

ENSEMBLE, DEUX ACTEURS DE LA PRÉVENTION S'ENGAGENT

La Mutualité française Île-de-France et le PRIF sont les principaux acteurs de la prévention et de la promotion de la santé en Île-de-France.

→ La Mutualité française rassemble 500 mutuelles santé qui protègent 38 millions de personnes. Elle fait vivre un système de solidarité, d'entraide et de prévoyance. Les mutuelles sont des organismes à but non lucratif.

→ Le PRIF « Prévention retraite Île-de-France » regroupe les trois principaux acteurs de la branche retraite de la Sécurité sociale : l'Assurance retraite (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA), le Régime social des indépendants (RSI) qui ont pour volonté de proposer un accompagnement social de leurs assurés pendant leur retraite. À eux trois, ils s'adressent à plus de 19 millions de retraités en France dont 3 millions en Île-de-France.

Les partenaires institutionnels

LARS Île-de-France, la CNRACL, la CR Opéra, l'Ircantec.



À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Tremplin s'adressent à toute personne retraitée depuis moins d'un an en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

QUI LES ORGANISE ?

La Mutualité française Île-de-France et le PRIF s'associent et mutualisent leur savoir-faire pour organiser ces ateliers.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées et organisées par la Mutualité française, le PRIF et les acteurs locaux. Une modeste participation, de 20 euros maximum, pourra vous être demandée.



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

Conception - réalisation : PARIMAGE - Rédaction : PCA - 10049

Atelier **tremplin**

Prenez de l'élan



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Découvrez les ateliers du PRIF
www.prif.fr



DE NOUVELLES PERSPECTIVES POUR VOTRE RETRAITE

→ À la retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger. Où s'informer? Quelles activités privilégier pour rester en forme? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres?

Le PRIF et la Mutualité française Île-de-France vous donnent des conseils pour construire votre nouveau projet de vie.

Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

“
Ces ateliers
m'ont aidé
à vivre
pleinement
ma retraite.”

“
Désormais,
j'ai de nouveaux
projets.”

“
J'ai construit mes
projets grâce
aux échanges
avec les autres
participants.”

ATELIERS TREMPLIN: UN NOUVEL ÉLAN!

→ Les ateliers Tremplin sont riches en informations diverses et en échanges autour de sujets, tels que les démarches administratives, la santé, les associations qui pourraient vous intéresser, etc.

Les ateliers Tremplin, ce sont 6 séances réunissant une quinzaine personnes.

- Ces stages sont animés par des professionnels.
- Lors des 6 séances, vous aborderez ensemble les thématiques suivantes : l'approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, un habitat confortable, les démarches administratives et juridiques, les acteurs associatifs, l'importance du lien social.
- Ces rencontres sont interactives, ludiques et conviviales. Ce sont des moments d'échanges où chacun peut apporter son expérience.

Les ateliers Tremplin : un stage qui vous permet de construire votre projet de vie.

LE PRIF, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS

→ Le PRIF vous propose une série d'ateliers consacrés chacun à un aspect du bien vivre à tout âge : la santé, l'activité physique, l'alimentation, l'aménagement du logement, la mémoire, le sommeil, la marche, etc.

Ces ateliers sont des moments d'échange et de partage autour d'un professionnel qualifié. Ils vous apporteront des informations précises et des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être au quotidien et prendre confiance en vous.

Le PRIF, c'est aussi le site www.jamenagemonlogement.fr qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.

