



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Terres Solidaires

du grand sud

N°60 - novembre 2021



SOMMAIRE

- 2 ▶ Pesticides : une avancée solidaire pour les victimes
- 3 ▶ - Net@ttitude : Exprimez-vous sur la ruralité jusqu'à fin novembre
- Aidant'plus : le guide en ligne pour les aidants
- Bien déclarer ses ressources trimestrielles
- Faire le point sur les aides Covid
- 4 ▶ - Contre la grippe, vaccinez-vous dès maintenant
- Aude : Premières pages pour les moins de 3 ans
- Salariés agricoles : à vos sérateurs
- La MSA vous accueille sur rendez-vous
- Vie des élus : Ambitions MSA 2025
- 5 ▶ - Un petit pas pour les papas
- Revalorisation des retraites début décembre
- Votre enfant quitte la maison
- 6 ▶ - Les aidants aussi ont besoin d'aide

Editorial

La fin de l'année 2021 est proche et c'est l'occasion de dresser un bilan des actions réalisées par votre MSA.

Les aléas rencontrés cette année tant au plan sanitaire qu'au plan météorologique en constituent les faits les plus marquants. La MSA Grand Sud, par ses élus et par son personnel, a déployé en lien avec ses partenaires sur ces deux plans des actions tant collectives qu'individuelles de soutien (solidarité) ou d'accompagnement de ses ressortissants et notamment ceux qui ont été, ou le sont encore, fragilisés par ces crises.

La MSA Grand Sud au travers de son guichet unique dispose d'une vision complète des situations, et peut donc par ses personnels en contact avec le public (travailleurs sociaux, conseillers en protection sociale, préventeurs, agents d'accueil) accompagner de façon individualisée et grâce à son réseau

d'élus de renforcer, en proximité, l'identification des personnes fragilisées.

En parallèle de ces actions, le conseil d'administration a souhaité avec l'appui de son réseau d'élus, élaborer un projet d'actions sur les territoires dénommé "AMBITIONS MSA GRAND SUD 2025" afin d'aller encore plus loin dans le service à rendre aux ressortissants agricoles et ruraux sur les territoires.

Le conseil d'administration de la MSA Grand Sud réuni le 15 octobre dernier a validé ce programme d'actions stratégiques de la MSA Grand Sud qui s'articule autour de 5 axes :

- garantir l'accès à la protection sociale en confortant l'accompagnement humain.
- Renforcer le recours à la prévention, tout au long de la vie.
- Accompagner les séniors des territoires ruraux dans le bien vieillir.

- Prévenir le mal-être en milieu agricole.
- S'appuyer sur la force du réseau des délégués cantonaux pour porter le projet et les ambitions de la MSA.

Je tiens à remercier tous les élus qui ont contribué, grâce à leur connaissance des attentes et besoins des publics agricoles, à l'élaboration de ce plan qui décline chacun de ces axes en actions concrètes qui seront mises en œuvre sur le terrain progressivement par la MSA jusqu'en 2025.

Au-delà de sa mission de service public, la MSA démontre ainsi sa pleine capacité à être un opérateur social de territoires et met toute la force de son réseau d'élus au service d'un accompagnement humain des ressortissants du monde agricole et rural.

Sophie BONNERY
Présidente MSA Grand Sud

Directeur de publication : Denis Ramet

Mise en page et impression : ETHAP

Crédit photo : adina voicu_Pixabay, F. Frontin studio Bambo, Maskot_GettyImages_CCMSA service images, Chambre d'agriculture Aude, conseil départemental Aude_service communication, MSA GrandSud_service communication externe

ISSN 1621-5656

Pesticides : une avancée solidaire pour les victimes



Les pouvoirs publics ont mis en place un fonds d'indemnisation des victimes des pesticides le 30 novembre 2020. Ce fonds veut faciliter la réparation des préjudices subis par les professionnels malades suite à l'utilisation de produits pesticides. Il permet également d'harmoniser le traitement des demandes des adhérents MSA ou non MSA.

L'État a confié sa gestion et l'instruction des demandes d'indemnisation à la MSA en raison de sa connaissance du risque pesticides et de son expertise concernant les démarches de reconnaissance de maladies professionnelles.

Le fonds d'indemnisation couvre les personnes victimes de pesticides du fait de leur activité professionnelle. Il concerne également, ce qui est nouveau, les retraités agricoles et les enfants.

Ainsi, les anciens exploitants, leurs conjoints et les membres de la famille bénéficiaires d'une pension de retraite agricole qui ont cessé leur activité (non salariée agricole) avant le 1^{er} avril 2002 peuvent demander une indemnisation. *(Ces retraités, étant couverts avant le 1^{er} avril 2002 par des assureurs privés, ne bénéficient pas de la législation actuelle relative aux maladies professionnelles).* Le fonds verse également une indemnisation aux enfants atteints d'une pathologie résultant directement de leur exposition prénatale du fait de l'exposition professionnelle de l'un ou l'autre de leurs parents à des pesticides. De plus, les exploitants agricoles déjà indemnisés pour une maladie professionnelle en lien avec les pesticides avant le 29 novembre 2020, peuvent demander une indemnisation complémentaire. Ce complément permet de rapprocher le montant de l'indemnisation des exploitants de celui, plus avantageux, perçu par les salariés.

Ne sont pas concernées par le fonds :

- les personnes atteintes d'une rechute, d'une révision ou d'une nouvelle lésion

d'une maladie professionnelle qui leur a été accordée avant le 29 novembre 2020. Leur demande reste de la compétence de leur caisse d'affiliation.

- Les personnes qui ont fait l'objet d'un refus d'indemnisation pour une maladie professionnelle avant le 29 novembre 2020 ne peuvent pas bénéficier du fonds. Elles pourront déposer une nouvelle demande uniquement en cas de création ou de révision du tableau de maladie professionnelle. En effet, la reconnaissance en maladie professionnelle est déterminée selon les critères d'un tableau, listant les caractéristiques de la maladie professionnelle.

Comment saisir le fonds

Dans le cadre d'une exposition professionnelle, la victime ou en cas de décès ses ayants droit doivent effectuer les démarches auprès de leur MSA pour constituer leur dossier de reconnaissance de maladie professionnelle. Ce dossier doit comprendre : la déclaration de maladie professionnelle disponible sur le site internet de la caisse (grandsud.msa.fr/sante/reconnaissance-maladies-professionnelles), le certificat médical initial et le cas échéant les examens complémentaires rendus nécessaires par le tableau de maladie professionnelle.

Dans le cas d'une exposition prénatale aux pesticides, le jeune adulte ou ses représen-

tants doivent effectuer les démarches pour constituer le dossier directement auprès du fonds (sur internet : fonds-indemnisation-pesticides.fr, ou par courrier : fonds d'indemnisation des victimes des pesticides à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe, Le Mans).

Un examen harmonisé au niveau national

Le fonds d'indemnisation étudie les demandes d'indemnisation des maladies professionnelles liées aux pesticides pour l'ensemble des personnes. Lorsque la pathologie concernée ne figure dans aucun tableau de maladies professionnelles ou lorsqu'une des conditions du tableau n'est pas remplie, un « comité unique de reconnaissance des maladies professionnelles dédié aux pesticides » examine les demandes d'indemnisation.

Une commission spécifique existe également pour étudier l'indemnisation liée à la situation des enfants.

Contact

Pour accéder à plus d'informations, consultez le site web dédié : fonds-indemnisation-pesticides.fr

Pour toutes explications sur les procédures, vous pouvez contacter nos équipes au 0 800 08 43 26 (appel gratuit) du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30.

Exprimez-vous sur la ruralité jusqu'à fin novembre



La MSA lance une concertation citoyenne sur la ruralité. Pour participer, voter ou faire des propositions, rendez-vous sur plateforme : concertation.agissons-pour-laruralite.fr

L'ensemble de la société civile est invitée à participer à la formulation des propositions pour répondre aux difficultés du monde rural. N'hésitez pas à contribuer à ce débat public qui sera soumis aux candidats des élections présidentielles.

Cinq thèmes sont proposés : les solutions pour une société rurale inclusive, le bien-être

agricole, l'accompagnement des familles et des jeunes ruraux, l'accès aux services publics de demain, le parcours de soins en milieu rural. Parallèlement, la MSA organise six ateliers de travail en octobre et novembre, avec des élus MSA, élus locaux et nationaux, experts, etc. Avec cette large consultation, la MSA fera émerger des propositions concrètes à soumettre au débat public des élections de 2022. Ces propositions prendront la forme d'un manifeste pour la ruralité publié à l'occasion du Salon international de l'agriculture du 26 février au 6 mars 2022.

concertation.agissons-pour-laruralite.fr

Aidant'plus : le guide en ligne pour les aidants



En France, 11 millions de personnes soutiennent un ami, un parent, un enfant ou un voisin. Cependant, peu se considèrent comme aidants. Le soutien qu'ils apportent peut avoir un impact sur leur quotidien, et engendrer des

difficultés aussi bien mentales que physiques.

Etes-vous un aidant ? Assistez-vous un proche dans les actes de la vie quotidienne ? Pour vous aider à y voir plus clair, rendez-vous sur notre site internet grandsud.msa.fr/aidant-plus

Répondez au questionnaire en trois étapes, mesurez votre degré d'investissement auprès de la personne aidée avec l'Echelle de l'aidant et découvrez les prestations sociales dont vous pouvez bénéficier ainsi que celles destinées au proche aidé. Enfin, vous accéderez aux solutions locales pour prendre du temps pour vous : Aide au répit, ateliers Cap Bien-être, ...

Bien déclarer ses ressources trimestrielles

Vous êtes bénéficiaire du RSA ou de la Prime d'activité, votre MSA a besoin de connaître l'ensemble des ressources et l'évolution de la situation pour chaque membre de votre foyer, dont vos enfants.

Quelles ressources déclarer

Les ressources correspondent à vos salaires, vos revenus, à vos prestations sociales (pensions, retraites, et indemnités). Pour connaître vos ressources, consultez vos fiches de paie et les relevés mensuels de votre organisme-payeur. Les montants déclarés doivent correspondre au **mois de perception**.

* Si vous êtes **salarié**, vous devez déclarer :

- votre salaire net à payer avant impôt (indiqué sur la feuille de paie). Son montant est parfois différent du salaire reçu par virement bancaire.
- Les acomptes, les primes, l'indemnité de départ ou le chômage partiel.
- Les ressources perçues en cas de maintien de salaire.
- Les indemnités journalières lorsqu'elles sont versées directement par la MSA.

* Si vous êtes **demandeur d'emploi**, vous devez déclarer

les indemnités de chômage, formation ou autres indemnités versées par Pôle emploi, avant retenues et prélèvements.

* Si vous êtes **exploitant agricole, associé ou indépendant** :

- si vous êtes un **nouvel installé** depuis moins d'un an, renseignez le chiffre d'affaires ou les recettes des 3 derniers mois (après abattement en fonction de l'activité et du régime d'imposition).
- Si vous êtes **au micro-BA**, déclarez le montant identifié sur la ligne « bénéfices agricoles, régime micro, imposables » du dernier titre d'imposition.
- Si vous êtes **au réel**, déclarez le résultat fiscal de l'exercice comptable clos en N-1 (ou N-2) qui correspond au dernier bénéfice imposé (bénéfice fiscal).

* Si vous êtes **retraité, invalide ou veuf**, vous devez déclarer le montant net avant retenue et prélèvements avant impôts. Consultez le relevé de l'organisme qui verse la retraite, l'invalidité ou l'allocation veuvage.

Vous trouverez des aides en ligne dans Mon espace privé Déclarer mes ressources trimestrielles et Déclarer un changement de situation.

Faire le point sur les aides Covid

Pour accéder aux dernières informations sur les aides de soutien aux exploitants et aux entreprises agricoles, liées à la Covid-19, consultez la page grandsud.msa.fr/covid-19

Brèves d'information :

Contre la grippe, vaccinez-vous dès maintenant

Le vaccin antigrippal est le seul moyen de prévenir la maladie et de protéger les populations à risque. Même s'il ne permet pas toujours d'éviter la maladie, il réduit le risque de complications graves ou de décès. Vous pouvez vous faire vacciner par vos professionnels de santé : médecin, pharmacien, infirmier ou sage-femme.

Cette année de nouveau, les personnes les plus fragiles sont prioritaires pour être vaccinées. La période de vaccination s'étend jusqu'au 31 janvier 2022.

La vaccination contre la grippe est recommandée pour les plus de 65 ans, les personnes atteintes de certaines Affections de Longue Durée, d'obésité ou d'une maladie respiratoire chronique, les femmes enceintes ou l'entourage d'un nourrisson de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave. La MSA Grand Sud a envoyé 27 412 bons de prise en charge aux populations concernées. Le vaccin est pris en charge à 100 %. Vous faites partie des personnes pouvant bénéficier de la gratuité du vaccin mais n'avez pas reçu de bon de prise en charge ? Parlez-en à votre médecin traitant.

Si vous devez effectuer le rappel de la vaccination contre la covid-19, il est possible d'avoir ce rappel le même jour que le vaccin de la grippe.

Ne laissez pas la grippe vous gâcher l'hiver.

Aude : Premières pages pour les moins de 3 ans

Vous avez un enfant de moins de 3 ans (*adopté ou né en 2020, dans l'Aude*) ?



La MSA Grand Sud vous offre l'album ROULE RENARD pour partager un moment de découverte avec votre bambin. Vous recevrez un bon, par courrier ou par mail, pour

retirer gratuitement le livre, entre le 15 octobre et le 15 décembre, dans un point relais. Plus de 200 points de retrait (bibliothèques, médiathèques, bibliobus, établissement d'Accueil du Jeune Enfant...) vous accueilleront près de chez vous. Pour savoir où retirer ce lot, rendez-vous sur le site www.premierespages.fr L'opération concerne 167 enfants de la MSA Grand Sud. Elle est menée par le Département de l'Aude, en association avec la CAF de l'Aude et la MSA Grand Sud pour favoriser l'éveil culturel des jeunes enfants.

La MSA vous accueille sur rendez-vous

La MSA vous reçoit tous les jours sur rendez-vous dans nos accueils de Carcassonne et Perpignan.

Vous pouvez prendre rendez-vous dans Mon espace privé ou par téléphone au 04 68 55 11 66 (choix 2) du lundi au vendredi,

de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, sauf vendredi 16 h.

Les accueils de Castelnaudary, Lézignan, Limoux, Narbonne restent aussi à votre disposition sur rendez-vous.

Salariés agricoles : à vos sécateurs

Dans l'Aude, l'ASAVPA Aude organise la fête de la taille 2021, samedi 4 décembre à 9 heures, au lycée agricole Charlemagne à Carcassonne. Un passe sanitaire ou un test PCR de moins de 72 h sera demandé. Renseignement et inscription auprès de : asavpa11@free.fr

Dans les PO, la Fédération des foyers ruraux du Roussillon organisera le concours en début d'année 2022.

Un conseiller en prévention MSA sera présent pour répondre à toutes vos questions en matière de sécurité au travail.



La vie des élus

Ambitions MSA 2025

Le projet politique « **Ambitions MSA Grand Sud 2025** » a été présenté aux présidents et vice-présidents cantonaux le 21 octobre, ainsi qu'aux délégués MSA lors des réunions cantonales qui se sont tenues du 8 au 16 novembre dans l'Aude et du 10 au 17 novembre dans les Pyrénées-Orientales.

Les élus se sont ainsi approprié leur projet politique qui se déclinera en actions concrètes sur vos territoires (renforcer la prévention, accompagner les seniors, travailler sur le mal-être agricole,...).

Un petit pas pour les papas

Prendre sa place de père demande du temps. Le congé paternité vous aide. Il vous permet d'accueillir votre enfant, de concilier vie familiale et travail, et de laisser votre conjoint continuer à travailler. Le congé paternité est de 25 jours (32 jours pour les naissances multiples). Vous pouvez percevoir des indemnités journalières ou une allocation de remplacement paternité sous certaines conditions. Ce congé est ouvert :

- au père de l'enfant, quelle que soit sa situation familiale (mariage, pacte civil de solidarité Pacs, union libre, divorce ou séparation, même s'il ne vit plus avec l'enfant ou avec sa mère),
- au conjoint qui partage la vie de la mère, dans le cadre du mariage, d'un pacte civil de solidarité ou d'un concubinage (sans être le père de l'enfant).

Salariés : au moins 7 jours de congés

Vous pouvez prendre votre congé de paternité en une seule fois ou en plusieurs fois.

Vous devez prendre obligatoirement 7 jours immédiatement après la naissance ou à la date prévisionnelle de naissance de l'enfant. Ces 7 jours correspondent aux 3 jours payés par votre employeur puis à 4 jours de congé paternité.

La seconde période du congé paternité de 21 jours n'est pas obligatoire. Elle peut être fractionnée en 2 parties d'au moins 5 jours. Elle doit débuter dans les 6 mois suivant la naissance de l'enfant.

Vous devez avertir votre employeur au moins un mois avant la date de la naissance prévisionnelle de l'enfant et avant le début de chaque période de congés. Demandez, par courrier, à la MSA les indemnités du congé paternité en précisant les périodes de congés.

Exploitant : délai d'un mois

Vous pouvez bénéficier d'une allocation de remplacement durant 25 jours. Vous pouvez prendre les 25 jours en une seule fois ou les fractionner. Pour cela, vous devez prendre 7 jours obligatoires à la naissance de l'enfant, puis vous avez 6 mois pour solder les 18 jours restants en 3 fois maximum.

Vous devez envoyer le formulaire de demande de congé de paternité à la MSA, **au moins 30 jours avant la date prévisionnelle de l'accouchement de la mère**, en indiquant les dates prévisibles des différentes périodes de congé.

Votre enfant quitte la maison

Pour la sécurité sociale, votre enfant n'est plus considéré à votre charge lorsqu'il quitte votre maison, même s'il est rattaché fiscalement à votre foyer et que vous subvenez à ses besoins. La notion d'enfant à charge diffère de celle des Impôts.

Ainsi, un jeune qui emménage et demande une aide au logement ne sera plus considéré à la charge de ses parents, au sens des prestations familiales.

A ce titre le calcul des prestations auxquelles peuvent prétendre les parents sera effectué sans prendre en compte l'enfant concerné.

Astuce pour les étudiants

Un étudiant qui poursuit ses études dans une autre ville ne sera plus considéré à votre charge s'il demande une aide au logement. Ainsi, vous devez choisir entre percevoir vos allocations familiales (jusqu'à 20 ans de l'enfant) ou que votre enfant perçoive des aides pour son

Revalorisation des retraites début décembre

Le montant des retraites de chefs d'exploitation passe à 85 % du SMIC net agricole pour une carrière complète. L'augmentation sera effective sur les pensions versées début décembre.

Cette revalorisation rehausse les pensions de retraite de 75 % à 85 % du SMIC net agricole, soit une garantie de retraite minimale portée à 1 035 € par mois (en moyenne, 105 € de retraite de plus chaque mois pour les bénéficiaires).

Pour les chefs d'exploitation

Cette revalorisation s'effectue de manière automatique. Elle concerne les chefs d'exploitation qui ont liquidé l'ensemble de leurs pensions obligatoires, droits propres de base et complémentaire, et prennent leur retraite en novembre 2021, ainsi que les retraités actuels. Pour bénéficier de cette revalorisation il faut :

- être un chef d'exploitation ou d'entreprise agricole ayant mis en valeur à titre exclusif ou principal, une exploitation ;
- pour les assurés partis en retraite avant le 1^{er} janvier 1997 : justifier d'une carrière complète d'assurance au régime des non-salariés agricoles soit 32,5 ans dont 17,5 ans comme chef d'exploitation à titre principal ;
- pour les assurés partis en retraite après le 1^{er} janvier 1997 : justifier du droit à une pension à taux plein tout régime à la date d'effet de leur pension de retraite de base dont 17,5 ans comme chef d'exploitation à titre principal ;
- faire valoir l'ensemble des droits de base et complémentaire auprès de tous les régimes de retraite affiliés.

Cette revalorisation s'appuie sur le complément différentiel de points gratuits de retraite complémentaire des exploitants (CD RCO). Elle émane de la loi du 3 juillet 2020 dite « loi Chassaigne ». Elle entre en vigueur à compter du 1^{er} novembre 2021, et s'appliquera sur les pensions de novembre 2021, avec un premier paiement début décembre 2021.

logement. La MSA vous conseille de réaliser des simulations d'aide au logement avant de faire votre choix, car les allocations familiales sont parfois plus élevées.

Un mois avant l'anniversaire des 20 ans de votre enfant, demandez l'aide au logement afin que cette prestation prenne aussitôt le relais des allocations familiales.

Votre vie bouge, vos droits aussi

Si votre situation change, vos droits aussi. Vous pouvez en gagner ou en perdre. Pour ne pas être en situation de fraude à cause d'un oubli de déclaration, ayez le réflexe de déclarer à la MSA les changements : déménagement, vie maritale,... Les services en ligne vous simplifient les démarches administratives. Rendez-vous dans Mon espace privé du site internet de la MSA, rubrique Ma situation change.

Les aidants aussi ont besoin d'aide



Les aidants prennent soin d'un proche en perte d'autonomie ou en handicap, sans y être préparés. Ils sont vite absorbés par la tâche et ont besoin, eux aussi, d'être soulagés pour ne pas s'épuiser. La MSA Grand Sud les soutient avec les ateliers Cap Bien-être. Les premières séances ont eu lieu en octobre à Perpignan. Parce que celles qui en parlent le mieux sont les participantes, elles nous confient leurs impressions sur cette expérience.

« Nous rencontrer nous renforce »

Marie-Paule : *J'ai beaucoup aimé nos présentations au début : chacune arrive avec ce qu'elle est et le poids qu'elle porte. Nous avons aussi découvert nos personnalités à travers ce que nous avons vécu ensemble. Aujourd'hui, j'ai ressenti que nous étions toutes plus légères. Je trouve que le programme est très, très bien fait pour nous conduire à nous sentir plus légères.*

J'avais des ressources en moi et je ne le savais pas. Donc pour moi, c'était important qu'on m'explique comment faire. De retour dans mon quotidien, je sais que je ferai comme je peux, en fonction de la situation, en fonction du moment...

Anita : *Nous nous ouvrons aux autres qui ont d'autres problèmes. Nous savons que nous ne sommes pas les seules à vivre dans ce bazar. Nous sommes venues à ces rencontres, parce que nous avons quelque chose à partager.*

Christine : *Participer aux ateliers oblige à sortir de chez soi pour rencontrer des personnes. Nous avons ensuite envie de poursuivre, et les ateliers et les rencontres.*

J'étais seule chez moi pour tout supporter. Je savais que d'autres personnes, ailleurs, avaient aussi des poids à porter. Là, les personnes étaient présentes et elles expliquaient leurs problèmes. Ça, ça a changé quelque chose en moi, c'est sûr.

Nicole : *Tout m'a plu. Déjà la communication, le partage. C'est très important car nous vivons nos problèmes toutes seules et avoir des témoignages nous renforce. Franchement, cela m'a beaucoup apporté.*

De même, c'est important d'avoir de la documentation pour revoir ce que nous avons appris, pour nous éclairer sur un thème que nous n'avons pas forcément bien acquis ou perçu.

Pour et contre le stress

Nicole : *L'atelier sur le stress m'a beaucoup plu, car nous le vivons tous les jours et nous avons besoin de savoir le gérer. Trop de gens*

sont stressés et il est difficile de s'en libérer. Je trouve important de partager ces techniques.

Christine : *Je ne savais pas exactement ce qu'était le stress. Il a été bien défini lors d'un atelier. Maintenant je sais si je suis en situation de stress ou si c'est passer.*

Marie-Paule : *Il me semblait tout savoir sur le stress parce que je le vis au quotidien. Et cela m'était un peu pénible d'y revenir. J'ai trouvé cette séance longue. Au contraire, j'ai beaucoup aimé la séance où étaient données des solutions concrètes. Aujourd'hui, nous nous sommes beaucoup amusées, on nous a ramené à notre enfance.*

Des ateliers puis des engagements

Christine : *Au début, je ne pensais pas réussir à être disponible pour tous les ateliers. J'ai dit à tout le monde : « Mercredi après-midi, je ne suis pas là ». En fait, je dois continuer à dire : « Mercredi après-midi, je ne suis pas là » pour le garder pour moi. Je suis consciente que cela ne va pas être facile mais au moins je vais essayer.*

Zohra : *Je vais prendre du temps pour moi. Au lieu de me confiner dans mon canapé, j'irai voir mes amis, je prendrai du temps pour lire. Lire dans la journée, pas le soir quand je n'arrive pas à dormir. Si je veux prendre une heure sur la terrasse, je la prendrai. Si le ménage de la maison n'est pas fait, tant pis. En fait, où est le problème ?*

Nicole : *Je traîne, et à la fin de la journée je m'aperçois que je n'ai rien fait. Je suis maintenant plus motivée pour mes activités. J'adore la marche et le vélo. C'est l'un de mes engagements : je vais changer mon style de vie.*

Du nouveau pour les ateliers ?

Marie-Paule : *Nous venons à cet atelier, parce que nous avons besoin d'aide. Et nous recevons cette aide. L'animatrice MSA a dit : « Nous vous proposons des chemins. Ensuite, c'est à vous de les prendre. » Elle nous a donné des clés, par exemple sur l'auto-massage, la respiration abdominale, ... Mais pourrait-on imaginer que la MSA nous propose des séances avec un spécialiste pour nous initier à la méditation, la sophrologie, ... en parallèle avec l'animatrice, pour nous expliquer dans notre tête et aussi dans notre corps ?*

La MSA organise le prochain Cap Bien-être en novembre à Carcassonne. Renseignement : tel . 04.68.82.65.90 et mail asd.blf@grandsud.msa.fr