

**TEMPS FORT** Ni professionnel, ni bénévole d'une association, le proche aidant est celui qui apporte de l'aide à une personne de son entourage en raison de son état de santé, d'un handicap ou de son âge, pour accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne.

# Accompagner un proche sans s'oublier : un forum pour les aidants

« Je suis devenue aidante du jour au lendemain ». Tout est parti de cette phrase prononcée par une élue MSA. Cela semble normal de prendre soin de ses proches mais à quel moment prenons-nous conscience que nous sommes aidants ?

## Un français sur six concerné

Un Français sur six est aidant d'un proche âgé, malade ou handicapé. La proche aidance est souvent associée au vieillissement de la population. Or beaucoup d'aidants ont moins de 18 ans ou sont actifs. Il n'y a pas d'âges, pas de catégories socioprofessionnelles : nous pouvons tous devenir aidant un jour sans même en prendre conscience ou s'en apercevoir.

## Un forum pour échanger

Nous sommes tous susceptibles de devenir « Aidant »



On peut tous un jour devenir aidant.

d'un proche, mais il faut aussi penser à prendre soin de soi pour pouvoir aider un proche. Il est possible aussi d'être « aidant » sans le savoir, et il est possible alors de demander de l'aide.

Ces constats ont amené les élus MSA du Civraisien à organiser un Forum pour échanger sur le sujet en toute convivialité, le temps d'un après-midi le vendredi 8

mars, de 13h30 à 17h à la salle polyvalente de Charroux (86). L'entrée est gratuite et ouverte à tous.

## Un programme riche

Plusieurs stands seront en visite libre sur les thèmes :  
- prévention santé (avec l'Asept Poitou),  
- les acteurs clé de l'accompagnement de l'aidant et de l'aidé (avec la plateforme

d'accompagnement et de répit - PFR, et l'Association L'Éscale),  
- prendre soin de soi pour mieux aider son proche (avec la DAC 86), les aidants actifs (avec la Mutualité Française),  
- l'activité physique adaptée (avec Sport Santé 86)  
- informations sur l'examen prévention santé (Cpam 86).

Deux temps d'échanges sont aussi prévus sur les thèmes : « parcours de vie » et « préserver sa santé ».

**MSA POITOU**

*Pour en savoir plus : poitou.msa.fr/etre-aidant-au-quotidien*

## MONTANT NET SOCIAL

■ Depuis le 1<sup>er</sup> février 2024, le montant net social est devenu le montant de référence à déclarer pour bénéficier de la Prime d'activité et du RSA. Il est affiché sur l'ensemble des bulletins de paie des salariés depuis janvier 2024 et apparaîtra sur les relevés de prestations courant 2024.

■ Directement calculé par l'employeur ou l'organisme versant des prestations sociales, le montant net social permet aux demandeurs de la Prime d'activité et du RSA de connaître immédiatement les revenus à déclarer aux caisses d'allocations familiales (CAF) ou de mutualité sociale agricole (MSA) pour bénéficier de leurs droits, sans calcul de leur part. Le montant net social est désormais le montant exact à déclarer pour faciliter les démarches administratives, limiter les risques d'erreur de déclaration et réduire le taux de non-recours aux droits.