

AGRICA

MAGAZINE > LA VIE À PLEIN RÉGIME | n° 32 | JANVIER 2012



Maintien à domicile
**Bien vieillir
chez soi**

MALADIE D'ALZHEIMER

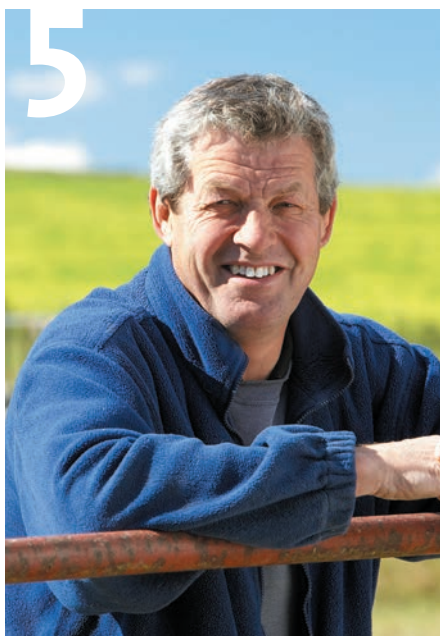
Changer
de regard pour
que la vie continue
p. 4

VACCINS

Une prévention
indispensable
p. 13



Groupe **AGRICA**



TOUT SAVOIR

3-5 > ACTUALITÉS

- **Montant des retraites complémentaires**

La revalorisation de votre retraite complémentaire

- **Audition**

Dépistage gratuit

- **Maladie d'Alzheimer**

Changer de regard pour que la vie continue

- **Étude**

Du nouveau sur la santé des retraités agricoles

- **Salon de l'agriculture**

Venez rencontrer vos conseillers AGRICA

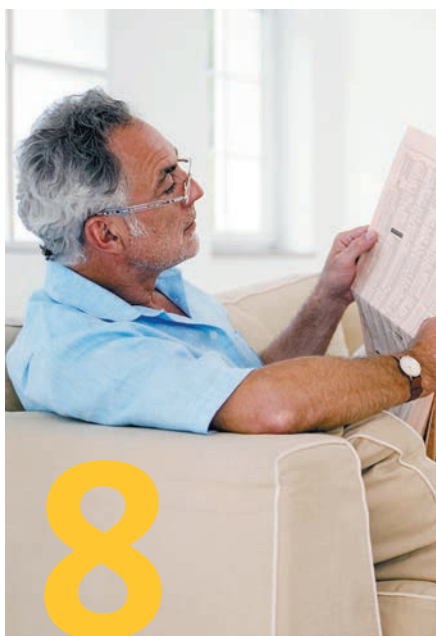
6 > INITIATIVE

- **Aide à domicile momentanée**

Un soutien ponctuel face à l'imprévu

7 > COULISSES

- **Le parcours d'une demande d'action sociale**



COMPRENDRE

8-11 > DOSSIER

- **Bien vieillir chez soi**

Rester chez soi le plus longtemps possible est un souhait partagé par une grande majorité des seniors. À condition de prendre quelques dispositions et de savoir se faire aider, ce souhait est à la portée de tous.



DÉCOUVRIR

12-13 > VOUS INFORMER

- **Conjoint**

« Quels sont ses droits si je décède ? »

- **Attestation de paiement et notification fiscale**

Comment les recevoir ?

- **Vaccins**

Une prévention indispensable

14 > VOUS CONSEILLER

15 > VOUS ACCOMPAGNER

AGRICA MAGAZINE Édité par la Direction de la communication d'AGRICA – 21 rue de la Bienfaisance – 75382 Paris Cedex 08 – Tél. : 01 71 21 00 00 – Fax : 01 71 21 00 01

• **Directeur de la publication** : François Gin • **Directeur de la rédaction** : Hervé Bachellerie • **Rédacteur en chef** : Raphaëlle de Maisonneuve • **Rédaction** : Cécile Curiel, Béatrice Jaulin, Raphaëlle de Maisonneuve, Estelle Le Moing • **Réalisation** : UNÉDITE • **Crédits photographiques** : Graphicobsession, age fotostock, Thinkstock, Cécile Curiel, DR.

AGRICA MAGAZINE est membre de Communication et Entreprise UJJEF.

MONTANT DES RETRAITES COMPLÉMENTAIRES

La revalorisation de votre retraite complémentaire



Avril, juillet, octobre : le montant des retraites complémentaires versées ces trois derniers trimestres a varié. Voici quelques explications.

Chaque année, l'augmentation du montant des retraites complémentaires Agirc et Arrco, décidée par les partenaires sociaux, s'applique aux pensions versées au 1^{er} avril (échéance trimestrielle pour la période d'avril à juin), puis aux trois échéances trimestrielles suivantes : juillet à septembre, octobre à décembre, janvier à mars.

Or, vous avez sans doute été surpris, début avril, de constater que le montant de votre retraite complémentaire était le même que celui que vous aviez perçu au 1^{er} trimestre 2011.

Cette année, en effet, le calendrier a été

différent. Quelle en est la raison ?

À la suite de la réforme des retraites, puis des négociations paritaires concernant les retraites complémentaires, les partenaires sociaux ont conclu en mars 2011 un accord prévoyant notamment de nouvelles modalités de revalorisation des retraites Agirc et Arrco.

La prise en compte de ces augmentations a été, pour des raisons techniques, réalisée à l'échéance de juillet. Aussi, le montant des allocations versées en juillet a été significativement plus élevé puisqu'il a intégré à la fois l'augmentation prévue par l'accord et la régularisation de l'échéance d'avril.

Depuis octobre, et pour les échéances suivantes, le montant des versements est conforme aux conditions prévues dans l'accord.

La prochaine revalorisation de votre retraite complémentaire est programmée pour l'échéance d'avril 2012. Les retraites seront indexées sur l'évolution du salaire moyen des cotisants des régimes Arrco et Agirc moins 1,5 point, avec la garantie que cette augmentation ne puisse pas être inférieure à l'inflation. Cette mesure vous est favorable si les salaires augmentent plus que les prix. Si ce n'est pas le cas, vous bénéficiez cependant du maintien du pouvoir d'achat.

Valeur des points au 1^{er} avril 2011

- Arrco : 1,2135 €
- Agirc : 0,4233 €

Salaires de référence (prix d'achat du point) pour 2012

- Arrco : 14,7216 €
- Agirc : 5,1354 €
- Plafond mensuel de la Sécurité sociale : 3 031 €



AUDITION

Dépistage gratuit !

Le 8 mars prochain, à l'occasion de la 15^e Journée nationale de l'audition, le Groupe AGRICA, partenaire de cette journée pour la 4^e année consécutive, ouvre les portes de certains de ses sites régionaux pour des actions de sensibilisation : diffusion de brochures pédagogiques, organisation de débats, tests auditifs... Une invitation vous sera envoyée en fonction de votre lieu de résidence.

Pour connaître le programme et les lieux de dépistage : www.audition-infos.org



MALADIE D'ALZHEIMER

Changer de regard pour que la vie continue

La maladie d'Alzheimer touche 850 000 personnes en France et autant de familles. Souvent méconnue, elle fait peur et exclut parfois la personne souffrante et ceux qui l'accompagnent. En septembre dernier, le colloque dédié à la maladie et organisé par le CRCAS Agirc-Arrco⁽¹⁾ en Haute-Vienne a contribué à changer les regards et à lever les tabous.

Professionnels, malades et aidants étaient réunis le 21 septembre dernier à Feytiat, dans une salle comble, pour partager leur expérience et leur quotidien face à la maladie d'Alzheimer. L'objectif ? Mieux faire comprendre et accepter la maladie d'Alzheimer.

Une maladie encore méconnue

Contrairement aux idées reçues, la maladie d'Alzheimer n'est pas un processus de vieillissement normal : il s'agit bien d'une pathologie spécifique qui nécessite un accompagnement adapté. Une fois le diagnostic posé et annoncé au malade et à sa famille, la prise en charge de la personne est globale : d'un côté, le traitement médical qui ralentit les effets de la maladie, de l'autre, les réponses non-médicamenteuses, dont les objectifs sont d'instaurer un cadre apaisant pour le malade. Hélène Videaud, neuro-psychologue, souligne l'importance de personnaliser le suivi de chaque malade : « Il est essentiel de

tenir compte de l'histoire de vie de la personne, de ses goûts et de ses envies du moment. Il faut aussi accepter le refus et ne rien imposer ».

La reconnaissance de la personne touchée par la maladie d'Alzheimer passe également par la nécessité de changer le regard qu'on lui porte, comme en témoigne un malade : « Valoriser et reconnaître ce que la personne est encore capable d'être, de faire, de dire, c'est lui permettre de rester digne », et d'insister : « Oui, on peut avoir une vie heureuse et de qualité tout en étant malade ! »

Tous ces éléments sont essentiels, notamment pour les aidants dont le rôle est prépondérant dans la prise en charge du malade. Extrêmement sollicité, souvent épuisé, l'aidant se sent parfois seul et démuni face à la maladie, comme le confie Catherine : « Il faut être sur pied tous les jours malgré la fatigue. Cette année, j'ai fait le choix d'un hébergement temporaire pour ma mère et j'ai pu partir me reposer 15 jours, sans culpabiliser. »

Pour être aidé :

➤ **Le guide de l'aidant familial :** recevez-le gratuitement en appelant les conseillers action sociale du Groupe AGRICA au 0 821 200 800 (0,09 €/mn).

➤ **France Alzheimer :** un réseau d'associations au service des malades et de leur famille. N° vert national : 0 811 112 112 www.francealzheimer.org

Des solutions existent en effet pour soulager le quotidien des aidants : aides ménagères, auxiliaires de vie, accueil de jour, mais aussi groupes de paroles ou formations pour apprendre les bonnes attitudes et échanger en toute liberté.

1 Les Comités régionaux de coordination d'action sociale Agirc-Arrco, auxquels participe le Groupe AGRICA, organisent, avec les partenaires locaux, de nombreuses actions de prévention (conférences, ateliers, forums...).

ÉTUDE

Du nouveau sur la santé des retraités agricoles

Moins nombreux que les autres à vivre dans une institution spécialisée, les retraités agricoles sont cependant plus touchés par les affections de longue durée. C'est ce que révèlent les derniers résultats de l'étude AMI, initiée par AGRICA.



Lancée en 2007 auprès de 1 000 retraités agricoles, l'étude épidémiologique AMI (initiée par AGRICA en association avec la MSA et l'IFR de Santé publique) est un programme unique de recherche sur le vieillissement en milieu rural et agricole⁽¹⁾. Les derniers résultats, mis en perspective avec des études effectuées en milieu urbain, soulignent plusieurs tendances :

► Les retraités agricoles sont plus touchés par des affections de longue durée (un sur deux), notamment cardiovasculaires (36,5 %) : hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, artériopathie chronique, insuffisance cardiaque ou maladie coronarienne.

► Les retraités du monde agricole sont plus entourés face au vieillissement, à la perte d'autonomie et aux autres troubles liés à la maladie d'Alzheimer. Seuls 3,5 % des retraités agricoles suivis

dans l'enquête vivent dans une institution. Les valeurs de solidarité familiale et de voisinage favorisent le maintien à domicile, la vie en famille d'accueil ou en foyer logement.

► Enfin, le niveau d'études est un facteur discriminant face à la maladie : un retraité agricole a deux fois plus de risques d'être atteint de troubles neuro-dégénératifs de type Alzheimer s'il n'a pas son certificat d'études primaires.

AMI contribue aussi au développement de la recherche sur les maladies neuro-dégénératives et la dépendance. La réalisation de 320 IRM a, par exemple, livré les premiers résultats sur les caractéris-

SALON DE L'AGRICULTURE

Venez rencontrer vos conseillers AGRICA



À vos agendas ! Comme chaque année, le Groupe AGRICA participera au Salon international de l'agriculture, qui se tiendra du 25 février au 4 mars prochain, Porte de Versailles à Paris.

Des questions sur votre retraite, vos contrats de prévoyance ou de santé complémentaire ? Profitez de cet événement unique pour venir rencontrer vos conseillers AGRICA. Ils seront présents sur le **Stand 7, Allée C, Hall 2-3** pendant toute la durée du salon et répondront à toutes vos questions.

tiques cérébrales des retraités agricoles atteints d'Alzheimer.

En identifiant les spécificités de l'état de santé et du vieillissement des retraités agricoles, AGRICA souhaite proposer un accompagnement toujours plus adapté. Pour prévenir les complications liées à l'âge et à la maladie, le Groupe organise déjà des séminaires axés sur le « bien-vieillir » (reportez-vous à la rubrique « Bon à savoir » p. 15).

¹ L'étude est conduite par le Professeur Dartigues, neurologue et spécialiste en santé publique à l'Université Bordeaux Sagalen, centre de recherche Inserm U897.

EN SAVOIR +

Si vous souhaitez plus d'informations sur les résultats de l'étude, les personnes suivies ou la conduite de l'étude, consultez le communiqué de presse disponible dans l'espace presse sur www.groupagric.com.

AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Un soutien ponctuel face à l'imprévu

Vous avez plus de 75 ans et vous avez besoin d'un soutien ponctuel à la suite d'un problème de santé passager ? Vous pouvez bénéficier d'heures d'aide à domicile pour vous aider à faire face à l'imprévu.



Aide au ménage, à la préparation des repas, aux courses... quelques heures d'aide à domicile peuvent être les bienvenues quand un problème de santé passager vient perturber votre vie quotidienne. C'est pourquoi l'action sociale du Groupe AGRICA, en partenariat avec l'Agirc-Arrco, a créé un service d'aide à domicile momentanée qui est proposé à titre exceptionnel en cas de difficultés temporaires.

Une prise en charge rapide

Pour accéder à ce service, il vous suffit d'appeler un de nos conseillers, qui véri-

fie que vous pouvez bénéficier du dispositif puis définit avec vous l'aide dont vous avez besoin. En moins de 48 h, il organise la prestation d'aide à domicile et vous indique le nombre d'heures attribuées, réparties sur six semaines au maximum. Vous n'avez rien à payer : nous prenons en charge l'organisation et le financement des heures.

Pour bénéficier d'une aide à domicile momentanée, appelez le 0 810 360 560.

Besoin d'un soutien permanent ?

Ce service temporaire n'est pas destiné aux personnes qui ont besoin d'une prestation d'aide à domicile tout au long de l'année. Si vous ou votre conjoint êtes confronté à des difficultés permanentes pour bien vivre chez vous, vous pouvez peut-être bénéficier d'aides spécifiques auprès de l'action sociale du Groupe AGRICA: aide à l'amélioration de l'habitat et à la téléassistance, achat de petits matériels et fournitures, etc. Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter nos conseillers au **0 821 200 800 (0,09 €/mn)**.

Dates de paiement des pensions AGRICA

Votre pension de retraite (CAMARCA, AGRICA RETRAITE AGIRC, CCPMA RETRAITE) vous est versée par avance au début de chaque trimestre*. Le délai de virement sur votre compte dépend de votre établissement financier.

2012

janvier avril juillet octobre

* Si vous bénéficiez d'une allocation annuelle du régime Arrco, celle-ci est versée chaque année au début du mois de janvier.

VACANCES

Après l'hiver... le printemps !

L'hiver est là et vous avez déjà envie de soleil ? Pensez à la Résidence de Vallongue pour vos prochaines vacances ! Située en Provence, à quelques kilomètres de Bandol, la Résidence de Vallongue allie confort, tranquillité et loisirs. Les studios et appartements tout équipés sont proposés à des tarifs préférentiels pour les retraités du Groupe AGRICA, leur famille et leurs amis, quelle que soit la saison. Pour préparer votre séjour, rendez-vous sur **www.residence-vallongue.com** ou contactez le **04 94 29 33 40**.



Suivez en direct l'actualité du Groupe AGRICA et de son environnement sur twitter.com/Groupe_agrica

Le parcours d'une demande d'action sociale

L'action sociale du Groupe AGRICA vous accompagne et vous soutient dans les moments importants ou difficiles de votre vie de retraité. Dépenses de santé onéreuses, adaptation du logement, aides à domicile... En cas de difficultés, vous pouvez solliciter une aide financière. Afin de garantir équité et solidarité, celle-ci est soumise à conditions et votre demande fera l'objet d'une étude approfondie. Décryptage.

1

Vous souhaitez solliciter une aide financière auprès de l'action sociale du Groupe AGRICA ? Contactez-nous par téléphone (un numéro unique: le 0 821 200 800) ou par mail (actionsociale@groupagricar.com). Un conseiller est à votre écoute.

EN DIRECT

Vous pouvez, à tout moment, suivre l'état d'avancement de votre demande d'action sociale sur votre compte client. Si vous n'avez pas encore créé de compte client, rendez-vous vite sur www.groupagricar.com !

Pour consulter nos dispositifs d'aides en action sociale, consultez l'espace retraités/action sociale sur www.groupagricar.com.

2

Si votre demande est recevable, AGRICA vous adresse, dans les jours qui suivent, un dossier à remplir ainsi qu'une liste de pièces justificatives à renvoyer à l'action sociale.

3

Après réception de votre dossier dûment complété et de l'ensemble de vos pièces justificatives, un conseiller l'étudie et vérifie que vous remplissez les conditions d'attribution (ressources, affiliation, etc.).

4

Votre dossier est ensuite transmis à la commission, composée de représentants d'employeurs et de salariés, qui se réunit tous les 2 mois environ. C'est elle qui décide de l'attribution de l'aide et de son montant.

5

L'action sociale du Groupe AGRICA vous informe par courrier de la décision de la commission. Si votre demande d'aide a été approuvée, le versement est immédiat (ou différé dans l'attente de factures).

L'action sociale d'AGRICA en 2010, c'est

6 681 aides individuelles versées

12,1 millions d'euros d'aides accordées

229 actions de prévention menées en région





Maintien à domicile

Bien vieillir chez soi

CHIFFRE CLÉ

Plus de **90 %**
des personnes âgées
de 60 ans et plus vivent
à domicile et l'immense
majorité d'entre elles
souhaitent vivre chez elles
le plus longtemps possible.

Rapport « Vivre chez soi, autonomie,
inclusion et projet de vie »,
Alain Franco, juin 2010.

Rester chez soi le plus longtemps possible est un souhait partagé par une grande majorité des seniors. À condition de prendre quelques dispositions et de savoir se faire aider, il est à la portée de tous.

Guylaine, 69 ans, a toujours habité Girancourt, dans les Vosges. Pour elle, le choix est clair : *« Je ferai tout pour pouvoir continuer à vivre chez moi ! Je n'imagine pas quitter la maison dans laquelle j'ai toujours habité. J'aurais l'impression de vieillir plus vite si je n'avais plus les repères que j'ai toujours connus ! »* Comme Guylaine, l'immense majorité des seniors souhaitent vivre chez eux le plus longtemps possible. Une tendance soulignée par le professeur Alain Franco, auteur d'un rapport⁽¹⁾ remis à Nora Berra, secrétaire d'État en charge des Aînés, en juin 2010. *« Si vivre chez soi est un souhait massivement partagé, explique-t-il, c'est entre autres parce que la symbolique du foyer renvoie à une dimension de continuité et de résistance au temps, essentielle à mesure que l'on avance en âge. »* Mais le choix de rester à son domicile ne s'improvise pas. Pour garder une vraie qualité de vie en termes de confort et de mobilité, ce choix doit être préparé en amont et associer une réflexion plus large sur l'habitat et l'environnement, la santé et le lien social.

Un logement où vous vous sentirez bien

Quand ils ont pris leur retraite il y a quelques années, Bernard et Geneviève, 71 ans et 68 ans, ont décidé de faire des travaux dans leur maison de Noyal-sur-Vilaine (dans l'Ille-et-Vilaine). L'occasion de réfléchir à d'éventuels aménagements pour anticiper le moment où ils seront moins alertes : *« Nous avons réaménagé le rez-de-chaussée de façon à pouvoir y installer plus tard notre chambre à coucher et éviter de monter les*



escaliers. En rénovant la salle de bains, nous avons fait installer une douche de plain-pied avec des barres d'appui. En plus, ces douches à l'italienne sont superbes et très modernes, ce qui ne gâche rien ! » Même préoccupation d'anticiper le vieillissement chez Jacques et Sandrine qui, l'âge venant, n'ont pas hésité à déménager : « Nous avons quitté notre maison devenue trop grande après le départ des enfants et nous nous sommes installés dans un appartement moderne et équipé dans une petite résidence du centre-ville de Caen. »

N'hésitez pas à vous projeter ainsi dans les années à venir pour imaginer quel serait le logement qui vous conviendrait le plus en termes de sécurité⁽²⁾ et de commodité. Comme le recommande Sylvain Lemoine, responsable du département Questions sociales au Centre d'analyse stratégique, « mieux vaut adapter son logement quand on est encore en forme. Trop souvent, on se soucie de faire les aménagements lorsque la dépendance survient. On le fait alors dans l'urgence avec le risque d'un coût

plus élevé. » Toutes sortes d'aménagements sont possibles. Certains sont très simples et relèvent du bon sens. Par exemple, faites attention à disposer votre mobilier de façon à vous déplacer aisément et à installer des éclairages de qualité dans les pièces. Rangez également ustensiles et objets d'usage quotidien sur des étagères à la bonne hauteur et prévoyez des sièges pour repasser ou cuisiner en position assise. D'autres améliorations peuvent vous conduire à faire quelques travaux ou achats, comme, par exemple, des portes coulissantes et légères pour les placards, avec un éclairage intérieur. Dans la salle de bains, des revêtements antidérapants et des barres d'appui murales peuvent éviter les chutes⁽³⁾.

La question du logement doit également s'intégrer « dans deux cercles plus larges, poursuit Sylvain Lemoine. Il y a le "cercle des services" – matériel, médical et humain – et le cercle "environnement" ». Il peut être intéressant en effet de se poser quelques questions : n'êtes-vous pas trop éloigné des com-

merces, de votre médecin traitant ? Et si tel est le cas, quelqu'un peut-il facilement vous accompagner ? Passé un certain âge, vous prendrez sans doute moins volontiers les transports en commun ou la voiture et privilégiez les déplacements à pied. Les trottoirs sont-ils assez larges ? Les abords de votre logement faciles d'accès ? Si votre environnement est accessible et sécurisé, vous n'aurez aucune appréhension à sortir régulièrement de chez vous. Votre qualité de vie passe aussi par le fait d'aller sans souci chez le coiffeur, à la pharmacie ou au cinéma !

Viellir en bonne santé pour vieillir chez soi

L'aménagement du logement et le choix d'un environnement adapté au vieillissement sont indispensables pour continuer à vivre chez vous car ils contribueront à préserver votre autonomie et votre liberté d'aller et venir. Mais d'autres éléments sont tout aussi importants. En effet, vous ne vivrez dans de bonnes conditions de sécurité et de confort que si vous avez su préserver votre capital santé et des liens avec les autres. Médecins et psychologues sont unanimes sur ce point : pour bien vieillir et rester indépendant, soyez actif, ouvert et attentif à votre santé ! Au quotidien, cela signifie qu'il est recommandé de manger sainement, de manière équilibrée, et de pratiquer une activité physique régulière. Participez à des rencontres associatives, cultivez vos hobbies, prenez le temps de découvrir de nouveaux loisirs... Les opportunités ne manquent pas pour maintenir votre forme et éviter l'isolement. Conférences, colloques, forums, sont organisés régulièrement dans toutes les régions sur des thèmes liés au maintien à domicile par les comités régionaux de coordination d'action sociale Agirc-Arrco, auxquels participe AGRICA.

Sachez vous faire conseiller et accompagner

Vous vous posez des questions sur la façon de maintenir au mieux votre cadre de vie et votre autonomie ? N'hésitez pas à contacter AGRICA. Les

conseillers de l'action sociale (voir encadré) vous donneront les informations et les contacts qui vous seront utiles, comme le centre communal d'action sociale (CCAS) ou le centre local d'information et de coordination (CLIC) le plus proche de chez vous. Ils sauront ainsi vous détailler les aides existantes selon vos besoins : cela pourra être une personne qui vous secondera pour les tâches ménagères, les petits bricolages, le jardinage ou vous apportera les repas. À ces aides à domicile s'ajoutent des aides financières mobilisables pour établir un diagnostic de votre logement et réaliser des aménagements éventuels, mais aussi pour faire des bilans de santé-prévention. Ces dispositifs peuvent prendre la forme d'aides ponctuelles, comme celles proposées par l'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (ANAH) qui finance certains travaux d'accessibilité

ou d'adaptation du logement. Sachez aussi que l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est accordée aux personnes résidant en France, âgées de plus de 60 ans et en situation de dépendance. Son attribution varie en fonction de la situation financière et du degré d'autonomie de la personne. Faciliter le maintien à domicile, cela se prépare et il n'est jamais trop tôt pour commencer à y penser.

1. Rapport « Vivre chez soi, autonomie, inclusion et projet de vie », Alain Franco, juin 2010.
2. Les accidents de la vie courante touchent trop souvent les personnes âgées : les chutes sont le risque le plus fréquent et plus de 70 % d'entre elles surviennent au domicile. D'où la nécessité d'adapter son logement pour le rendre plus sûr et confortable. *Source : Commission de la Sécurité des consommateurs. Ministère de l'Économie, de l'Industrie et de l'Emploi, 2010.*
3. D'après le « Guide Vieillir et bien vivre chez soi » (téléchargeable gratuitement sur www.anah.fr).

Pour plus d'informations

- **Un numéro**
L'Action sociale du Groupe AGRICA : 0 821 200 800 (0,09 €/mn)
- **Des sites Internet**
www.groupagric.fr
(rubrique Retraités / Action sociale)
- www.solidarite.gouv.fr
(rubrique Personnes âgées)
- www.anah.fr
- **À lire**
Des services de qualité pour mieux vivre chez vous
Agence nationale des Services à la personne, Bayard Presse, 2008.

AGRICA vous conseille pour bien vivre chez vous

Explications de Claudine Sardier, à la direction des Activités sociales du Groupe AGRICA

« Les conseillers de l'action sociale reçoivent très souvent des appels téléphoniques de personnes qui souhaitent continuer d'habiter chez elles mais ne savent pas toujours comment mettre toutes les chances de leur côté. C'est tout le sens de notre action que de les écouter, de les conseiller et les orienter. Chaque entretien est l'occasion d'évaluer les besoins précis de la personne, en l'aidant à formuler le plus justement ce qu'elle désire vraiment et ce qui est le mieux adapté à sa situation », explique Claudine Sardier. Parce que le départ en retraite est une étape importante, le Groupe veille à donner aux jeunes retraités les clés pour bien vieillir chez soi. « Ils sont invités à participer à des séminaires et des ateliers organisés par AGRICA, comme "La santé ça s'apprend", "Cultiver et projeter sa vieillesse" ou le tout nouvel atelier de relaxation. Il leur est aussi proposé de suivre un bilan médico-psycho-social dans l'un des neuf centres de prévention Agirc-Arrco auxquels AGRICA adhère. Plus tard, nous intervenons par exemple pour financer une auxiliaire de vie

à domicile, des accueils de jour pour soulager les aidants ou l'achat d'un boîtier pour mettre en place une téléassistance. »

En plus de ces aides propres à AGRICA, le Groupe pilote un certain nombre d'actions dans le cadre des orientations prioritaires Agirc-Arrco. C'est le cas du dispositif « Sortir plus », qui propose d'accompagner les personnes âgées de 80 ans et plus dans leurs sorties quotidiennes, mais aussi la mise en place rapide d'une aide à domicile en cas de problème de santé, ou encore l'expérimentation « Bien chez moi », un diagnostic des aménagements à réaliser au domicile (pour les plus de 75 ans). Parce que le sujet du « bien vieillir à domicile » est plus que jamais d'actualité et appelé à évoluer dans les années à venir, AGRICA s'engage dans un certain nombre d'initiatives, encore au stade de l'expérimentation : par exemple, augmenter son nombre de pas au quotidien, de manière durable, et mesurer ses progrès grâce à son podomètre. « Cette action nous permet de jouer sur les deux tableaux : l'activité physique et le maintien du lien social », précise Claudine Sardier.



● RETRAITE

Attestation de paiement
et notification fiscale

Comment les recevoir ?

Vous êtes nombreux, en début d'année, à vous demander où vous procurer votre notification fiscale et une attestation de paiement. Suivez le guide...

Notification fiscale

Les retraites complémentaires sont soumises à l'impôt sur le revenu au même titre que les salaires. Le Groupe AGRICA est tenu d'informer l'administration fiscale des sommes qui vous ont été versées dans l'année. En parallèle, AGRICA vous envoie une notification fiscale précisant le montant à déclarer. L'envoi de ce document a lieu chaque année avant la fin avril. Il vous sert notamment à vérifier la déclaration des revenus pré-remplie par la direction des impôts. Le Groupe AGRICA joint à cet envoi le Zoom de votre déclaration de revenus. Ce document vous accompagne dans la lecture de votre déclaration et vous aide à en vérifier les informations importantes.

Attestation de paiement

En cas de besoin ponctuel (demande de CMU, justificatif pour une demande d'aide sociale, etc.), vous pouvez demander à AGRICA une attestation de paiement. Ce document récapitule les montants qui vous ont été versés pour un ou plusieurs trimestre(s) au titre de votre retraite complémentaire. L'attestation de paiement vous est envoyée par courrier.

► **Pour en faire la demande, appelez un conseiller AGRICA au 0 821 200 800 (0,09 €/mn) ou envoyez un courrier à Groupe AGRICA, 21 rue de la Bienfaisance, 75382 Paris Cedex 08.**



● DÉCÈS



Conjoint « Quels sont ses droits si je décède ? »

En cas de décès, votre conjoint est protégé. AGRICA Magazine vous aide à y voir plus clair pour rester serein.

La pension de réversion

Les régimes de retraite Arrco et Agirc, auxquels vous cotisez, peuvent reverser une partie de vos droits retraite à votre conjoint, appelée pension de réversion. Attribuée sans condition de ressources, elle représente 60% du montant de votre retraite. Des conditions d'âge doivent toutefois être réunies : votre conjoint doit être âgé(e) d'au moins 55 ans pour l'Arrco et de 60 ans pour l'Agirc. Si votre conjoint, au moment de votre décès, est invalide ou s'il (ou elle) a au moins deux enfants à charge âgés de moins de 25 ans, ou un enfant invalide (quel que soit son âge, à condition que l'invalidité ait été reconnue avant l'âge de 21 ans), ces conditions sont levées.



> La pension de réversion n'est pas attribuée automatiquement. Il faut penser à en faire la demande dès que possible auprès du Groupe AGRICA en appelant au 0 821 200 800 (0,09 €/ mn).

Le capital obsèques

Pour éviter des difficultés financières et pratiques à votre conjoint, vous pouvez dès aujourd'hui prévoir le financement de vos obsèques. Si vous êtes couvert par la garantie obsèques et que vous désignez votre conjoint comme bénéficiaire, il (ou elle) recevra un capital d'un montant choisi au moment de l'adhésion (et revalorisé en fonction de l'augmentation du coût de la vie⁽¹⁾). Ce capital n'est pas imposable dans la succession et donc entièrement disponible pour les obsèques.

Pour en faire la demande, votre conjoint doit appeler AGRICA au 01 71 21 19 19. À la réception des documents demandés (acte de décès, etc.), le capital lui est versé dans les trois jours qui suivent.

(1) Suivant le mode de cotisation choisi.

> Pour en savoir plus sur la Garantie obsèques, rendez-vous dans l'espace retraités du site Internet ou contactez un conseiller AGRICA au 01 71 21 19 19.

SANTÉ

Vaccins

Une prévention indispensable

Rougeole, grippe saisonnière... les campagnes en faveur des vaccinations reviennent en force dans les médias. Pourquoi et comment se faire vacciner ?

La vaccination est un geste de prévention indispensable qui a un double intérêt :

- se protéger soi-même de certaines maladies infectieuses qui peuvent être dangereuses, voire mortelles,
- éviter de transmettre l'infection et ainsi lutter contre l'épidémie.

Obligatoire et facultatif

Les seules vaccinations obligatoires aujourd'hui pour l'ensemble de la population sont la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. D'autres sont seulement recommandées. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, il est conseillé de se faire vacciner contre la grippe et contre le pneumocoque (en cas de facteurs de risques particuliers).

Des rappels réguliers sont nécessaires. C'est pourquoi il est important de faire inscrire par son médecin le vaccin, le numéro du lot et la date de vaccination afin de penser à faire les rappels en temps voulu.

La grande majorité des vaccinations est effectuée par les médecins généralistes. Mais les vaccinations peuvent aussi se faire dans les centres de vaccination publics, dans les services de médecine du travail, dans les centres de vaccination pour les voyageurs ou encore par les infirmiers sur prescription médicale.

Les épidémies actuelles

Il vous reste jusqu'au 31 janvier pour vous faire vacciner contre la grippe saisonnière. Les personnes âgées de 65 ans ou plus, tout comme celles souffrant de diabète ou de maladies chroniques (insuffisances cardiaque et respiratoire, diabète, asthme, bronchites chroniques graves) sont les plus exposées. La grippe touche chaque année en France plusieurs millions de personnes et peut s'avérer mortelle, en particulier pour les personnes fragiles. Contrairement à une idée reçue, la rougeole ne touche pas uniquement les enfants. L'épidémie de rougeole qui sévit en France depuis 2008 a touché 22 000 personnes, dont 14 600 depuis janvier 2011. La maladie est très contagieuse : une personne infectée peut contaminer 15 à 20 personnes non vaccinées qui n'ont jamais eu la rougeole.

Les contrats complémentaires santé Essentiel Santé Plus et Essentiel Santé Confort du Groupe AGRICA prévoient le remboursement jusqu'à 40 euros par an et par famille de tout vaccin prescrit non remboursé par la MSA ou la Sécurité sociale. Pour les vaccins remboursés en partie par le régime de base, les contrats santé du Groupe AGRICA remboursent le ticket modérateur.

NOUS RENCONTRER SUR RENDEZ-VOUS

Des centres de clientèle près de chez vous

Besoin d'un conseil personnalisé sur vos garanties santé, dépendance ou obsèques ?

Contactez le centre de clientèle le plus proche de chez vous pour fixer un rendez-vous avec un conseiller.

Direction régionale Nord-Ouest

CENTRE DE PARIS

21, rue de la Bienfaisance
75382 Paris Cedex 08
Tél. : 01 71 21 00 00

CENTRE DE CAEN

2, avenue du Pays-de-Caen
Normandial
14460 Colombelles
Tél. : 01 71 21 18 00

CENTRE DE SAINT-BRIEUC

Eleusis 4
1, rue Pierre-et-Marie-Curie
BP 10035
22196 Plérin Cedex
Tél. : 01 71 21 18 60

CENTRE D'ANGERS

28, rue du Maine
Bât. B
49100 Angers
Tél. : 02 72 79 01 20

CENTRE DE TOURS

30, rue Michelet
37000 Tours Cedex
Tél. : 01 71 21 19 10

CENTRE DE RENNES

Maison de l'Agriculture
Rue Maurice-Le-Lannou
CS 74 223
35042 Rennes Cedex
Tél. : 01 71 21 19 31

Direction régionale Nord-Est

CENTRE D'ARRAS

Parc Les Bonnettes
1, rue de l'Origan
62000 Arras
Tél. : 01 71 21 18 30

CENTRE DE NANCY

9, rue de la Vologne
54524 Laxou Cedex
Tél. : 01 71 21 18 20

CENTRE DE REIMS

14, rue Gabriel-Voisin
51100 Reims
Tél. : 01 71 21 18 80

CENTRE DE DIJON

15, boulevard Voltaire
21000 Dijon
Tél. : 01 71 21 18 40

Direction régionale Sud-Est

CENTRE DE LYON

Immeuble Agrapôle
23, rue Jean-Baldassini
69364 Lyon Cedex 07
Tél. : 01 71 21 18 50

CENTRE DE CLERMONT-FERRAND

Cité régionale de l'Agriculture
9, allée Pierre-de-Fermat
63170 Aubière
Tél. : 01 71 21 19 20

CENTRE D'AVIGNON

Immeuble Le Forum
610, avenue du Grand-Gigognan / BP 1002
84095 Avignon Cedex 9
Tél. : 01 71 21 15 15

CENTRE DE MONTPELLIER

Mas de Saporta
Maison des Agriculteurs
34970 Lattes
Tél. : 01 71 21 18 18

Direction régionale Sud-Ouest

CENTRE DE POITIERS

35, rue du Touffenet
86000 Poitiers
Tél. : 01 71 21 18 70

CENTRE DE SAINTES

CRCA Charente Maritime
18, boulevard Guillet-Maillet
17100 Saintes
Tél. : 01 71 21 18 90

CENTRE DE BORDEAUX

Immeuble Le Millenium
12, quai des Queyries
33072 Bordeaux
Tél. : 01 71 21 16 16

CENTRE DE TOULOUSE

Immeuble Le Caffarelli
10, place Alfonse-Jourdain
BP 48504
31685 Toulouse Cedex 6
Tél. : 01 71 21 19 00

www.groupagric.com
un lien simple et pratique
avec votre Groupe de retraite
et de prévoyance!

Nous écrire : une adresse unique

Déménagement, changement de banque, nouvelle situation fiscale ou familiale : autant d'événements à nous signaler pour continuer à percevoir votre retraite dans les meilleurs délais.

Une seule adresse à retenir : **Groupe AGRICA**
21, rue de la Bienfaisance – 75382 Paris Cedex 08

Lors de chaque contact, pensez à nous communiquer
votre numéro de Sécurité sociale.

Nous appeler : des numéros dédiés

Une question sur votre retraite complémentaire
ou les dispositifs d'action sociale du Groupe AGRICA ?

Contactez le **0 821 200 800** (0,09 €/mn)

Une question sur le suivi de votre contrat de
complémentaire santé, d'obsèques ou d'autonomie ?

Contactez le **01 71 21 19 19** (prix d'un appel local)

Vous êtes retraité des institutions du Groupe AGRICA :

VOUS AVEZ CHANGÉ D'ADRESSE RÉCEMMENT ?

VOUS NE RECEVEZ PAS ENCORE AGRICA MAGAZINE ?

Retournez ce bulletin sous enveloppe affranchie à : **SAFIG/AGRICA MAGAZINE – BP 1813 – 77018 MELUN CEDEX**

Votre n° de Sécurité sociale

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Structures d'accueil : les solutions du Groupe AGRICA

Dans le cadre de son action sociale, le Groupe AGRICA vous assure un accès prioritaire* à différentes structures d'accueil pour personnes âgées. Zoom sur les derniers établissements financés par AGRICA.

* Sous réserve de places disponibles.

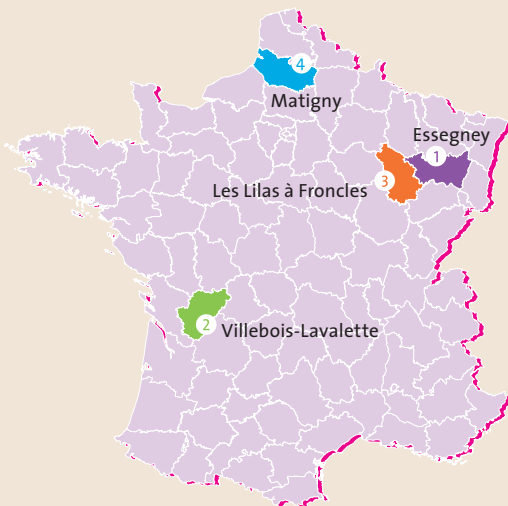


« Nos conseillers sont à votre écoute pour vous accompagner dans la recherche de solutions d'hébergement et vous orienter dans vos démarches. Grâce à une base de données commune à l'ensemble des caisses de retraite complémentaire, ils vous apportent une information complète et vous orientent vers les structures répondant à vos besoins. Ils peuvent également vous aider dans la constitution de votre dossier. »

Direction des activités sociales
Tél. : 0 821 200 800

E-mail : actionsociale@groupagricra.com

Site Internet : www.groupagricra.com
rubrique « contacts AGRICA »



1 ÉHPAD Jean-Martin Moye à Essegney (88)

L'établissement, d'une capacité de 66 lits, est implanté au cœur du village d'Essegney, à 25 km d'Épinal, et entouré d'un parc ombragé pour le plaisir des promenades des résidents et de leurs familles. 13 places sont réservées aux personnes désorientées, auxquelles s'ajoutent 2 places pour l'accueil temporaire et 2 places en accueil de jour. Un espace « Snoezelen », destiné à favoriser la détente et la stimulation des sens, accueille les résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés. Tél. : 03 29 38 12 64

2 ÉHPAD Gamby à Villebois-Lavalette (16)

L'établissement, construit dans une ancienne ferme, est situé à 300 m du centre du bourg et à 25 km au sud-est d'Angoulême. Il dispose d'une capacité d'accueil de 80 places, dont 14 pour les personnes désorientées, 2 pour l'accueil de jour et 2 pour l'accueil temporaire. Il est organisé autour d'une place de village offrant différents services (cabinet médical, salles d'animation, salon de coiffure et esthétique...). Tél. : 05 45 64 98 12

3 La MARPA, résidence Les Lilas à Froncles (52)

Située à proximité directe du centre de Froncles, à 21 km de Chaumont, la Maison d'accueil rurale pour personnes âgées les Lilas peut accueillir 24 personnes qui souhaitent garder leurs habitudes de vie dans un cadre chaleureux et convivial. Chaque résident dispose d'un logement privé tout équipé et bénéficie des services de restauration, d'entretien du linge et d'animation. Tél. : 02 99 65 91 00

4 La MARPA Les Blés d'or à Matigny (80)

Cette maison d'accueil rurale, située à Matigny, au cœur de la Picardie, peut accueillir 24 résidents, dont deux couples, dans des appartements équipés, de plain-pied et avec terrasse. Les résidents y vivent dans un environnement sécurisé. L'établissement propose une restauration confectionnée sur place, un entretien du linge, des animations journalières ainsi que des soins de coiffure et de pédicure. Contact : 03.22.87.29.74 ou marpa-matigny80@orange.fr

Bon à savoir

La direction des Activités sociales du Groupe AGRICA organise des séminaires pour vous aider à vivre sereinement votre retraite.

Des séminaires pour bien vieillir

Dans le cadre de sa politique de prévention, axée sur le « bien-vieillir », le Groupe AGRICA vous propose des temps d'échange et de réflexion.

Nouveau retraité ! > pour bien appréhender les premiers temps de la retraite et les changements qu'elle entraîne.

Cultiver et projeter sa vieillesse > pour porter un regard nouveau sur l'avancée en âge et ses conséquences.

La santé, ça s'apprend > pour adopter des comportements gagnants en matière d'hygiène de vie (alimentation, activité physique,...).

La participation à ces séminaires se fait sur invitation, en fonction de différents critères.

Des séminaires pour se reconstruire après un deuil

Vous avez perdu votre conjoint récemment ? Encadrés par des spécialistes, les séminaires développés par le Groupe AGRICA vous aident à trouver des pistes de reconstruction.

Prochaines dates :

> du 12 au 17.03 à Cabourg (Calvados)

> du 26 au 31.03 à Céreste (Alpes-de-Haute-Provence)

Pour en savoir plus, contactez le 0 821 200 800



Retraite
complémentaire

Prévoyance

Santé

Épargne

**Nous partageons vos
valeurs pour mieux
protéger votre avenir**

**Solidarité, écoute, transparence,
responsabilité** : parce que ces valeurs
sont au cœur de nos actions, nous
vous apportons plus qu'une assurance.



www.groupagric.com