

## Comment ça marche ?

### Vous souhaitez mettre en place le Parcours prévention ?

Le Prif met à votre disposition son savoir-faire et celui de ses partenaires à toutes les étapes de l'organisation des ateliers : plan d'action, modalités de recrutement, communication, logistique... Une convention formalise le partenariat avec le Prif.

## Qui finance ?

Les actions du Prif sont intégralement financées par le Prif et ses partenaires institutionnels ainsi que les 8 Conférences départementales des financeurs d'Ile de France.

*Des conseils et préconisations pour la mise en place d'ateliers du Parcours prévention sont détaillés dans le «Guide clé en main», disponible sur [www.prif.fr](http://www.prif.fr)*

Plus d'informations :  [www.prif.fr](http://www.prif.fr)  [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)  01 57 21 37 47

## 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



# Le parcours prévention

.../en Personne 360 - RCS B 408 684 389 - 01/2020

Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



# Les enjeux des ateliers du Parcours prévention

Comment rester en forme après 60 ans et bien vivre sa retraite ? Les ateliers du Prif apportent aux retraités des réponses concrètes sur cet enjeu de santé publique, en assurant sur différentes thématiques la promotion du bien-vieillir.

Chaque atelier s'articule autour d'une conférence d'information auprès d'un large public puis d'un ensemble de séances en petit groupe de 12 à 15 personnes.

## FONCTIONS COGNITIVES



### Les ateliers Mémoire - 11 séances

Comment fonctionne la mémoire ? Quels en sont les leviers et les freins ? Les participants apprennent et mettent en pratique des techniques de mémorisation et de stimulation adaptées et efficaces.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES



### Les ateliers l'Équilibre en mouvement® - 12 séances

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.



### Les ateliers + de pas - 5 séances

Ce programme créé scientifiquement renforce la motivation des participants à marcher quotidiennement pour entretenir leur santé. A l'aide de leur podomètre, les retraités sont invités à redécouvrir leur environnement d'un bon pas.

## AMÉNAGEMENT DU DOMICILE



### Les ateliers Bien chez soi - 5 séances

Les participants découvrent tous les conseils et les astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable. Un atelier concret et ludique pour anticiper l'aménagement de son domicile. C'est également l'occasion de découvrir le site du Prif [www.mieuxvivresonlogement.fr](http://www.mieuxvivresonlogement.fr)

## QUELQUES CHIFFRES

PLUS DE  
**3 000**

actions réalisées depuis la création du Prif en 2011

PLUS DE  
**30 000**

participants

**98%**

jugent l'atelier bénéfique\*

**98%**

recommandent l'atelier suivi à leurs proches\*

**95%**

envisagent de poursuivre une activité physique\*

\* Sources : rapport d'activité 2016 et rapport d'évaluation 2017 - Prif

## Public des ateliers du Prif

Les retraités franciliens, quel que soit leur régime de retraite. Personnes «autonomes» pour les actes essentiels de la vie courante (classées GIR 6 ou 5, ou non classées selon la grille AGGIR).

## SANTÉ-FORME

### Les ateliers du Bien-vieillir - 7 séances

Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital-santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.



### Les ateliers Bien dans son assiette - 5 séances

Au menu de cet atelier, conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné. Plaisir et convivialité pour stimuler le goût et l'appétit, et réalisation d'un repas à partager ensemble.



## APPROCHE ADAPTÉE POUR DIFFÉRENTS PUBLICS

### Les ateliers Tremplin - 3 journées

Les nouveaux retraités trouvent ici les informations indispensables pour se projeter dans une retraite active et en bonne santé.



### Les ateliers de Prévention universelle - 5 séances

Mémoire, activité physique, alimentation, hygiène de vie, estime de soi... Autant de thèmes essentiels abordés dans ces ateliers mis en place dans des lieux susceptibles d'accueillir des personnes fragilisées et éloignées des messages de prévention.

