



Le partenaire des jeunes
de plus de 60 ans



**POUR Bien
VieilliR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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.mieuxvivremonlogement.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 !

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 n'est demandée.

UN IMPACT CONSIDÉRABLE POUR LES PARTICIPANTS

ILS VEULENT BOUGER PLUS

95 % des participants à l'atelier L'Équilibre en mouvement® envisagent de poursuivre une activité physique régulière.

ILS FONT TRAVAILLER LEUR MÉMOIRE

73 % des participants à l'atelier Mémoire ont déjà mis en place, dans leur quotidien, des techniques de mémorisation vues lors de l'atelier et **26 %** qui comptent le faire.

ILS DEVIENNENT DES AMBASSADEURS DU PARCOURS PRÉVENTION

97 % des participants se déclarent prêts à recommander les ateliers à leur entourage.

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
ou écrivez-nous à contact.prif@prif.fr



POUR Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent