «*aide au BAFA\**» de 300 euros.

### Et bien plus encore

Au-delà de ces prestations spécifiques, le département ASS de la MSA propose d'autres aides extra-légales pour un public plus large :

- ✦ *la prestation extra légale de santé\*\** : prise en charge des dépenses de santé restant à charge d'un assuré économiquement fragile, qu'il y ait ou non remboursement légal et complémentaire,
- ✦ *retour à domicile en soins palliatifs\*\** : soutien de la personne en fin de vie, en soins palliatifs à domicile et accompagnement de son entourage face à une situation temporaire difficile,
- ✦ *secours financier et avance sur prestations\*\** : aide ponctuelle à des personnes se trouvant en situation financière difficile (maladie, chômage, charge exceptionnelle...),
- ✦ *aide à l'amélioration de l'habitat\*\** : aide à la réalisation d'un projet d'amélioration ou d'adaptation du logement,
- ✦ *aide à la complémentaire santé\*\** : est une aide financière individuelle pour la souscription d'une complémentaire santé.

#### Pour toute information complémentaire :

sur les prestations suivies d'un \* contactez le Services des Aides Financières de la MSA au 05.56.01.83.40 (mardi et jeudi après-midi) ou [msa33saf@msa33.msa.fr](mailto:msa33saf@msa33.msa.fr)

sur les prestations suivies de deux \*\* contactez l'accueil social (matin uniquement) :

- Medoc - Blayais - Bordeaux : 05.56.06.48.28 / 83.30

- Libournais : 05.57.55.54.60

- Langonnais : 05.57.98.25.10

ou par mail : [accueilsocial.blf@msa33.msa.fr](mailto:accueilsocial.blf@msa33.msa.fr)

## ACCUEIL : PENSEZ À PRENDRE RENDEZ-VOUS

Afin de vous proposer des rencontres personnalisées, la MSA Gironde vous accueille désormais uniquement sur rendez-vous. Grâce à ces entretiens, vous n'attendez plus, vous êtes reçu dans de meilleures conditions, votre dossier est étudié en amont, et vous repartez avec des réponses précises à vos questions.

### Comment prendre rendez-vous ?

- via votre Espace Privé sur le site [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr), rubrique « nous contacter » (en priorité),
- par téléphone au 05 56 01 83 83,
- directement en vous rendant dans l'agence de votre choix.

Selon votre demande, un conseiller vous donnera un rendez-vous, ou vous orientera vers l'espace « libre-service » qui vous permet d'effectuer un certain nombre de démarches en ligne sur le site internet ([www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)) via votre espace privé.



Pour vous simplifier la vie, gagner du temps et vous éviter un déplacement inutile, vous pouvez à tout moment contacter votre MSA via son site internet [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr) et poser vos questions en ligne. Grâce à votre espace privé, disposez de toutes les informations dont vous avez besoin et effectuez des démarches, sans avoir à vous déplacer.

[Cliquez ici pour accéder à votre espace privé ou le créer.](#)



## INTERNET : GAGNEZ DU TEMPS

Ne vous déplacez plus, passez par Internet ! Grâce à votre espace privé sur [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr), simplifiez vos échanges avec la MSA et gagnez du temps !

Simple d'utilisation, le [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr) vous permet de trouver facilement de nombreuses publications sur des sujets qui nous concernent tous : la santé, la famille, la retraite, les cotisations,...

Grâce à la rubrique «fiches pratiques», vous pouvez poser vos questions et trouver les réponses aux questions les plus fréquentes.

### Un espace privé qui vous ressemble

L'autre avantage du site internet de la MSA, c'est votre espace privé. Son accès sécurisé vous permet de gérer votre dossier 24h / 24 et de profiter des services en ligne en toute tranquillité. Grâce à lui, la plupart des démarches peuvent désormais se faire de chez vous, en quelques clics. Vous gagnez du temps et évitez de vous déplacer en agence. 5 bonnes raisons de créer son « Espace Privé » :

1. Effectuer vos démarches en ligne
2. Consulter vos remboursements en temps réel
3. Calculer vos prestations familiales
4. Gérer votre profil et vos coordonnées
5. Accéder à vos informations, vos services et vos articles préférés

Pour vous inscrire et profiter de votre espace privé



Une assistance Internet à mon écoute pour naviguer facilement dans mon espace privé

**05 56 01 98 80**

Une question sur votre espace privé ?  
Un problème d'utilisation des services en ligne ?

L'assistance internet MSA est à votre service du lundi au vendredi de 8h30 à 17h, au 05 56 01 98 80 ou 24h/24h par mail : [assistance.internet@sud-ouest.msa.fr](mailto:assistance.internet@sud-ouest.msa.fr)

AVEC LA MSA, SIMPLIFIEZ VOTRE QUOTIDIEN

## TOUS VOS SERVICES EN LIGNE

### Tous mes paiements

- ❖ Paiements et décomptes santé \* \*
- ❖ Participations forfaitaires et franchises \*
- ❖ Paiements prestation famille / logement \* \*
- ❖ Paiements invalidité \*
- ❖ Paiements action sanitaire et sociale \*
- ❖ Paiements retraite \* \*

### Mes attestations

- ❖ Attestation droits maladie \* \*
- ❖ Attestation médecin traitant
- ❖ Revelé Annuel de Prestations Santé (RAPS)
- ❖ Attestation de droits RSA
- ❖ Attestation fiscale (retraite, indemnité journalière, invalidité) \* \*
- ❖ Notification de ressources par les prestations familiales
- ❖ Attestation de paiement / non paiement (aide sociale, pension invalidité, prestations espèces, prestations familiales et logement, retraite, rente AT) \* \*
- ❖ Mes infos familles et ressources pour la Prestation de Service Unique (PSU)

### Tous mes documents

- ❖ Mes derniers documents \*
- ❖ Déposer des documents \* \*

### Mes échanges avec ma caisse

- ❖ Mes messages et mes réponses \*
- ❖ Demande de rendez-vous \*

### Mes déclarations et demandes

- ❖ Demander ma carte européenne d'assurance maladie \*
- ❖ Ma carte Vitale (déclaration de perte/vol et suivi de demande) \*
- ❖ Demander une aide à la complémentaire santé \*
- ❖ Demander une pension d'invalidité
- ❖ Déclarer un changement de situation
- ❖ Demander une aide au logement
- ❖ Demander le complément de libre choix de mode de garde PAJE
- ❖ Déclaration de situation des 16 à 18 ans pour l'allocation de rentrée scolaire (ARS) \*
- ❖ Déclaration de patrimoine \*
- ❖ Information sur la retraite \*
- ❖ A partir de 55 ans : demande de rectification de carrière \*
- ❖ Consulter ma demande unique de retraite \*
- ❖ Effectuer ma demande unique de retraite
- ❖ Avant 45 ans : simulateur m@rel \*
- ❖ Estimer ma retraite (pour les + 54 ans)
- ❖ Prime d'activité demande et déclaration trimestrielle \*
- ❖ Demande de RSA \*
- ❖ Déclarer mes ressources trimestrielles pour le RSA
- ❖ Déclarer mes ressources trimestrielles pour l'AAH
- ❖ Déclarer mes ressources pour les prestations familiales et logement

\* Nouveautés      \* Ne vous déplacez plus pour ça

\* Utile au quotidien

## AVC, AGISSEZ !

Du 23 au 29 octobre se déroulera la semaine de l'hypertension artérielle et de l'arythmie cardiaque, deux principales causes de survenue des Accidents Vasculaires Cérébraux. Cette année encore, comme depuis 2011, la MSA Gironde s'engage auprès de l'ARS\* dans la prévention des AVC.

Troisième cause de mortalité et première cause de handicap en France, les accidents vasculaires cérébraux entraînent une surmortalité des moins de 65 ans en Nouvelle-Aquitaine. En moyenne 2 personnes sont touchées par un AVC toutes les heures et plus d'1 sur 3 gardera des séquelles invalidantes.

### Agir sur les causes

Après plusieurs campagnes de communication pour faire connaître les signes d'alerte des AVC et le réflexe d'appel au 15, l'ARS\* Nouvelle-Aquitaine et de nombreux acteurs de santé, dont la MSA Gironde, agissent sur les causes en organisant une semaine de prévention de l'hypertension artérielle et de l'arythmie cardiaque, les deux causes principales de survenue des AVC. En effet, l'excès de pression artérielle est impliqué dans 80% des AVC et des battements de cœur irréguliers (arythmie) sont responsables d'1 AVC sur 5. Par ailleurs, des artères abîmées peuvent également être responsables d'un AVC.

### N'attendez pas de faire un AVC, consultez votre médecin !

Vous pouvez faire de l'hypertension et/ou de l'arythmie sans le savoir. Afin d'éviter des risques inutiles, pensez à faire vérifier votre tension et votre pouls lors d'une prochaine consultation chez votre médecin. Un geste simple qui permettra à votre médecin de vous conseiller sur le comportement ou le traitement à adopter.

### Saisissez-vous de votre santé pour éviter les AVC

Pour les AVC, la bonne nouvelle est que la prévention est efficace. Elle peut corriger les principaux facteurs de risque, qui sont d'ailleurs communs à l'ensemble des maladies cardiovasculaires : l'hypertension artérielle, l'arythmie cardiaque, l'hypercholestérolémie, le diabète, le tabagisme, l'obésité et l'alcoolisme chronique.

**AVC, AGISSEZ !**

2 causes principales de survenue des **Accidents Vasculaires Cérébraux**

- Hypertension artérielle
- Arythmie cardiaque

Faites vérifier  **votre tension et votre pouls**  par votre  **médecin**

### Trois comportements simples à adopter pour éviter les AVC :

- ✦ Pratiquer une activité physique régulière.
- ✦ Adopter une alimentation équilibrée et pauvre en sel.
- ✦ En cas de traitement contre l'hypertension ou pour stabiliser le rythme cardiaque, bien respecter les prescriptions.

- 2 personnes touchées par heure,
- plus d'1 sur 3 gardera des séquelles invalidantes,
- les maladies cardio-neuro vasculaires représentent la 1ère cause de mortalité en Nouvelle-Aquitaine.

## Les AVC en chiffres

### En France

- ✦ 1ère cause de handicap acquis de l'adulte,
- ✦ 3ème cause de mortalité,
- ✦ 130000 personnes atteintes chaque année d'un AVC, dont 1/3 garde des séquelles,
- ✦ 75 % des personnes qui en sont atteintes ont plus de 65 ans, mais 15 000 hommes ou femmes de moins de 45 ans sont frappés chaque année.

### En Nouvelle-Aquitaine

- ✦ Les AVC touchent 2 personnes par heure,
- ✦ 25% des AVC touchent des personnes de moins de 65 ans, c'est-à-dire des personnes en âge de travailler,
- ✦ 57% des victimes d'AVC sont des femmes,
- ✦ le risque de récurrence à 5 ans est de 30 à 43%.

Vous ressentez **brutalement** une **faiblesse** d'un côté du corps, une **paralysie** du bras, du visage, une **difficulté à parler...**

**CHAQUE MINUTE COMPTE**

...c'est peut-être un **AVC** Accident Vasculaire Cérébral

COMPOSEZ VITE LE **15**

Logos: ars, MSA Gironde, AVC, AMOC, Carrefour, Carsat, etc.

## PRÉPARER ET BIEN VIVRE SA RETRAITE :

### ET VOUS, VOTRE RETRAITE, VOUS LA VOYEZ COMMENT ?

Les 8 et 9 décembre 2017, retrouvez la MSA au Hangar 14, à Bordeaux, pour tout savoir sur votre retraite.

Parce qu'une carrière professionnelle est souvent faite de plusieurs carrières, vous avez pu cotiser auprès de plusieurs régimes sociaux, tout au long de votre vie active. C'est pourquoi, en Aquitaine, les principales Caisses de retraite de base, la MSA, la CARSAT, le RSI, le CICAS, la CNRACL et l'IRCANTEC travaillent depuis plus de 20 ans en étroite collaboration pour informer collectivement leurs assurés.

De cette collaboration est né, en 2007, le premier salon «Préparer et Bien Vivre sa Retraite».

#### 8 et 9 décembre - Hangar 14 - Bordeaux

Parce que la retraite est souvent source de questionnements, les caisses de retraite des régimes de base et de complémentaire se réunissent pour la 6<sup>ème</sup> édition, en un seul lieu pour vous permettre de faire un point global sur toute votre carrière. « *Comment connaître mes droits?, A quel âge puis-je partir à la retraite? Quel sera le montant de ma pension?* » autant de questions qui trouveront leurs réponses lors de ce salon. Préparer et Bien Vivre sa Retraite, rassemblera au Hangar 14 à Bordeaux, des représentants des régimes de retraite de base et complémentaire ainsi que de nombreux acteurs de la retraite, de la prévoyance, de la santé et du monde associatif. Ces partenaires se mobilisent sur ces deux journées pour mieux faire connaître le système de retraite aux futurs retraités et donner aux retraités les outils pour bien vieillir et rester en bonne santé.

#### Bien préparer sa retraite

Si vous souhaitez vous informer sur votre départ en retraite, vous pourrez faire le point sur votre carrière au cours d'entretiens individuels et gratuits avec les conseillers de la MSA. Ils étudieront votre situation afin de vous fournir des réponses personnalisées et précises. Il sera possible d'effectuer sur place une reconstitution de sa carrière, d'obtenir votre relevé individuel de situation (RIS) ainsi qu'une estimation du montant de votre future pension (EIG).

Cette année encore, l'espace «Carrières à l'étranger et expatriation» vous renseignera si vous avez travaillé à l'étranger ou si vous souhaitez passer votre retraite à l'étranger.

#### Bien la vivre

Le salon accueillera également des professionnels de l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires en Gironde (ASEPT), des collectivités territoriales, des organismes de prévoyance et du monde associatif afin d'informer les retraités et futurs retraités sur les aides et services proposés. Enfin, pendant toute la durée du salon, les visiteurs pourront participer à des animations et conférences sur des thématiques liées au bien-être et au maintien de l'autonomie : activité physique, santé, lien social, culture, divertissement, etc.

retrouvez toutes les informations sur le salon sur le site [preparerbienvivresaretraite.fr](http://preparerbienvivresaretraite.fr)

**PRÉPARER & BIEN VIVRE sa retraite**

**8 / 9 décembre 2017**

**9h / 19h Hangar 14 / Bordeaux**

Entrée gratuite Avec MSA

Et vous, votre retraite, vous la voyez comment ?