

# Les ateliers du Prif en quelques chiffres\*

\* Sources : rapport d'activité 2015 et rapport d'évaluation 2014 - Prif

Dans + de  
**500 villes**  
en Île-de-France

+ **1 500**  
**ateliers**  
réalisés depuis  
la création du Prif  
en 2011

+ **20 000**  
**participants**

**98%**  
jugent l'atelier suivi  
bénéfique pour leur  
santé

**99%**  
recommandent  
l'atelier suivi à leurs  
proches

**91%**  
envisagent de  
poursuivre une activité  
physique suite à un  
atelier l'Équilibre  
en mouvement

LE PRIF REGROUPE LES PRINCIPAUX ACTEURS DE LA RETRAITE

Les membres du Prif : l'Assurance retraite (Cnav) ; la Mutualité sociale agricole (MSA) et le Régime social des indépendants (RSI).

Les partenaires institutionnels : l'ARS Île-de-France, la CNRACL, la Cropéra, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France, le Géront'If.

POUR  
**B I E N**  
**V I E I L L I R**

Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



# Tonic banane-kiwis

## PRÉPARATION

- 1 Épluchez et coupez la banane en rondelles et les kiwis en morceaux.
- 2 Pressez les clémentines pour obtenir leur jus.
- 3 Ajoutez les fruits et le lait dans un blender. Mixez le tout.
- 4 Servez bien frais dans les verres à dégustation.
- 5 Ajoutez des feuilles de menthe pour la décoration.

Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 banane  
2 kiwis  
4 clémentines  
25 cl de lait ½ écrémé  
Quelques feuilles de menthe (décoration)

## MATÉRIEL

1 couteau  
1 blender  
Verres à dégustation

DÉCOUVREZ D'AUTRES  
RECETTES ET DES CONSEILS  
SUR L'ALIMENTATION  
EN VOUS INSCRIVANT  
AUX ATELIERS BIEN DANS  
SON ASSIETTE DU PRIF.

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

