

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

L'offre de prévention du PRIF s'adresse à toute personne retraitée, quel que soit son régime de retraite.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Animé par un professionnel, chaque atelier réunit une quinzaine de personnes et comprend entre quatre et 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.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les ateliers proposés sont principalement financés par le PRIF. Les collectivités ou partenaires locaux y contribuent également. Toutefois, une modeste participation aux frais peut vous être demandée. En cas de difficulté, votre caisse de retraite peut vous accorder une aide financière.

99 % des participants recommandent les ateliers à leurs proches.

95 % des participants aux ateliers mémoire comprennent mieux le fonctionnement de leur mémoire.

85 % des participants aux ateliers l'équilibre en mouvement se relèvent avec plus d'aisance.

Source : enquête de satisfaction (2500 participants interrogés en 2013)

LE PRIF REGROUPE LES PRINCIPAUX ACTEURS DE LA RETRAITE

Les membres du PRIF

L'Assurance retraite (Cnav) est le régime général de retraite des salariés français. Elle couvre près de 73 % des actifs, soit 13,5 millions de retraités dont plus 2,77 millions en Île-de-France.

La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle couvre l'ensemble de la population agricole et ses ayants droit, et compte plus de 3,6 millions de retraités en métropole, dont 218 500 en Île-de-France.

Le Régime social des indépendants (RSI) est le régime de sécurité sociale obligatoire des indépendants, artisans, commerçants et professions libérales, soit plus de 2 millions de retraités, dont plus de 250 000 répartis sur trois caisses en Île-de-France.

Les partenaires institutionnels

L'ARS Île-de-France, la CNRACL, la CR Opéra, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France

www.prif.fr - contact.prif@prif.fr



Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans

Conception réalisation : PARIMAGE - Rédaction : PCA - 10366-02/2015



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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 D-Marche

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 quelque 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.jamenagemonlogement.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.