

## ENSEMBLE, LES CAISSES DE RETRAITE S'ENGAGENT

Le PRIF, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre retraite. Le PRIF regroupe les trois 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.

## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

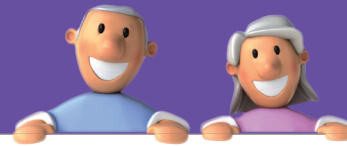
Les ateliers Mémoire s'adressent à toute personne retraitée en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

## QUI LES ORGANISE ?

Le PRIF organise ces ateliers en partenariat avec des associations spécialisées et les acteurs locaux.

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées et organisées par le PRIF et les acteurs locaux. Une modeste participation peut vous être demandée.



[www.prif.fr](http://www.prif.fr) - [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

Conception réalisation PARIMAGE - Rédaction PCA - 10047

# Donnez du peps à vos neurones!



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Découvrez les ateliers du PRIF  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



## AVEC LE PRIF, AGITEZ VOS MÉNINGES

→ Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que venez-vous chercher dans cette pièce ? Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire !

C'est en multipliant les sources de plaisirs et les centres d'intérêt qu'on stimule sa mémoire.

Laissez-vous entraîner par le PRIF « Prévention retraite Île-de-France », et mettez vos neurones en ébullition ! Ces ateliers sont le lieu pour faire le point, sur votre mémoire, et aussi pour vous rassurer !

“  
Participer aux ateliers, c'est aussi échanger avec les autres.  
”

“  
Les petits oublis ne me gâchent plus la vie !  
”

“  
Je me sers chaque jour des conseils et de la méthode.  
”

## ATELIERS MÉMOIRE: À NE PAS MANQUER !

→ Grâce aux ateliers Mémoire du PRIF, renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité.

Les ateliers Mémoire,  
ce sont 11 rencontres réunissant  
15 personnes.

- D'une durée d'environ 1 à 2 heures, les séances sont animées par un professionnel qualifié.
- Les 11 rencontres sont des moments d'échange interactifs où vous apprendrez les techniques et stratégies à utiliser dans votre vie quotidienne.

Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

L'échange et la convivialité font de ces rencontres des moments mémorables !

## 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.jamenagementlogement.fr](http://www.jamenagementlogement.fr) qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.

