

ENSEMBLE, AU SERVICE DE LA PRÉVENTION

→ Les membres du Prif

- L'Assurance retraite est le régime général de retraite des salariés français. Elle couvre plus de 68 % des actifs, 14 millions de retraités, dont 2,80 millions en Île-de-France.
- Depuis le 1^{er} janvier 2018, la protection sociale des travailleurs indépendants, soit plus de 2 millions de retraités, dont plus de 250 000 répartis en Île-de-France, est adossée au régime général.
- La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle couvre l'ensemble de la population agricole et des ayants droit et compte plus de 3,9 millions de retraités en métropole, dont 197 000 en Île-de-France. »

→ Les partenaires institutionnels du Prif



→ Les conférences de financeurs



Plus d'information sur www.prif.fr - contact.prif@prif.fr

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

L'offre de prévention du Prif s'adresse à toute personne retraitée en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

QUI LES ORGANISE ?

Animé par un professionnel, chaque atelier réunit une quinzaine de personnes et comprend entre cinq à douze séances d'une durée de une à trois heures. Ludiques et conviviales, les séances mêlent exercices collectifs, informations et conseils personnalisés. C'est aussi l'occasion de faire de nouvelles connaissances.

QUI LES FINANCE ?

Les activités proposées sont intégralement financées par le Prif, les départements et leurs partenaires. Aucune participation financière ne vous sera demandée.

98 % des participants recommandent les ateliers à leurs proches.

98 % des participants aux ateliers Mémoire comprennent mieux le fonctionnement de leur mémoire.

78 % des participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement se relèvent avec plus d'aisance.

Source: rapport d'évaluation du Prif 2017



Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans

.../en Personne 360 - 03/2018



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ SOCIALE
INDÉPENDANTS



Découvrez les ateliers du Prif
www.prif.fr



Des ateliers pour bien vivre sa retraite !

La retraite, c'est une nouvelle étape de la vie : pour la vivre pleinement au quotidien, le Prif vous propose des ateliers pratiques. Moments d'échange et de convivialité autour d'un intervenant professionnel, ils permettent d'adopter les bons réflexes, de gagner en confiance. C'est aussi l'occasion de bénéficier de conseils personnalisés. La prévention recouvre de nombreuses thématiques et les ateliers proposés par le Prif s'inscrivent dans cette démarche en étant complémentaires : vous pouvez vous inscrire à un ou plusieurs d'entre-eux.

Les ateliers Mémoire

Donnez du peps à vos neurones !

Stimuler sa mémoire est essentiel à tout âge ! Trous de mémoire et oublis ne sont pas une fatalité. Ces ateliers vous donneront des techniques et astuces pour travailler et entretenir votre mémoire au quotidien, sans en avoir l'air.



Les ateliers + de pas

Marcher, c'est le pied ! Marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Véritable activité physique, la marche va progressivement devenir votre alliée pour bien vieillir. Des outils (podomètre, guide pédagogique, espace internet personnel) vous seront proposés pour progresser... pas à pas !



Les ateliers l'Équilibre en mouvement

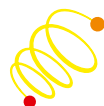
Si j'étais venu, j'aurais pas chu ! Bouger, c'est important quel que soit l'âge ! Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez en assurance. Des exercices simples vous seront proposés, ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne. Bienfaits garantis !



les ateliers
du Prif

Les ateliers Tremplin

Prenez de l'élan ! Les ateliers Tremplin s'adressent aux personnes retraitées depuis moins d'un an. Ils proposent un temps de réflexion, d'information et d'échanges sur cette nouvelle vie. Au programme : le projet de vie, l'engagement associatif, la santé, l'habitat, le lien social, les loisirs, l'activité physique... Autant d'occasions d'échanger sur les sujets qui vous intéressent et d'envisager sereinement l'avenir.



Les ateliers Bien chez soi

Les clés d'un logement confortable. Vivre dans un environnement sûr et confortable est indispensable pour une retraite sereine. Des solutions simples et peu coûteuses existent pour aménager son chez-soi en le rendant facile à vivre, pratique et économe. Les aides financières possibles et les professionnels du secteur seront présentés. Vous découvrirez également le site du Prif : www.mieuxvivresonlogement.fr



Les ateliers du Bien-vieillir

Soyez l'acteur de votre santé. Préserver son capital santé est essentiel pour bien vieillir ! Au programme, des conseils pour développer les bons comportements et tout savoir sur la forme et l'activité physique, l'alimentation, l'équilibre, le maintien du capital osseux, le sommeil, le bon usage des médicaments. Des ateliers pour être l'acteur de votre bien-être.



Les ateliers Bien dans son assiette

Vous allez y prendre goût ! Concilier alimentation saine et plaisir, c'est possible ! Ces ateliers vous donnent les clés pour avoir les bons réflexes tout en conjuguant équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.