

Réforme des retraites 2010

La loi du 9 novembre 2010 portant réforme des retraites prend effet à compter du 1^{er} juillet 2011 et concernera les assurés du Régime Social des Indépendants.

Les principales mesures de cette loi qui leur sont applicables concernent l'augmentation de l'âge de départ à la retraite et du nombre de trimestres nécessaire à l'obtention d'une pension au taux plein.

Cette réforme vise aussi à renforcer le droit à l'information des futurs retraités et à créer, en 2013, un régime complémentaire vieillesse unique pour les artisans et les commerçants.

Pour plus d'informations, consultez le site internet officiel : www.retraites2010.fr

Une personne au bout du fil

L'action sanitaire et sociale du RSI souhaite favoriser le développement des relations sociales de ses retraités les plus fragilisés et ainsi leur permettre de rompre toute sensation d'isolement.

Lutter contre le sentiment de solitude est la finalité de l'association « Au bout du fil » avec laquelle le RSI vient de signer une convention. Basé sur l'idée toute simple d'un appel téléphonique amical et chaleureux, une à deux fois par semaine, cet accord permet aux ressortissants retraités de bénéficier de la

plateforme de convivialité de l'association. La particularité de ce service d'écoute réside dans le fait que c'est le bénévole de l'association qui appelle gratuitement et non la personne qui contacte « Au bout du fil ». Le ressortissant RSI qui éprouve cet isolement tout en n'osant pas déranger pour autant, peut bénéficier, s'il l'accepte, de ce service.

Association « Au bout du fil » : 22 rue de la Saïda 75015 PARIS (tél. 01 77 62 44 90, laissez un message et vos coordonnées). Site internet : www.auboutdufil.org

LE RSI VOUS DONNE RENDEZ-VOUS SUR SON STAND AU :

Salon des seniors

Du 24 au 26 mars 2011 - Paris Expo - Porte de Versailles à Paris.

Pour plus d'informations, consultez le site internet :

www.salondesseniors.com

Aide au paiement d'une complémentaire santé et tiers payant social

Vous ne pouvez pas bénéficier de la CMU complémentaire mais vos ressources annuelles sont comprises entre le plafond CMU complémentaire et ce même plafond majoré de 20 % : vous pouvez obtenir l'aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé (ACS).

À compter du 1^{er} janvier 2011, il est prévu de porter le plafond d'accès à l'ACS à + 26 % du plafond de CMU complémentaire. Le tableau ci-dessous présente les nouveaux plafonds prévisionnels :

Composition du foyer	Revenus métropole		Revenus DOM	
	Mini	Maxi	Mini	maxi
1 personne	7 611 €	9 590 €	8 471 €	10 674 €
2 personnes	11 417 €	14 385 €	12 707 €	16 011 €
3 personnes	13 700 €	17 263 €	15 249 €	19 213 €

Chaque membre du foyer est pris en compte dans le calcul de l'aide : **100 € par an pour les moins de 16 ans, 200 € de 16 à 49 ans, 350 € de 50 à 59 ans et 500 € à partir de 60 ans.** Le montant de l'aide est déduit de votre cotisation annuelle.

Après acceptation de votre demande par la caisse RSI (pour ceux qui bénéficient des prestations maladie du RSI), une attestation-chèque « aide pour une complémentaire santé » vous sera envoyée.

Votre caisse RSI vous remettra également une attestation de droit au tiers payant social (TPS). Sur présentation de cette attestation, vous n'aurez pas à payer la partie des honoraires des médecins pris en charge par l'assurance maladie à condition que vous respectiez le parcours de soins coordonnés (actes médicaux réalisés ou recommandés par votre médecin traitant). Cette dispense de frais est accordée pour 18 mois.

1^e flash

ZOOM

Bien vieillir au quotidien

Préserver son capital santé à toutes les étapes de la vie est la clé d'un bon vieillissement. Grâce aux programmes du RSI, vous êtes mieux informé et sensibilisé aux comportements qui favorisent le bien vieillir. ●●●

Les expérimentations de ces programmes ont été lancées en région par quelques caisses RSI et ne concernent donc pas encore tous les assurés. L'enjeu de ces programmes de prévention est de

- créer les conditions d'un vieillissement réussi en favorisant le maintien d'un bon niveau de qualité de vie et en repoussant l'âge d'apparition ou d'aggravation de pathologies invalidantes.

1^e flash

Le Flash RSI retraités n°8, janvier 2011. Directeur de la publication : Dominique LIGER. Rédacteur en Chef : Catherine FRAUDEAU. Rédacteur en Chef adjoint : Christophe LESCURE. Rédaction : Alice ARAMBOUROU, Frédéric BERGOUNIOUX, Isabelle BLONDEAU, Anne-Marie BOURDEREAU, Laurent PERIE, Laure YAMI. Réalisation : PARIMAGE. Impression : CARACTÈRE sur du papier issu de forêts gérées durablement. PEFC/10-31-945 IMPRIM'VERT. ISSN 1960-7083. Dépôt légal : janvier 2011. Édition : Caisse nationale du RSI - Direction de la Communication.

Programme « Bilan de prévention Seniors »

Parce que le départ à la retraite constitue une étape importante de la vie, c'est souvent une période où on prend de bonnes résolutions quant à sa santé et à la manière de la préserver. C'est pourquoi, le bilan de prévention Seniors est proposé dans les mois qui suivent le départ à la retraite. Il s'articule autour de deux axes :

- un bilan de prévention sur les thématiques et les enjeux de santé propres à cette période de la vie. Ce bilan a pour vocation d'être un moment d'échange avec le médecin traitant qui délivrera des recommandations,

- une information en ligne sur le site internet « Ma Prévention Santé », www.le-rsi.fr/prevention.

Le bilan de prévention Seniors est aujourd'hui proposé aux artisans et commerçants dans les régions Aquitaine, Limousin et Côte d'Azur.

Programme « préserver son autonomie »

Ce programme est actuellement expérimenté par la caisse RSI Midi-Pyrénées dans le Gers et s'adresse à des personnes de 75 ans environ, encore autonomes à leur domicile.

L'objectif est de leur proposer une offre de service qui vise à préserver leur autonomie dans une approche globale qui allie les aspects médicaux, mais également sociaux et environnementaux.

Programme « d'éducation thérapeutique et d'accompagnement de la personne »

Le RSI a fait de la prévention et de l'amélioration de la qualité de la prise en charge de ses ressortissants atteints de maladies chroniques, une priorité. RSI-Diabète, le programme qui concerne les personnes diabétiques de type 2 a été étendu à trente départements fin 2010.

Lire l'article ci-contre.

Nouveau programme de prévention santé : RSI-Diabète

Le diabète a des conséquences importantes sur la vie quotidienne. C'est pourquoi le RSI offre à ses ressortissants - assurés et ayants droit - atteints d'un diabète de type 2 un service complet, personnalisé et gratuit RSI-Diabète :

- des informations et conseils pour mieux comprendre le diabète et sa prise en charge,
- un accompagnement personnalisé sur le site Internet « Ma prévention santé » www.le-rsi.fr/prevention, avec réception d'une lettre d'information par courriel après inscription en ligne,
- des séances d'éducation thérapeutique,
- une ou plusieurs séances chez un pédicure-podologue.

C'est vous qui décidez avec votre médecin traitant de bénéficier de ce service. Il est ouvert aux assurés et ayants droit bénéficiant des prestations maladie du RSI.

Le service est en cours de déploiement sur toute la France. Renseignez-vous auprès de votre caisse RSI.

En savoir plus sur le site www.le-rsi.fr/prevention



Quelques conseils utiles à adopter afin de mieux vivre au quotidien votre retraite

► Pour être bien dans son assiette

Une alimentation équilibrée est considérée comme un soin à part entière. **Trois repas par jour** correspondent aux besoins alimentaires indispensables à votre équilibre de santé. Il est préférable de ne pas sauter de repas. Une collation peut être prise le matin et/ou l'après-midi.

Il est conseillé de boire **1 à 1,5 litre d'eau par jour** sous forme de thé, infusions, café, jus de fruits ou de potage. Vous pouvez prendre un verre de vin au repas mais n'oubliez pas que **l'abus d'alcool est dangereux** pour la santé, consommez-le avec modération.

► Limitez la consommation de sel dans vos aliments sans le supprimer.

Votre **poids doit rester stable**. Évitez les régimes alimentaires trop stricts sans prescription médicale. Si vous prenez du poids ou vous maigrissez sans cause apparente, parlez-en à votre médecin traitant.

► Pour se sentir bien dans son corps

Quel que soit l'âge, avoir une **activité physique régulière** a des effets positifs et durables sur la santé. L'activité physique améliore les capacités cardiaques et respiratoires, permet de contrôler le poids et réduit le risque de maladies

(hypertension artérielle, diabète, obésité, etc.).

Elle favorise le maintien ou l'amélioration de la force musculaire pour éviter la chute et la perte d'autonomie.

Vous pratiquez une simple activité physique, vous reprenez un sport ou en commencez un nouveau : vous devez en parler à votre médecin traitant. Il vous fera passer une visite médicale pour évaluer vos capacités et vous conseiller pour une activité sans risque pour votre santé. L'important est la régularité car seulement **30 minutes de marche** par jour est déjà une bonne chose.

► Pour être bien dans sa tête

L'activité physique redonne confiance en soi et peut être un facteur de motivation pour entreprendre d'autres activités, du fait, notamment, du sentiment de bien-être qu'elle procure. Elle est également un des moyens de maintenir un lien social. Pour être bien dans sa tête, il est recommandé de **ne pas s'isoler** et de maintenir des contacts réguliers avec les voisins, les amis ou la famille. L'implication dans la vie associative est également un bon moyen de passer de bons moments et de se sentir utile. Vous pouvez également stimuler votre mémoire par la lecture, les jeux de société, mots croisés, etc.

