

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.

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

Combien ça coûte ?

Les actions du Prif sont financées en grande partie par les caisses de retraite membres de l'organisme et leurs partenaires institutionnels. Il est demandé une participation financière aux structures locales mettant en place des actions sur leur territoire.

Les tarifs en vigueur sont indiqués sur www.prif.fr

Le PRIF regroupe les trois principaux acteurs de la retraite :

- **L'Assurance retraite** (Cnav) est le régime général de retraite des salariés français. Elle couvre près de 73 % des actifs, soit 13,7 millions de retraités dont 2,79 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 des 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 2,1 millions de retraités, dont 259 000 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.

Plus d'informations :

 www.prif.fr

 contact.prif@prif.fr

 01 57 21 37 47



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les partenaires institutionnels



.../en Personne 360 - RCS B 405 684 389 - Crédits Photos : Fotolia



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



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 de séances par petits groupes 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 D-Marche® - 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.

QUELQUES CHIFFRES

PLUS DE
1 500
ateliers réalisés depuis 2011

PRÈS DE
20 000
participants

PLUS DE
350
partenaires franciliens engagés

99%
recommandent l'atelier suivi à leurs proches *

98%
jugent l'atelier bénéfique *

91%
envisagent de poursuivre une activité physique *

*Source : Rapport d'évaluation des ateliers du Prif - 2014, à télécharger sur www.prif.fr

Cible des ateliers du Prif

Ensemble des 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.

