

## QUI PEUT Y PARTICIPER ?

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

La participation peut se faire à proximité du lieu d'habitation ou à distance via un ordinateur, une tablette ou un téléphone.

## 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.

## UN IMPACT CONSIDÉRABLE POUR LES PARTICIPANTS

### ILS VEULENT BOUGER PLUS

**95 %** envisagent de poursuivre une activité physique régulière dont **68 %** de manière certaine après L'Équilibre en Mouvement®.

### ILS ENTRETIENNENT LEUR MÉMOIRE

**68 %** affirment avoir déjà mis en place dans leur quotidien des techniques de mémorisation vues lors de l'atelier et **31 %** comptent le faire.

### ILS DEVIENNENT DES AMBASSEURS DU PARCOURS PRÉVENTION

**98 %** des participants se déclarent prêts à recommander les ateliers à leur entourage.

Source: rapport d'évaluation du Prif 2020

## ENSEMBLE, AU SERVICE DE LA PRÉVENTION

### → Les membres du Prif

- Premier régime de retraite français, l'Assurance retraite accompagne les salariés, les travailleurs indépendants, les contractuels de la fonction publique et les artistes-auteurs. Cela représente 78 % des actifs, 16 millions de retraités, dont 3 millions en Île-de-France.
- La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle accompagne 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



**Vous souhaitez vous inscrire à un atelier du Prif ou obtenir plus d'information ?**

Rendez-vous sur [www.prif.fr](http://www.prif.fr)  
ou écrivez-nous à [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)



## Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans

.../en Personne 360 - 11/2020



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Découvrez les ateliers du Prif  
[www.prif.fr](http://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 Bien sur internet

**Ayez le déclic !** S'approprier les outils informatiques et internet est possible à tous les âges. Grâce à des exercices pratiques et un rythme adapté, vous serez accompagné pas à pas dans l'apprentissage des usages d'un ordinateur, d'une tablette et du web. Au programme de cet atelier : la découverte des outils informatiques, la navigation sur internet, la communication via les mails, Skype, Facebook..., la réalisation de démarches en ligne en toute sécurité.

## 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](http://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.

## Les ateliers Bienvenue dans ma résidence

**Un nouvel élan pour mieux vivre ensemble.** Ces ateliers s'adressent aux nouveaux arrivants en résidence autonomie. Au cours de 4 séances, découvrez les opportunités de votre nouveau lieu de vie, intégrez à votre quotidien les bonnes pratiques en termes de santé et de bien-être et faites un point sur les démarches administratives de la vie de tous les jours.

**Restez en forme avec le Prif !** Participez à un atelier près de chez vous ou à distance via votre ordinateur, tablette ou téléphone !