



santé  
famille  
retraite  
services

# Essentiel

numéro 3

## Retraite

### Vos droits

#### Revalorisation des retraites des non-salariés agricoles

Selon les dispositions annoncées par les pouvoirs publics, une revalorisation des retraites les plus modestes est mise en œuvre et touche les anciens exploitants, conjoints et aides familiaux dont la retraite a pris effet avant le 1<sup>er</sup> janvier 2002.

Il s'agit de baisser le seuil d'accès aux revalorisations précédemment fixé à 32,5 ans de durée d'activité

dans le régime agricole à 22,5 ans. Par ailleurs, la décote par année de carrière manquante est modifiée et sera réduite au 1<sup>er</sup> janvier 2007 et au 1<sup>er</sup> janvier 2008.

Si vous répondez aux critères définis, vous bénéficierez automatiquement de cette mesure qui prend effet au 1<sup>er</sup> janvier 2007 soit lors du paiement de l'échéance de février 2007.



### Info

#### Changement de situation



- Vous déménagez,
- vous reprenez une activité professionnelle,
- votre situation familiale change...

Pensez à informer l'ensemble de vos caisses de retraite de tout change-

ment de situation afin bénéficier de l'ensemble de vos droits.

En effet, ces informations sont indispensables pour faciliter nos échanges.

### Santé

#### Les ateliers du Bien vieillir

Aujourd'hui l'espérance de vie est estimée à 79 ans avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive, la retraite est désormais vécue comme une deuxième vie !

La MSA est particulièrement sensible à cette évolution de la société et au bien-être des personnes âgées, sachant que 40 % de ses assurés ont plus de 60 ans. Elle développe ainsi des actions innovantes en direction des seniors tels que les ateliers du Bien vieillir. La finalité de cette action est d'amener les seniors à une prise de conscience d'éléments clés du mieux vivre afin de préserver leur capital santé. Ouverts aux personnes

de plus de 55 ans, assurés MSA ou non, un atelier Bien vieillir traite en 6 séances les thèmes suivants :

- « *Bien dans son corps, bien dans sa tête* »
- « *Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est la santé* »
- « *Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre* »
- « *Faites de vieux os* »
- « *Dormir quand on a plus vingt ans* »
- « *Le médicament, un produit pas comme les autres* ».

Chaque séance de 3 heures réunit environ 10 à 15 personnes dans des structures de proximité. Elles sont animées par des médecins, travailleurs sociaux et bénévoles, tous

formés à l'animation de ce programme par la MSA. Ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

En Seine-Maritime, 2 sessions vont avoir lieu au 1<sup>er</sup> trimestre 2007, la 1<sup>ère</sup> à la Frenaye, puis la 2<sup>e</sup> à Boos où il reste quelques places.

**Si vous êtes intéressés il est encore possible de contacter le Dr Josset au 02 35 12 70 57.**

Dans l'Eure, des sessions sont en cours de préparation, nous vous communiquerons les dates ultérieurement.

■ Santé

## Dépistage du cancer du sein

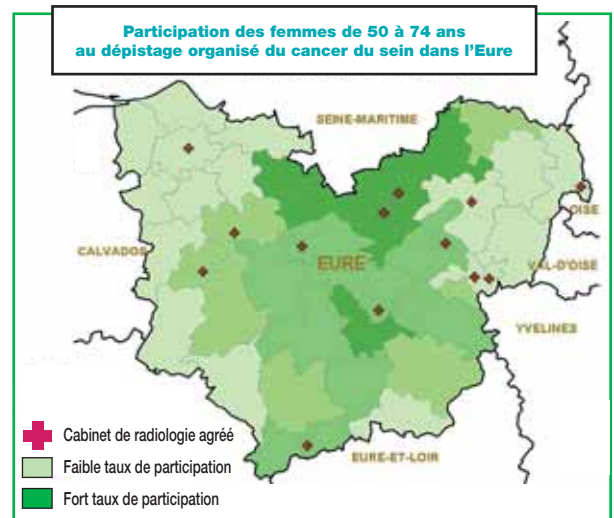
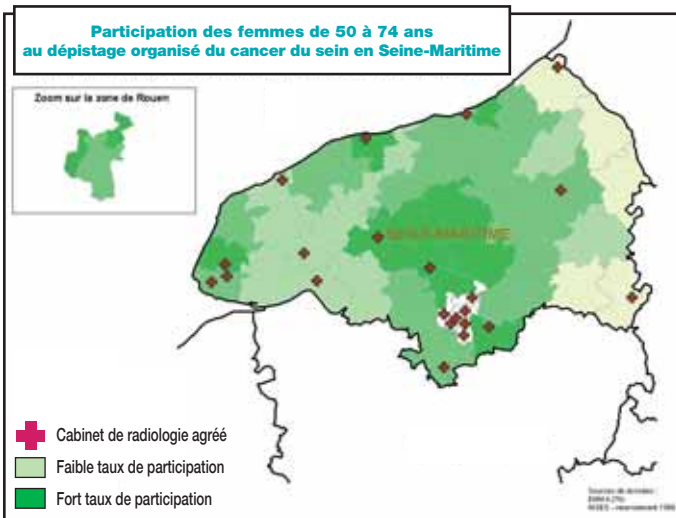
Le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. On estime qu'une femme sur 10 sera touchée par cette pathologie. C'est pourquoi, à partir de votre 50<sup>e</sup> anniversaire, vous recevrez un «bon de prise en charge». Celui-ci vous permettra de prendre rendez-vous chez un radiologue agréé afin de passer une mammographie de dépistage prise en charge à 100 % et sans avance de frais. Deux ans après cet examen, les patientes seront invitées à le renou-

veler. Des expériences européennes ont montré que la mammographie pratiquée tous les deux ans permet de réduire de l'ordre de 30 % la mortalité spécifique des femmes après 7 à 13 ans de suivi. Ce dépistage précoce et suivi permet de déceler des anomalies très tôt. Les chances de guérison sont ainsi plus grandes et les traitements moins lourds.

En Haute-Normandie, le dépistage est coordonné par les associations

EMMA (Seine-Maritime) et DE-CAD'E (Eure). Après deux ans de campagne, plus de 60 % des femmes concernées ont participé à ce dépistage. C'est un bon résultat mais il faut poursuivre les efforts pour diminuer le taux de mortalité par cancer du sein.

**N'hésitez pas à parler de ce dépistage à votre médecin, il saura vous guider dans les démarches à suivre pour en bénéficier.**



■ Extranet

## Services sécurisés sur [www.msa-haute-normandie.fr](http://www.msa-haute-normandie.fr)

Ne perdez plus un instant, pour vous inscrire rejoignez-nous sur le site [www.msa-haute-normandie.fr](http://www.msa-haute-normandie.fr), et laissez-vous guider. Les services sécurisés proposés par la MSA vous éviteront un déplacement ou un courrier en vous permettant d'effectuer les démarches depuis votre domicile.



Vos services	
<b>Santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consultation des droits maladie</li> <li>➤ Consultation des paiements maladie</li> <li>➤ Demande de Carte Européenne d'Assurance Maladie</li> </ul>
<b>Famille et Logement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Attestation de paiement de prestations familiales</li> <li>➤ Consultation des paiements Prestations Familiales et Logement</li> <li>➤ Demande d'aide au logement</li> <li>➤ Déclaration de ressources pour les prestations familiales</li> <li>➤ Déclaration de situation pour les prestations familiales</li> </ul>
<b>Retraite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consultation des paiements retraite</li> </ul>
<b>Cotisations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimation des cotisations</li> </ul>
<b>Coordonnées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Changement d'adresse postale</li> </ul>

