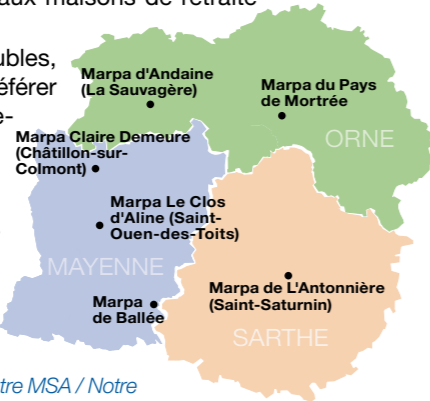
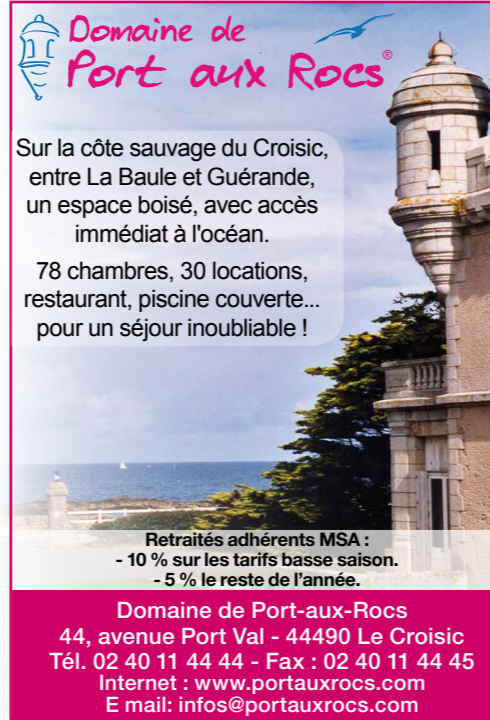


Imaginé dans les années 80 par la MSA, les Marpa sont de petites unités de vie en milieu rural pour celles et ceux qui cherchent un mode d'hébergement dans leur environnement familial. A proximité des services (médecins, infirmiers, aides ménagères, magasins...), elles proposent une alternative aux maisons de retraite médicalisées.

Dans les Marpa, chacun vient avec ses meubles, peut préparer ses repas dans sa cuisine ou préférer se rendre en salle de restauration. Les logements disposent d'une salle de bains avec toilettes et d'une ouverture sur l'extérieur pour une totale indépendance. Ils sont de plain-pied et aménagés pour les personnes à mobilité réduite.

Une équipe de professionnels coordonne les services et veille au bien-être de la personne âgée.

En savoir plus : [www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr](http://www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr) / Votre MSA / Notre action sociale / L'accompagnement du grand âge.

Sur la côte sauvage du Croisic, entre La Baule et Guérande, un espace boisé, avec accès immédiat à l'océan.

78 chambres, 30 locations, restaurant, piscine couverte... pour un séjour inoubliable !

**Retraités adhérents MSA :**  
- 10 % sur les tarifs basse saison.  
- 5 % le reste de l'année.

**Domaine de Port-aux-Rocs**  
44, avenue Port Val - 44490 Le Croisic  
Tél. 02 40 11 44 44 - Fax : 02 40 11 44 45  
Internet : [www.portauxrocs.com](http://www.portauxrocs.com)  
E mail: [infos@portauxrocs.com](mailto:infos@portauxrocs.com)



L'essentiel & plus encore

# Sillons

Toute l'actualité de la MSA Mayenne-Orne-Sarthe

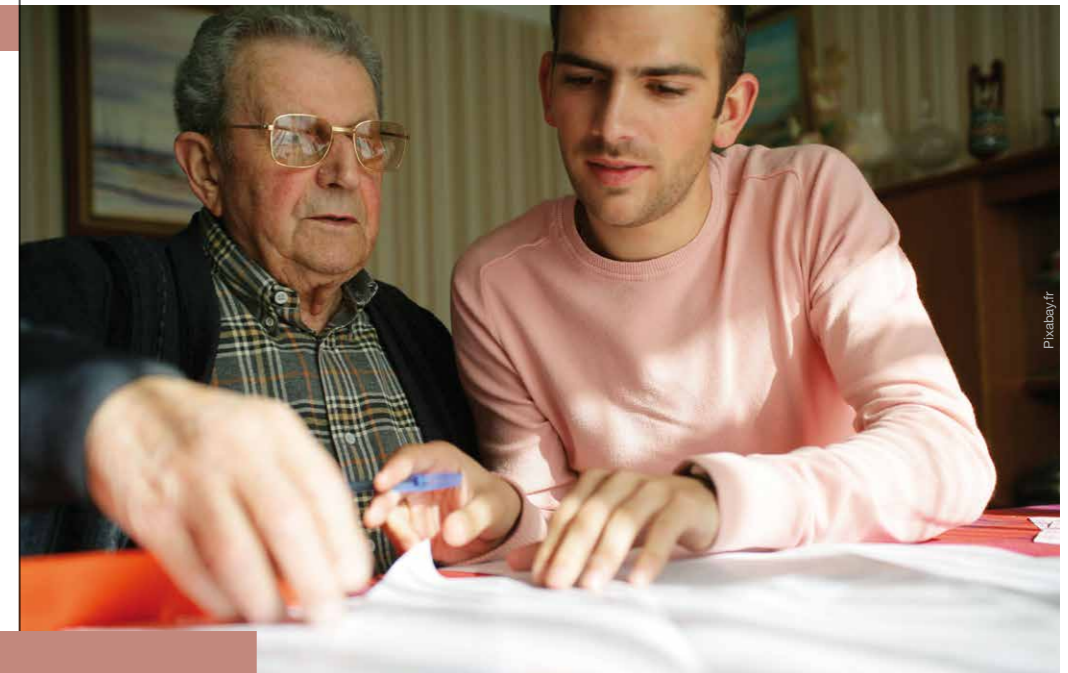
Avril 2018

## ACCUEIL SUR RENDEZ-VOUS

Les accueils de Laval, Alençon et Le Mans sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h. De 13 h 30 à 17 h, l'accueil se fait uniquement sur rendez-vous.

Les agences de Mayenne, Château-Gontier, Flers, Mortagne-au-perche sont ouvertes du mardi au vendredi de 9 h à 16 h. De 13 h 30 à 16 h, l'accueil se fait uniquement sur rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous, contactez-nous par téléphone ou directement en ligne via le service Mes messages / mes réponses.



## Maintien à domicile

### Quelles solutions

Lorsque les gestes du quotidien deviennent difficiles, l'autonomie des personnes âgées est mise en péril. Une question se pose alors : le maintien à domicile est-il toujours possible ?

Nombreux sont ceux qui souhaitent rester le plus longtemps possible à leur domicile. Passé un certain âge et en fonction des problèmes de santé, cela peut s'avérer parfois difficile. L'état de fragilité peut avoir pour conséquence de compromettre le maintien à domicile dans des conditions acceptables. Plusieurs solutions peuvent être proposées, en fonction du niveau de perte d'autonomie, de l'âge et des ressources.

La MSA Mayenne-Orne-Sarthe propose diverses aides aux retraités à titre principal, réunissant les critères de fragilité. Elle s'appuie sur une évaluation des besoins réalisée au domicile. En cas d'éligibilité, un plan d'aide est défini par le travailleur social et plusieurs aides peuvent être proposées :

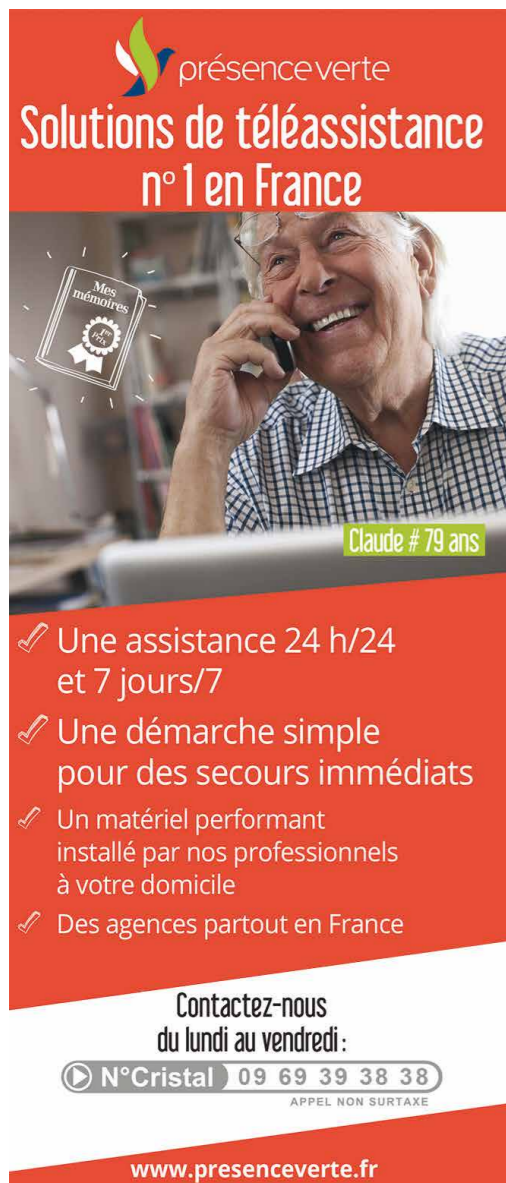
**Aide à domicile :** Intervention d'un service conventionné par la MSA pour des tâches liées aux actes essentiels de la vie quotidienne, aux travaux ménagers... Le montant de la participation de la MSA varie en fonction des ressources et de l'objet de la demande. Une prise en charge de 4 à 10 heures par mois peut être accordée pour l'entretien du cadre de vie (avec une franchise d'une heure appliquée) et elle peut être de 4 à 16 heures par mois pour l'aide à la personne. Le cumul de ces deux types d'aides ne peut dépasser 16 h par mois.

**Adaptation du logement :** Cette prestation a pour objet de faciliter l'acquisition, par la personne âgée, de petits matériels qui vont contribuer à prévenir les risques d'accidents domestiques. Les besoins pour le maintien à domicile sont évalués. L'aide est accordée en fonction des ressources et fixée à 80 % du coût de la dépense. Le montant maximum de la prestation est de 200 euros.

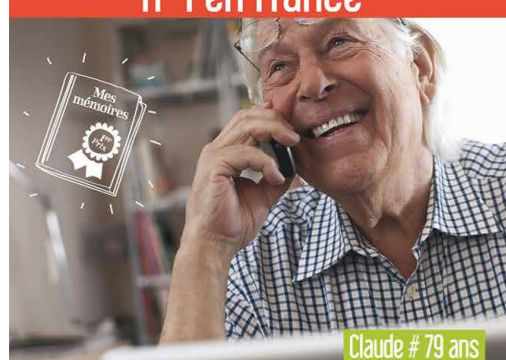
**Aide au portage des repas :** La participation de la MSA est de un euro par portage et par personne, pour la durée du plan d'accompagnement. Elle est accordée en fonction des ressources.

**Aide à la téléassistance :** Pour l'abonnement à un système de téléassistance auprès de Présence Verte, la MSA verse une aide mensuelle de 10 euros, pour la durée du plan d'accompagnement. Cette participation est accordée en fonction des ressources.

En dehors de ces aides, les Marpa offrent une alternative aux maisons de retraite médicalisée. Plus de renseignements sur [www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr](http://www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr)



**Solutions de téléassistance n°1 en France**

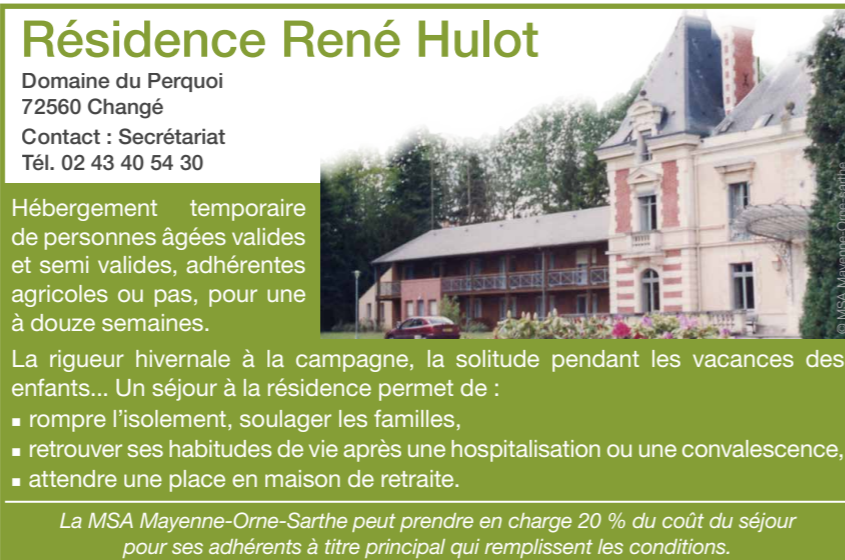


Claude # 79 ans

- ✓ Une assistance 24 h/24 et 7 jours/7
- ✓ Une démarche simple pour des secours immédiats
- ✓ Un matériel performant installé par nos professionnels à votre domicile
- ✓ Des agences partout en France

Contactez-nous du lundi au vendredi :  
N°Cristal 09 69 39 38 38  
APPEL NON SURTAXE

[www.presenceverte.fr](http://www.presenceverte.fr)



Domaine du Perquoi  
72560 Changé  
Contact : Secrétariat  
Tél. 02 43 40 54 30

Hébergement temporaire de personnes âgées valides et semi valides, adhérentes agricoles ou pas, pour une à douze semaines.

La rigueur hivernale à la campagne, la solitude pendant les vacances des enfants... Un séjour à la résidence permet de :

- rompre l'isolement, soulager les familles,
- retrouver ses habitudes de vie après une hospitalisation ou une convalescence,
- attendre une place en maison de retraite.

La MSA Mayenne-Orne-Sarthe peut prendre en charge 20 % du coût du séjour pour ses adhérents à titre principal qui remplissent les conditions.



**L'Accompagnement avec un grand A**  
ACCOMPAGNEMENT & SOLIDARITÉ

Accompagnement des personnes fragiles en milieu rural à leur domicile (création de lien...) ou en dehors de leur domicile (maintien de vie sociale, aide aux achats, loisirs...).

Réseau de bénévoles encadrés par l'association.

Pour demander un accompagnement ou pour devenir bénévole, contactez-nous au 06 60 85 16 30 ou par mail : [contact@resoap.fr](mailto:contact@resoap.fr)

Réalisation MSA Mayenne-Orne-Sarthe - Impression Bemographic - Photos MSA Mayenne-Orne-Sarthe - Phovoir.fr - Avril 2018

## Répercussion de l'indu RCO sur le revenu fiscal

La MSA va adresser un courrier justificatif fiscal aux assurés qui n'auraient pas remboursé avant le 8 janvier 2018 la totalité de l'indu CD RCO (Complément différentiel retraite complémentaire obligatoire).

**A**fin de faciliter les démarches fiscales des assurés impactés par le trop versé du complément RCO, et qui n'ont pas remboursé la totalité de l'indu au 1<sup>er</sup> janvier 2018, la MSA va adresser un justificatif début avril.

Bon nombre de retraités, qui ont reçu un courrier notifiant le trop perçu fin 2017, s'interrogent sur les répercussions de celui-ci sur leur revenu fiscal de référence pour l'année 2017.

C'est pourquoi, la MSA a trouvé un accord avec l'administration fiscale. Si les personnes ont remboursé en totalité le trop perçu avant le 8 janvier 2018, elles n'ont rien à faire. Le montant figurant sur la déclaration pré-remplie est correct, elles ne recevront donc pas de courrier.

Pour les autres, la MSA va adresser un justificatif début avril. Il précisera les montants à soustraire du montant figurant sur la déclaration pré-remplie, afin d'établir un revenu identique à celui qui aurait dû être réellement perçu en l'absence de dysfonctionnement.



### SERVICE EN LIGNE : ATTESTATION FISCALE

Votre retraite est soumise à l'impôt sur le revenu. Chaque année, pour simplifier vos démarches, la MSA Mayenne-Orne-Sarthe transmet à l'administration fiscale le montant de votre revenu imposable. Celui-ci est ensuite reporté automatiquement sur votre déclaration de revenus.

#### Vous souhaitez consulter votre attestation fiscale de retraite ?

Vous pouvez y accéder en ligne sur [www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr](http://www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr), depuis votre espace privé, rubrique Mes services / Obtenir une attestation / Attestation fiscale.



## Agri'écoute

### Ne restez pas seul face aux difficultés, parlez-en !

Mal-être, solitude, idées suicidaires... sont autant de difficultés rencontrées par les exploitants et les salariés agricoles. La MSA propose un service d'écoute, accessible à tout moment au 09 69 39 29 19, pour dialoguer anonymement avec des professionnels.

Le mal-être en milieu agricole est une réalité préoccupante. Pour y faire face, la MSA se mobilise pour accompagner les exploitants et salariés agricoles, ainsi que leur famille en cas de situation de souffrance.

Pour cela, le service téléphonique Agri'écoute permet d'échanger anonymement et à tout moment, week-end et nuit compris, avec un professionnel.

En tant que parent, ami, voisin ou famille, vous pouvez jouer un rôle dans la détection et la prise en charge du mal-être de vos proches. Des situations peuvent vous alerter : difficultés professionnelles ou personnelles, isolement, problèmes sociaux, familiaux, de santé ou de stress. Apprenez à écouter vos proches et à repérer les signes de détresse.

Le suicide est souvent évoqué comme une solution pour ne plus souffrir. Agri'écoute ouvre la porte vers d'autres issues. Pensez-y.



## Préserver votre capital santé

La MSA Mayenne-Orne-Sarthe propose régulièrement des ateliers sur différents thèmes en lien avec la santé. L'objectif : aider les personnes de plus de 55 ans à préserver leur capital santé dans une ambiance conviviale.



**V**ous avez plus de 55 ans et souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ? La MSA Mayenne-Orne-Sarthe propose un parcours de prévention santé articulé autour de trois actions accessibles quel que soit son régime de protection sociale :

### LES ATELIERS VITALITÉ ET BIEN VIEILLIR

Avec les ateliers Vitalité et Bien vieillir, la MSA donne quelques clés pour bien avancer en âge et apprendre à mieux gérer sa santé. Il s'agit pour les participants de situer leurs comportements actuels en matière de santé et d'acquérir de nouveaux réflexes utiles au quotidien pour une hygiène de vie plus favorable à la santé.

Ces séances sont animées par des personnes certifiées, formées à la méthode, et s'appuient sur des documents audiovisuels spécialement conçus.

### LES ATELIERS MÉMOIRE PEPS EURÉKA

La MSA a mis en place un programme d'activation cérébrale intitulé Peps Euréka.

En effet, au fil des années, les capacités du cerveau se ralentissent, c'est normal. Mais une activité cérébrale régulière permet d'entretenir ses aptitudes et de préserver son agilité intellectuelle.

Peps Euréka comporte dix séances de travail de 2h30 permettant d'exercer les différentes sortes de mémoire. Au delà de la pédagogie cognitive, l'objectif est aussi de retrouver confiance en soi et de sortir de son isolement, avec des exercices pratiques pour :

- ▶ apprendre à se faire des repères pour retrouver des objets égarés,
- ▶ se souvenir des noms propres, des choses à faire, à acheter à partir d'association d'idées,
- ▶ améliorer l'aisance verbale par des exercices ludiques,

- ▶ développer l'esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails,
- ▶ apprendre à s'orienter plus facilement.

### LES ATELIERS NUTRITION

Durant dix séances animées par une diététicienne, les participants vont percevoir l'alimentation à travers l'équilibre nutritionnel, le bon rapport qualité-prix, le plaisir de cuisiner, la convivialité.

Des ateliers sont organisés régulièrement sur l'ensemble du territoire de la MSA Mayenne-Orne-Sarthe. Ils sont accessibles à tous quel que soit le régime social d'appartenance. Une petite participation forfaitaire est demandée. L'ambiance y est toujours conviviale et les participants, autant ravis du contenu des ateliers en eux-mêmes que du lien social créé à cette occasion. Alors, n'hésitez pas à vous inscrire.

Les dates et lieux des prochains ateliers sont consultables sur [www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr](http://www.msa-mayenne-orne-sarthe.fr) (rubrique Votre MSA/Événements/Calendrier des réunions).

**POUR EN SAVOIR PLUS** sur les Ateliers du Bien Vieillir et Vitalité ou vous inscrire, contactez Elisabeth Massey au 02 33 31 40 49. Pour les Peps Euréka et les ateliers nutrition, contactez Françoise Bourillon au 02 43 39 45 75.

### Charte territoriale des solidarités

#### La MSA accompagne les aînés et les familles

**L**a MSA s'est engagée à déployer des actions visant à dynamiser les territoires ruraux. Pour cela, elle met en œuvre les chartes territoriales des solidarités avec les aînés et avec les familles.

Elles ont pour but de proposer des réponses aux problématiques rencontrées par ces deux publics (isolement, inégalités d'accès aux services...), avec la volonté d'associer les habitants du territoire.

Conclues pour une durée de trois ans et six mois, les chartes territoriales sont signées en partenariat avec les acteurs locaux.

Dans chacun des départements de la Mayenne, de l'Orne et de la Sarthe, deux territoires ont été ciblés pour élaborer une charte avec les familles et une charte avec les aînés.

▶ Pour un traitement rapide de votre courrier, une seule adresse postale :  
**MSA Mayenne-Orne-Sarthe**  
30 rue Paul Ligneul - 72032 Le Mans cedex 9.  
(quel que soit votre département)

▶ A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2018, le taux de prélèvement de la CSG augmente, passant de 6,6 % à 8,3 %.

▶ Vous changez d'adresse, votre conjoint part en maison de retraite... Les changements de situation peuvent avoir un impact sur vos droits sociaux. Signalez-les sans tarder à votre MSA !