

# le Lien Social

Votre magazine  [www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr) 

**DOSSIER**



## Maintien de l'autonomie chez les seniors

ACTUALITÉ

**L'ACCUEIL  
SUR RENDEZ-VOUS  
À LA CRPCEN : 4**  
pour un échange attentif  
et personnalisé

PRÉVENTION

**GYNÉCOLOGIE : 11**  
Ne manquez pas votre  
rendez-vous annuel

INFOS PRATIQUES

**LA PUMA : 12**  
une extension de la  
solidarité nationale

# Sommaire

Éditorial



3 - 5

## ACTUALITÉ

- Le mot de Maître Jean-Patrick PROUVOST, vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN
- La CRPCEN déploie l'accueil personnalisé
- Le Lien Social évolue
- Mon compte ameli.fr
- Séjour thématique 2017 : réservez d'ores et déjà vos places

6 - 9

## DOSSIER

- La CRPCEN engagée pour le maintien de l'autonomie chez les seniors
- La CRPCEN lance un partenariat avec l'association Siel Bleu pour promouvoir l'activité physique

10 - 11

## PRÉVENTION

- Les examens périodiques de santé : des bilans à votre portée tous les 5 ans
- Octobre Rose : c'est reparti !
- Gynécologie : ne manquez pas votre rendez-vous annuel

12 - 13

## INFOS PRATIQUES

- La PUMa : une extension de la solidarité nationale
- Mise en œuvre du tiers payant généralisé

14 -15

## INFOS DES COMITÉS DE RETRAITÉS

- 21<sup>e</sup> colloque des comités de retraités : maintenir l'autonomie des retraités

16

## ÉCRIVAINS DU NOTARIAT

- À gagner : les récits de vie du notariat pour tout abonnement au Lien Social en ligne

La nouvelle convention d'objectifs et de gestion 2016-2019 signée avec l'État, formalise notamment notre engagement à développer une démarche de la relation « client » active, performante et adaptée aux attentes différentes de chacun pour être en résonance avec les mutations de la société.

Parce que nous devons optimiser au mieux notre offre, nos ressources et nos moyens financiers, nous devons ainsi repenser nos actions vis-à-vis des assurés qui rencontrent des difficultés.

Vous retrouverez tout au long des pages de votre magazine, les différentes actions que nous mettons en œuvre pour répondre à ces exigences telles que l'accueil personnalisé, le développement d'une offre de service pour le maintien de l'autonomie ou encore la simplification des démarches administratives via ameli.fr.

Au niveau de l'action sociale, nous nous efforçons de prendre d'avantage en compte les besoins que l'on voit émerger dans les demandes d'aide en adap-

tant l'offre existante. La CRPCEN souhaite aider les retraités qui risquent de glisser vers la dépendance à se maintenir de manière autonome au sein de leur domicile. Le partenariat avec des acteurs majeurs du champ social et médico-social et le développement d'une offre de service en complément des aides existantes s'inscrivent dans cette adaptation de l'offre (voir le dossier en page 6, ndlr).

Enfin les modes de communication utilisés par les retraités se sont aussi beaucoup diversifiés. Le papier ou le téléphone ne sont plus les seuls moyens utilisés et nous nous devons de proposer une offre qui soit accessible également 24h/24 et depuis votre domicile via vos tablettes ou smartphones.

Je vous souhaite une bonne lecture.

**Olivier MANIETTE,**  
directeur de la CRPCEN



## Les élections présidentielles approchent... ”



**N**ous entrons, comme tous les cinq ans, dans la période électorale qui, si elle paralyse bien souvent l'action de nos politiques, a au moins pour avantage de mettre sur la table diverses idées et orientations nouvelles pour notre république.

Mais peut-on parler d'idées nouvelles en ce qui concerne l'avenir de nos retraites ?

En fait, et à la lecture des différents candidats, officiels ou non encore dévoilés, les traits communs sont nombreux.

La quasi totalité de ceux-ci prônent une hausse de l'âge de départ à la retraite... et la fin des régimes spéciaux.

Rien de bien neuf en sorte pour un candidat, mais des objectifs beaucoup plus difficiles à atteindre, une fois élu, le sujet étant assez explosif.

Et pourtant, la motivation de ces positions est louable. Ramener la dépense publique en dessous de 50 % du produit intérieur brut de la nation (actuellement environ 57 %) et pour cela, la réforme des retraites semble à tous être un passage obligé.

La France consacre aux retraites environ 14 % de son PIB, alors qu'en Europe, le taux moyen est de 12,5 %, et de 8 % dans les pays de l'OCDE.

Le Conseil d'Orientation des Retraites estime qu'au rythme actuel, et sans modifications importantes, la dette cumulée des régimes pourrait atteindre 25 % du PIB en 2040... Cet organisme est par ailleurs moins optimiste que ces dernières années, le taux d'inflation et le niveau du chômage n'y étant sans doute pas étranger.

Il est évident que cette option politique, déjà bien ancienne, du régime des retraites, nettement en faveur des plus âgés (mais qui votent) pèse sur la jeunesse (qui vote moins...).

Le départ récent à la retraite des baby-boomers (jusqu'à 800 000/an ces dernières années), l'allongement de l'espérance de vie (+10 ans en 60 ans) n'améliorent pas l'équilibre financier de nos régimes.

Les Français passent 5 ans de plus à la retraite que dans la moyenne des pays de l'OCDE.

Certes, la situation de nos retraités s'est bien améliorée, puisqu'il a été récemment constaté que leur niveau de vie était identique à la moyenne de tous les Français, ce dont on peut se féliciter.

À ce jour, 600 000 personnes touchent le minimum vieillesse, alors qu'en 1970, elles étaient 3 millions.

Mais tout cela a un coût et la question est : qui paie et qui paiera ?

Les derniers sondages indiquent que 92 % des Français se disent inquiets pour l'avenir de leur retraite...

Alors qu'en pensent nos candidats à la magistrature suprême, et quelles solutions envisagent-ils ?

Certes, la manipulation des curseurs, le rythme et la méthode changent de programme en programme.

Mais il existe chez les candidats les plus crédibles, un certain nombre de constantes, dont la hausse de l'âge de départ à la retraite, le rapprochement des régimes sur le privé... et la suppression des régimes spéciaux (dont la CRPCEN fait partie.)

Ça n'est pas la première fois que ce style de menace plane sur notre Caisse.

Mais de législature en législature, celle-ci est de plus en plus forte.

Le devoir de notre conseil d'administration est de se préparer à ces réformes, et si possible de les anticiper, en étant force de proposition, et en allant même au devant de nos autorités de tutelle, dans le cadre d'un dialogue intelligent, raisonnable et constructif.

S'arc-bouter sur les droits acquis ne sert à rien. Nous avons pu le constater très récemment à travers la loi PUMA, voir la loi MACRON...

Les Américains disent : « *If You aren't at the table, you are on the menu...* » Si vous ne participez pas aux discussions, on vous mangera...

À nous, administrateurs, de faire en sorte que notre Caisse, à laquelle nous tenons tant, clerks de notaires et notaires, soit pérennisée et sorte renforcée des orages qui, sans aucun doute, nous attendent.

**Jean-Patrick PROUVOST,**  
Vice-président du conseil d'administration  
de la CRPCEN représentant les notaires

## La CRPCEN déploie **L'ACCUEIL PERSONNALISÉ**

**Afin de vous permettre de bénéficier d'un échange attentif et personnalisé avec un conseiller, la CRPCEN a modifié son organisation pour mettre en œuvre un accueil sur rendez-vous.**



Attachée à améliorer sa qualité de service depuis des années, la CRPCEN modifie ses modalités d'accueil physique et déploie un accueil sur rendez-vous.

En prenant rendez-vous, vous n'avez pas à attendre qu'un conseiller se libère.

Outre le gain de temps, les experts de la CRPCEN pourront étudier votre dossier avant de vous rencontrer.

Cette préparation vous permettra d'être mieux accompagné et mieux conseillé dans vos démarches.

### **Les avantages de l'accueil sur rendez-vous**

#### **C'EST PRATIQUE**

Vous prenez rendez-vous depuis votre ordinateur sur le site [www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr) en cliquant sur « contacter la CRPCEN » ou en téléphonant au 01 44 90 13 33, sans vous déplacer.

#### **C'EST RAPIDE**

Un téléconseiller vous contacte par téléphone pour convenir avec vous de la date et de l'horaire de votre rendez-vous.

#### **C'EST ADAPTÉ**

Un conseiller de la CRPCEN vous reçoit, analyse votre situation et fait un point complet sur votre dossier au cours d'un entretien personnalisé.

### **En pratique**

Pour nous permettre de préparer ce rendez-vous, il sera nécessaire de préciser le sujet que vous souhaitez traiter dans le cadre de ce rendez-vous, votre numéro d'assuré social et/ou votre numéro CRPCEN pour les retraités, ainsi que votre numéro de téléphone.

Si vous vous déplacez à la CRPCEN sans avoir pris de rendez-vous, vous ne pourrez pas être accueilli par un conseiller de la Caisse. L'hôtesse d'accueil prendra vos coordonnées pour qu'un téléconseiller vous rappelle afin de convenir d'un rendez-vous. ■



## Le Lien Social évolue

Dorénavant, vous recevrez trois numéros du Lien Social par an au lieu de quatre. Ils seront publiés mi janvier, mi juin et mi octobre de chaque année.

Ce changement de périodicité s'intègre dans la volonté de la CRPCEN de développer une offre de services autour de ses publications pour non seulement s'inscrire dans une politique environnementale mais également d'être encore plus proche de vous et de vos habitudes de lecture.

Aussi, en parallèle du Lien Social, nous vous proposons prochainement d'être connecté à l'actualité de la CRPCEN 24h/24 à partir de vos tablettes ou smartphones afin de profiter des actualités en temps réel de votre Caisse.

**Si vous souhaitez recevoir également le Lien Social sur votre messagerie électronique, rendez-vous en dernière page de votre magazine afin de nous communiquer votre adresse mail. Le recueil « Récits de vie du Notariat » est offert à tous les nouveaux abonnés en ligne.**

**Alors profitez-en vite !**

## Mon compte ameli.fr

**À partir du 1<sup>er</sup> novembre 2016, ayez le bon réflexe, pensez « ameli » pour vous faciliter la vie.**

**À compter du 1<sup>er</sup> novembre 2016, la CRPCEN ne délivrera plus les documents d'attestation de droits, d'indemnités journalières ou de carte européenne d'assurance maladie (CEAM) par courrier.**

Ces documents seront accessibles uniquement sur [ameli.fr](http://ameli.fr). En effet, seul le compte ameli présente les garanties de sécurité suffisante et de confidentialité indispensables pour la diffusion de données personnelles de santé.

**« Évitez les temps d'attente au téléphone ou les déplacements inutiles, ouvrez dès maintenant votre compte ameli ».**



## SÉJOUR THÉMATIQUE 2017

**Du 29 avril au 6 mai**

St-Jean-Cap-Ferrat, Résidence Delcloy

**Réservez d'ores et déjà vos places**

Le prochain séjour thématique de la CRPCEN aura lieu du 29 avril au 6 mai 2017, à Saint-Jean Cap-Ferrat.

11 ans déjà que les séjours thématiques de la CRPCEN ont été créés. En effet, depuis 2006, plus de 400 retraités ont participé à ces semaines dédiées au bien-vieillir et à la sensibilisation des questions santé liées au vieillissement.

De nombreux intervenants, spécialistes en santé publique et en prévention se sont succédé toutes ces dernières années, permettant ain-

si aux participants d'être mieux informés et préparés aux problématiques rencontrées telles que les maladies cardio-vasculaires, le maintien de l'équilibre ou encore l'activité physique.

Ces semaines sont surtout des instants où se mêlent rires, émotions et camaraderie qui ponctuent chaleureusement le quotidien.

Le dernier séjour qui s'est déroulé à Saint-Jean-Cap-Ferrat en mai dernier n'a pas dérogé à ce moment de convivialité.

La vingtaine de retraités qui a participé aux différents ateliers proposés lors de ce séjour sur le maintien de l'équilibre et de la prévention des chutes a également été initiée à la marche nordique, activité physique régulièrement plébiscitée par la CRPCEN pour son caractère complet et adaptée à toutes les conditions physiques.

À l'heure où nous écrivons ces lignes, le thème du prochain séjour est en cours de finalisation mais vous pouvez déjà vous préinscrire. Il n'y a que 35 places alors n'hésitez pas ! ■

# La CRPCEN engagée pour le maintien de l'autonomie chez les seniors



**Vivre chez soi le plus longtemps possible est le souhait de la plupart des personnes âgées. Néanmoins, avec la perte d'autonomie, le maintien à domicile nécessite une organisation minutieuse. L'action sociale de la CRPCEN délivre depuis longtemps des aides permettant de bénéficier de services à la personne. Aujourd'hui, cette offre s'enrichit pour apporter des solutions complémentaires permettant de rester chez soi en toute confiance.**

## Rappel sur les aides sociales CRPCEN

**S**oumises à condition d'attribution et à décision de la commission d'action sociale, certaines aides peuvent apporter confort de vie et assistance aux personnes âgées, tout en soulageant ceux qui les accompagnent.

### Aide-ménagère à domicile

Cette prestation a pour but de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie partielle (GIR\* 5-6). Elle se caractérise par une participation de la Caisse aux frais d'aide-ménagère à hauteur du taux horaire en vigueur.

### Complément à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Cette prestation est à destination des seniors en GIR\* 1 à 4 bénéficiant de l'APA. Il s'agit d'une participation financière partielle ou totale sur le forfait dépendance restant à la charge de l'assuré.

### Retour à domicile après hospitalisation

Cette aide est principalement destinée aux personnes en activité ou à un bénéficiaire à charge. Elle concerne les personnes qui nécessitent, à la suite d'une hospitalisation, des services à la personne. Limitée à 6 heures par semaine pendant 3 mois, son montant tient compte des aides apportées par d'autres organismes.

### Aide à la téléassistance

Cette prestation a pour but de favoriser le maintien à domicile des seniors au travers de la participation aux frais d'abonnement et d'installation de téléassistance.

*\*GIR : Les groupes iso-ressources (GIR) permettent de classer les personnes en fonction des différents stades de perte d'autonomie. Ils sont au nombre de six. Le classement dans un GIR s'effectue en fonction des données recueillies par une équipe médico-sociale à l'aide de la grille Aggir (Autonomie gérontologie-groupe iso-ressources) qui permet de pondérer différentes variables (par exemple : la cohérence, l'orientation, la toilette, la communication).*

Retrouvez toutes les conditions dans le guide de l'action sociale du notariat 2016 et sur le simulateur d'aide en ligne sur notre site Internet [https://www.crpcen.fr/simulateurs\\_aides.html](https://www.crpcen.fr/simulateurs_aides.html)



## Les nouvelles actions CRPCEN basées sur la prévention santé

Outre les aides financières, la CRPCEN s'est dotée d'une politique de prévention visant à retarder les effets du vieillissement grâce aux conseils de professionnels. L'objectif ? Favoriser de nouveaux comportements de vie pour bien vieillir et, finalement, améliorer son espérance de vie en totale autonomie.



## Le réseau de bénévoles

des retraités de la CRPCEN

Depuis plus de 40 ans et grâce à l'engagement et à l'implication de leurs bénévoles, les comités de retraités de la CRPCEN développent les contacts et les rencontres par l'organisation :

- ➔ de voyages ;
- ➔ de visites de musées ou d'expositions ;
- ➔ de déjeuners conviviaux ;
- ➔ d'assemblées générales.

Les comités participent aussi à la politique d'action sociale de la CRPCEN en servant de relais et en apportant un soutien moral à ceux qui en ont besoin.

Pour contacter le bénévole de votre région, rendez-vous sur [https://www.crpcen.fr/les\\_comites\\_de\\_retraites.html](https://www.crpcen.fr/les_comites_de_retraites.html)

### Le partenariat avec Siel Bleu pour développer l'activité physique adaptée

L'activité physique adaptée permet aux plus fragiles de continuer à vivre à leur domicile. Les programmes permettent de travailler la condition physique, les habiletés motrices, la confiance en soi, mais également de lutter contre les symptômes de maladies dégénératives ou chroniques. L'intérêt de cette approche est de proposer des offres thérapeutiques non médicamenteuses pour retarder l'entrée dans la dépendance.

### Améliorer son bien-être en participant à un atelier de prévention

La CRPCEN soutient, dans le cadre des coopérations inter-régimes, le programme « **POUR BIEN VIEILLIR** » développé par l'institut Santé publique France.

De nombreux organismes de retraite proposent de participer gratuitement à des ateliers de prévention. Ces moments d'échanges et de convivialité autour

d'un intervenant expert vous permettent d'acquiescer les bons réflexes pour votre santé, de gagner en confiance et surtout, d'améliorer votre bien-être.

5 thématiques sont abordées dans les ateliers de prévention :

- adopter les bons gestes ;
- débiter sa retraite du bon pied ;
- entretenir sa mémoire ;
- garder sa mobilité ;
- préserver son équilibre alimentaire.

Pour trouver un atelier près de chez vous : <http://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>



## La CRPCEN lance un partenariat avec l'association Siel Bleu **POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**La CRPCEN, dans le cadre du parcours attentionné dédié au maintien à domicile, a signé une convention avec Siel Bleu en août 2016. Il s'agit de développer une offre d'activité physique adaptée, destinée aux seniors et aux personnes en situation de handicap, de fragilité et sous conditions de ressources, afin de les aider à lutter contre la perte d'autonomie.**

**Ainsi, il est prévu de déployer des ateliers collectifs de type marche avec bâtons en région via les comités de retraités mais aussi des programmes d'accompagnements individuels à domicile.**

### Interview

*Le Lien Social est allé à la rencontre du directeur général et du responsable des activités individuelles du groupe associatif Siel Bleu.*



Crédit photo Aldo SCARES

**Jean-Michel RICARD**

Co-fondateur  
et directeur général  
du groupe associatif  
Siel Bleu



Crédit photo Siel Bleu

**Arnaud BARAIS**

Responsable des  
activités individuelles  
pour le groupe  
associatif Siel Bleu

#### **Le Lien Social : En quelques mots, pouvez-vous présenter votre association ?**

Né en 1997, le groupe associatif **Siel Bleu** a pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie des personnes essentiellement fragilisées, comme par exemple les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les personnes atteintes de maladies chroniques...

Pour ce faire, nous utilisons un magnifique outil : **l'Activité Physique Adaptée**. « Adaptée » car adaptée aux besoins, aux capacités et aux envies des personnes.

Les 500 salariés du groupe associatif qui interviennent auprès de 100 000 bénéficiaires chaque semaine sont tous diplômés et spécialisés. Depuis 1997, le groupe associatif Siel Bleu, organisme à but non lucratif, a pour objectif l'accessibilité financière de ses activités parce que rester en bonne santé doit rester un droit et ne pas devenir un luxe. Pour ce faire, nous sommes accompagnés par des partenaires bienveillants.

#### **Le Lien Social : Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Cette activité doit-elle s'adapter en fonction de notre âge ?**

La pratique d'activité physique est fondamentale et ce, à n'importe quel âge. L'idée est simplement de l'adapter. La sédentarité augmente





les risques d'apparition de certaines pathologies comme les problèmes cardio-vasculaires, le diabète ou encore le cancer.

Par ailleurs, lorsque l'on est atteint d'une affection de longue durée, la pratique d'activité physique permet d'en atténuer les effets. Par exemple, la pratique d'activité physique pour les personnes diabétiques permet de lisser la glycémie.

### Le Lien Social : Au quotidien, comment se traduit une bonne activité physique ?

Une « bonne » activité physique est une activité physique adaptée à nos besoins, à nos capacités, à déterminer selon les conseils d'un professionnel... et aussi à nos envies, car il est nécessaire de s'écouter !

La régularité de la pratique est également très importante. Et enfin, il faut prendre du plaisir dans une activité. Et c'est là que notre logo porte tout son sens : pour nous, nos 100 000 bénéficiaires chaque semaine doivent être 100 000 sourires !

### Le Lien Social : Votre association développe des évaluations de programmes axés sur l'activité physique adaptée, pouvez-vous nous parler des principaux résultats de ces recherches ?

En effet, le groupe associatif Siel Bleu s'entoure de partenaires issus

du monde médical et du monde scientifique pour développer des programmes de recherche. Les résultats sont souvent assez impressionnants, notamment sur la prévention des chutes. Dans le cadre de l'étude européenne HAPPIER, on a démontré qu'une heure d'Activité Physique Adaptée par semaine pour des résidents de maison de retraite permettrait de diminuer les chutes d'un tiers. Il en a été de même avec le programme OSSEBO développé avec l'INSERM.

C'est justement pour formaliser ces programmes que l'Institut Siel Bleu a été créé.

**500 salariés**  
du groupe associatif  
Siel Bleu intervient  
auprès de  
**100 000 bénéficiaires**  
chaque semaine

Ses missions ? La recherche justement, afin de mettre en œuvre des études sur les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée, l'innovation et de déployer des programmes innovants pour de nouveaux publics et la diffusion, afin de propager les savoirs.

### Le Lien Social : Enfin, pouvez-vous nous en dire plus sur le partenariat Siel Bleu / CRPCEN ?

Notre partenariat est la représentation de ce que sera la prévention de demain, il concerne plusieurs niveaux. Tout d'abord, il s'agit d'informer les assurés : des conférences seront organisées en région pour accompagner les personnes qui bénéficient d'un accompagnement collectif ou individuel.

La démarche de prévention ne doit pas être imposée aux assurés, mais plutôt être à leur service.

C'est pourquoi notre partenariat s'est orienté vers une solution adaptée qui prévoit, à la fois des actions collectives pour les plus dynamiques (marche avec bâtons) et des actions individuelles, pour favoriser le maintien à domicile des assurés en situation de fragilité.

Cette première année de partenariat sera également analysée comme un test afin de continuer à améliorer nos réponses, en co-construisant tous ensemble, au service des assurés. ■



## Les examens périodiques de santé : des bilans à votre portée tous les 5 ans

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'examen périodique de santé, proposé à l'ensemble des affiliés CRPCEN, est un bilan de santé adapté à l'âge, au sexe, aux facteurs de risques liés au mode de vie. Il peut être réalisé tous les cinq ans et permet ainsi d'apporter un complément au suivi médical réalisé par votre médecin traitant.

Ce bilan, d'une durée d'environ 2 h 30, se compose d'analyses biologiques, de tests et mesures permettant de détecter d'éventuelles pathologies (cardio-vasculaires, hépatiques...) ou facteurs de risque (surpoids...) ainsi que d'examens dentaires, visuels et auditifs. Un entretien personnalisé avec un médecin complète ce bilan.

À cette occasion, un médecin commente les premiers résultats et aborde différents points tels que : le mode de vie, les antécédents personnels et familiaux, la participation aux programmes de dépistage, le suivi des vaccinations...

### COMMENT Y PRÉTENDRE ?

Il n'y a pas de limite d'âge pour bénéficier de cet examen périodique de santé, tous les cinq ans. Si vous êtes affilié au titre de la maladie et que vous souhaitez réaliser cet examen, il vous suffit de contacter la CRPCEN afin de demander une prise en charge.

Dès réception de votre prise en charge, vous devez prendre contact avec le centre d'examens de votre département pour fixer un rendez-vous. ■

## OCTOBRE ROSE : c'est reparti !



Pour la 23<sup>e</sup> année consécutive, la campagne de lutte contre le cancer du sein est organisée par l'association « Le Cancer du Sein, Parlons-en ! » du 21 septembre au 22 octobre 2016 dans plusieurs villes de France.

Le mois d'octobre, devenu le mois symbolique de cette lutte, est l'occasion de sensibiliser, prévenir, informer les femmes sur le cancer du sein. Parce que le cancer du sein est le premier cancer féminin et qu'une femme sur huit peut y être confrontée au cours de sa vie, il est essentiel de se faire dépister régulièrement. Plus il est détecté tôt, meilleures sont les chances de guérison.

Cette nouvelle campagne 2016 a pour objectif de convaincre les femmes du rôle primordial d'un dépistage précoce. À ce propos, savez-vous en quoi consiste le dépistage du cancer du sein ?

### Un dépistage à tout âge

Un suivi par un médecin traitant, par un gynécologue ou par une sage-femme est primordial : la palpation des seins et des aisselles apporte au professionnel des indications essentielles. Ce suivi médical doit avoir lieu tous les 6 mois ou au minimum tous les ans à partir de 30 ans.

### Une attention plus particulière à partir de 50 ans

La pratique d'une mammographie, au minimum, tous les 2 ans est recommandée. Ce « dépistage organisé », accessible aux femmes à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans, permet de réaliser une mammographie tous les 2 ans, prise en charge à 100 %. À cet effet, une invitation vous est automatiquement envoyée à votre domicile.

### En cas de facteur de risque élevé et non lié à l'âge, d'autres modalités de surveillance peuvent vous être proposées.

Pour cela, faites-en part à votre médecin traitant ou votre gynécologue. ■

### La course ODYSSEA : 15 ans déjà

L'association ODYSSEA est une association de loi 1901, reconnue d'intérêt général, qui a pour objet de contribuer au financement de la prévention, de la recherche et de la lutte contre le cancer du sein. À cet effet, l'association organise des épreuves sportives courses / marche pour toute la famille depuis 15 ans. La course ODYSSEA, organisée chaque année dans plusieurs villes de France, permet de récolter des fonds nécessaires à la recherche.

Pour plus d'information : <http://www.odyssea.info/>

ODYSSEA en chiffres	
Entre 2002 et 2015 <b>520 000 PARTICIPANTS</b>	Objectif 2016 <b>120 000 PARTICIPANTS</b>
En 14 ans d'ODYSSEA <b>5,2 MILLIONS D'€ collectés</b>	<b>1 000 000 € collectés en 2015</b> Objectif de 2016 <b>1 000 000 €</b>
ODYSSEA en France <b>9 VILLES</b> participantes	<b>21 ASSOCIATIONS FINANÇÉES EN 2015</b> Pour financer des travaux de recherche et soutenir des comités régionaux de la ligue contre le cancer
<b>3 000 BÉNÉVOLES</b> se sont mobilisés en 2015 sur l'ensemble du circuit dont 1 000 à Paris	<b>100 000 PERSONNES</b> se sont rassemblées en 2014 sur les circuits des courses/marches

Source ODYSSEA

## GYNÉCOLOGIE : ne manquez pas votre rendez-vous annuel

**Le suivi gynécologique concerne toutes les femmes. Il est recommandé de le réaliser chaque année.**

À tout âge, chaque femme peut prendre sa santé en main en réalisant un suivi gynécologique annuel.

L'examen gynécologique est un rendez-vous essentiel, que ce soit pour préserver sa santé (dépistages), pour la prescription d'un moyen de contraception, le suivi d'une grossesse ou pendant la ménopause.

Le suivi gynécologique peut être réalisé par votre médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme, même en dehors d'une grossesse. Ce suivi est essentiel pour vérifier que tout va bien. Grâce à un examen régulier, le professionnel de santé s'assure qu'aucune lésion ou dysfonctionnement ne se développe.

Source ameli.fr



### QUESTIONS / RÉPONSES

Autour du suivi gynécologique

Pour apporter réponses et conseils à toutes les femmes, qu'elles soient aux prémices de leur vie amoureuse, ou quelques années plus tard, voici une liste de questions qui peuvent se poser.

**Dans quel cas faut-il réaliser un examen gynécologique ?**

- A - En cas de pathologie gynécologique
- B - En cas de grossesse
- C - En dehors de toute pathologie, dans le cadre d'un suivi systématique
- D - Uniquement pendant la période d'activité sexuelle
- E - À partir du début de l'activité sexuelle puis tout au long de la vie

Un suivi gynécologique régulier est indispensable pour comprendre, pour contrôler, pour se rassurer... Le gynécologue ou le médecin généraliste s'assure de la normalité des cycles et de l'appareil génital. Beaucoup de femmes bien portantes ne consultent aucun médecin et certaines femmes ne confient pas facilement des questions intimes à leur médecin de famille. La consultation gynécologique est l'occasion de vérifier les antécédents familiaux, de surveiller la tension artérielle, le poids, la thyroïde... Il n'y a pas d'âge pour consulter, même après la ménopause.

**À quelle fréquence l'examen gynécologique est-il recommandé dans le cadre d'un suivi gynécologique systématique de dépistage ?**

- A - Tous les ans
- B - Tous les 3 ans
- C - Tous les 5 ans

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande de réaliser un frottis tous les 3 ans de 25 à 65 ans. Avant 25 ans et après 65 ans, c'est votre médecin qui détermine, au cas par cas, si votre situation nécessite que vous passiez un frottis.

**Est-ce que ça fait mal ?**

- A - Oui
- B - Non

Le frottis peut être réalisé par plusieurs professionnels de santé, en cabinet ou dans certains centres de santé. L'examen se fait en position gynécologique (allongée, jambes relevées). Le médecin (généraliste ou gynécologue) ou la sage-femme prélève délicatement des cellules au niveau du col de l'utérus à l'aide d'une petite brosse ou d'une spatule. Cela prend moins de quelques minutes et cet examen n'est pas douloureux, même si une gêne peut être ressentie. Le prélèvement de cellules est envoyé dans un laboratoire d'analyses spécialisé qui, après examen, vous envoie les résultats quelques jours plus tard, avec copie au médecin ou à la sage-femme.

## LA PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE : une extension de la solidarité nationale

**La loi n° 2015-1702 du 21 décembre 2015 de financement de la sécurité sociale pour 2016 prévoit en son article 59 la création de la protection universelle maladie (PUMA).**

La protection universelle maladie, entrée en application depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, est une réforme garantissant à toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière, un droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de la vie.

### Quels sont les changements concernant mes droits maladie ?

En pratique, la réforme vous permet de bénéficier de la prise en charge de vos frais de santé auprès de votre régime d'assurance maladie en cas de perte d'activité ou de changement de situation personnelle. Vous aurez ainsi le temps d'effectuer les démarches nécessaires auprès de votre nouveau régime.

→ **Les éventuelles périodes de rupture de vos droits entre deux régimes sont ainsi évitées.**

La réforme n'a pas d'impact direct sur les régimes spéciaux, dont la CRPCEN, qui continue à gérer les salariés du notariat au titre de leur activité professionnelle.

La règle d'assujettissement posée par l'article 2 du décret n° 90-1215 du 20 décembre 1990 est inchangée. Les décrets PUMA ne modifient pas l'exigence d'une durée du travail dans le notariat au moins égale à la moitié de la durée de travail hebdomadaire.

### Et pour les droits de mon conjoint ?

Votre conjoint, concubin ou partenaire de PACS ne justifiant pas d'activité professionnelle a un droit d'option :

- soit il est pris en charge par le régime général sous condition de résidence ;



- soit il peut demander son rattachement pour la prise en charge des frais de santé à la CRPCEN, si vous avez des droits ouverts.

Il suffit d'utiliser le formulaire « **Demande de rattachement d'un assuré sans activité au régime d'assurance maladie de son conjoint, partenaire PACS ou concubin** », disponible sur le site Internet de la CRPCEN et d'y joindre :

- une pièce d'identité ou un titre de séjour du demandeur ;
- un relevé d'identité bancaire (n° IBAN).

### Et pour mes enfants ?

Vos enfants sont pris en charge sur présentation d'un acte de naissance ou d'adoption, ou de la copie du livret de famille.

À partir de 16 ans, si l'enfant devient salarié, il doit s'affilier à la Caisse d'assurance maladie dont relève son activité. S'il suit un stage de formation professionnelle ou s'il est en contrat d'apprentissage chez un employeur, il doit demander son affiliation à la caisse primaire d'assurance maladie de son lieu de résidence.

**Les enfants de plus de 20 ans ne peuvent pas demeurer affiliés à la CRPCEN.**

Ils doivent relever soit :

- de la caisse d'assurance maladie dont relève leur activité professionnelle ;
- du régime étudiant avec une affiliation obligatoire dès la rentrée universitaire de l'année des 20 ans et une prise en charge des frais de santé uniquement par ce régime.

→ **L'année universitaire démarre le 1<sup>er</sup> septembre et s'achève le 31 août de l'année suivante.**

- de la CPAM sous critère de résidence dans les autres cas (pour une résidence en France ou dans un DOM hors Mayotte).■

## Mise en œuvre du **TIERS PAYANT GÉNÉRALISÉ**

La loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé a instauré dans son article 83 l'obligation pour les professionnels de santé exerçant en ville de pratiquer, à compter du 30 novembre 2017, le tiers-payant pour tous les patients.

Pour bien comprendre le calendrier de généralisation du tiers payant, il faut distinguer le tiers payant partiel du tiers payant total.

À ce jour, les praticiens vous proposent de régler l'intégralité des frais de santé ou bien seulement la part complémentaire qui n'est pas prise en charge par l'assurance maladie (le ticket modérateur).

Le règlement de la part complémentaire seule est le **système de tiers payant partiel**.

Dans ce cas, si vous avez souscrit à une complémentaire santé (mutuelle), celle-ci rembourse la totalité ou une partie des frais restant.

Dans certaines situations, vous pouvez ne rien avoir à régler, c'est le **tiers payant total**.



Ce tiers payant total s'applique dans les cas suivants :

- ➔ les soins dispensés à un patient qui bénéficie de la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) ;
- ➔ les soins dispensés à un patient victime d'un accident de travail ou d'une maladie professionnelle ;
- ➔ les actes de prévention réalisés dans le cadre d'un dépistage organisé, par exemple, une mammographie effectuée lors du dépistage organisé du cancer du sein ;
- ➔ une hospitalisation dans un établissement sous convention de l'assurance maladie ;
- ➔ une personne mineure de plus de 15 ans qui consulte un professionnel de santé pour sa contraception.

Depuis le 1 <sup>er</sup> juillet 2016	Les professionnels de santé ont la possibilité d'appliquer le tiers payant partiel (part des dépenses prise en charge par l'assurance maladie) aux : <ul style="list-style-type: none"> <li>- assurés atteints d'une affection de longue durée ;</li> <li>- femmes enceintes qui bénéficient de l'assurance maternité.</li> </ul>
À compter du 31 décembre 2016	Les professionnels de santé <b>auront l'obligation</b> d'appliquer le tiers payant partiel (part des dépenses prise en charge par l'assurance maladie) aux assurés atteints d'une affection de longue durée ainsi qu'aux femmes enceintes qui bénéficient de l'assurance maternité.
À compter du 1 <sup>er</sup> janvier 2017	Les professionnels de santé <b>auront la possibilité</b> d'appliquer le tiers payant partiel à tous les assurés et proposer en plus le tiers payant total.
À compter du 30 novembre 2017	Les professionnels de santé <b>seront dans l'obligation</b> d'appliquer le tiers payant partiel à tous les assurés et <b>pourront</b> proposer en plus le tiers payant total.

**IMPORTANT**

Pour bénéficier du tiers payant,  
il faut toujours présenter sa carte Vitale.

## 21<sup>e</sup> COLLOQUE DES COMITÉS DE RETRAITÉS : « **Maintenir l'autonomie des retraités** »

**Le traditionnel colloque bisannuel des comités de retraités de la CRPCEN s'est tenu du 5 au 7 octobre 2016, au sein de la résidence Delcloy, à Saint-Jean Cap-Ferrat (06).**

**Ce fut l'occasion pour les secrétaires et secrétaires adjoints des comités de retraités d'échanger avec des experts des questions de santé publique et du maintien à domicile pour mieux en comprendre les enjeux.**

Après que le bilan du colloque 2014 ait été dressé par Olivier MANIETTE, directeur de la Caisse, Sabine GUILLOTTE, secrétaire du comité de Normandie et Céline LANNES, adjointe au responsable du service action sanitaire et sociale de la CRPCEN, se sont attachées à montrer comment la CRPCEN, à travers sa politique d'action sociale, accompagne les retraités au quotidien.

La matinée s'est poursuivie avec l'intervention de Jean-Claude BOURON, secrétaire du comité Poitou-Charente et de Marie-Josée HUVÉ, du service action sanitaire et sociale de la CRPCEN, qui ont présenté le panel de tous les outils mis à disposition des comités pour l'exercice de leur mission.

Enfin, Éliane COULOUARN, secrétaire du comité de Bretagne, accompagnée par Alexandra AUCLAIR, responsable du département prévention, action sanitaire et sociale et immobilier de la CRPCEN, ont développé la nécessité de mettre en œuvre une approche de prévention santé adaptée pour les retraités. Entre les bilans de santé spécifiques, les séjours thématiques annuels, le partenariat qui est actuellement développé avec Siel Bleu notamment, ou encore la création d'un centre de vacances-répît (Mont-Blanc Oxygène à Megève), la CRPCEN, depuis plus de 10 ans, s'est engagée dans une politique de prévention importante pour préserver le capital santé des personnes vieillissantes.



### Mesurer les enjeux du vieillissement et définir une politique d'accompagnement efficace

Le précédent colloque des comités de retraités qui s'était tenu à l'automne 2014 avait permis de recueillir une trentaine de propositions qui ont servi depuis deux ans à améliorer l'accompagnement des retraités, à soutenir les bénévoles dans leurs actions quotidiennes et à mieux promouvoir les actions réalisées par les comités.

Ouvert cette année par Yannick MOREAU, présidente du conseil d'administration de la CRPCEN, le 21<sup>e</sup> colloque des comités s'est tenu autour du maintien à domicile de la personne vieillissante.

En effet, ce sont plus d'une demi-douzaine d'aides auxquelles peuvent prétendre les retraités en situation de fragilité (complément social APA, aide au confort du retraité, aide ménagère à domicile). Vous pouvez retrouver toutes les conditions de ces aides dans le guide de l'action sociale du notariat 2016 ou auprès des bénévoles des comités en région.

Coordonnées sur le [guide de l'action sociale du notariat 2016](#)  
ou sur le site de la CRPCEN  
[www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr)

Cette première partie de colloque s'est achevée par le traditionnel échange avec les bénévoles sur les rapports de chaque comité, les activités et les actions menées depuis 2014.



## UNE TABLE RONDE CONSACRÉE À LA THÉMATIQUE : « L'HABITAT ET LE VIEILLISSEMENT »

La 2<sup>e</sup> partie du colloque s'est intéressée, à travers le regard de spécialistes, à la question du maintien de l'autonomie de la personne vieillissante.



Ainsi, Éric MALVERGNE, chargé de mission pour la fédération Solidaires pour l'habitat (SOLIHA) et Arnaud BARAIS, responsable national Domisiel, association Siel Bleu ont démontré, à travers leurs actions respectives (voir notre dossier en p.6, 7, 8 et 9 ndlr), l'importance de continuer à vieillir dans son lieu de vie. L'habitat peut s'adapter aux besoins de la personne et non l'inverse... Cette table ronde a été animée par Alexandra AUCLAIR, responsable du département prévention, action sanitaire et sociale et immobilier et Pierre-Vincent BOSSER, directeur de cabinet de la CRPCEN.

Le maintien à domicile s'est beaucoup développé ces dernières années et reste dans la majorité des cas la solution la plus plébiscitée par les personnes en situation de dépendance.

Il est en revanche indispensable, avant toute décision, de pouvoir évaluer l'état de santé de la personne âgée et surtout sa capacité financière à adapter son logement. En effet et bien souvent, les maisons acquises il y a de nombreuses années, ne sont pas conçues pour répondre aux besoins de personnes dépendantes. Aujourd'hui, il existe de nombreuses solutions pour acquérir soit des aides matérielles, soit des aides à la personne, pour améliorer l'habitat et bénéficier des meilleurs conseils. Ces aides sont souvent méconnues, alors qu'elles s'adressent aussi aux retraités du notariat. Pour les aider à en bénéficier, la CRPCEN développe un partenariat avec la fédération SOLIHA).

Le colloque s'est achevé le 7 octobre par l'intervention des deux vice-présidents de la CRPCEN, Lise VERDIER, représentant les assurés et Maître Jean-Patrick PROUVOST représentant les notaires. Ils ont rappelé la richesse des échanges de ce 21<sup>e</sup> colloque tout en élargissant la thématique du maintien à

domicile à la prise en charge des aidants, notamment dans le cas de patients atteints de maladies neurodégénératives. L'ouverture prochaine de Mont-Blanc Oxygène à Megève, le centre de vacances-répît de la CRPCEN est une des concrétisations, sur le terrain, des actions toujours plus engagées de la Caisse pour ses bénéficiaires les plus fragiles. ■

### CRPCEN

5 bis, rue de Madrid  
75395 PARIS Cedex 08  
Tél. 01 44 90 20 20  
Fax 01 42 93 27 60

Site Internet [www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr)

**Accueil personnalisé sur rendez-vous**

**Accueil téléphonique**

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 30

**Directeur de la publication**

Olivier MANIETTE, Directeur de la CRPCEN

**Rédacteur en chef** : Pierre-Vincent BOSSER

**Ont collaboré à la réalisation de ce numéro** :

Alexandra AUCLAIR, Sandrine FOSSE,  
Véronique DELAUNAY- GUIVARCH,  
Carole BOUCHARD, Pierre-Vincent BOSSER

**Création graphique, réalisation** :

Carole BOUCHARD, CRPCEN  
Photos CRPCEN, Fotolia  
Le Lien Social, publié par la CRPCEN  
**Impression** IMAYE GRAPHIC



Retrouvez tous les numéros  
de l'année





- ➔ Parce que vous voulez de l'info sur la CRPCEN sur votre tablette ou sur votre smartphone...
- ➔ Parce que vous êtes soucieux de l'environnement...
- ➔ Parce que vous avez envie d'avoir un cadeau...

## Abonnez-vous au **Lien Social** en ligne\*

Pour les premiers inscrits, le recueil  
« **MÉMOIRES DU NOTARIAT** »

**En Cadeau!**

Il vous suffit de nous envoyer votre nom, prénom, numéro CRPCEN et adresse mail à [communication@crpcen.fr](mailto:communication@crpcen.fr) en indiquant « Je souhaite m'abonner au Lien Social en ligne ».

Cette inscription vous permettra également d'accéder à d'autres services de la CRPCEN : infos en temps réels, abonnement à la newsletter Libre échange...

*\*Nota : Si vous souscrivez à l'abonnement en ligne, vous ne recevrez plus la version papier dans votre boîte aux lettres. ■*

