



**POUR Bien  
vieILLIR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

# LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE... LE PLAISIR AUSSI !

→ Adopter une alimentation équilibrée est bénéfique pour garder la forme. D'accord, mais quelle est la recette ? Quels aliments privilégier ? Comment déchiffrer les étiquettes ?

Faites-vous plaisir tout en préservant votre forme ! Bien manger rime avec santé. Oui, mais cela ne veut pas dire pour autant que vous devez renoncer à votre gourmandise préférée ou à un repas familial. Bien manger, c'est aussi choisir malin sans dépenser une fortune. Venez faire le plein d'idées avec le Prif !

“ J'ai compris qu'on pouvait rester en forme sans passer sa vie au régime. ”

“ Grâce aux ateliers, je m'intéresse davantage à ce que je mange. ”

“ Bien manger, c'est bon pour la santé, mais aussi pour la convivialité ! ”

# À TABLE

## AVEC LE PRIF !

→ Les ateliers **Bien dans son assiette** du Prif, Prévention retraite Île-de-France, vous donneront les clés pour avoir les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

**Les ateliers Bien dans son assiette, ce sont au choix : 5 rencontres en présentiel, en visio ou en audio.**

- Chaque séance dure de 1 h 30 à 3h et regroupe 8 à 15 personnes. Les séances sont animées par un professionnel. Dans une ambiance décontractée, des conseils personnalisés vous sont donnés pour garder la forme, rester actif, choisir les aliments d'un bon rapport qualité prix.
- Les ateliers sont aussi l'occasion de faire des expériences gustatives, d'aiguiser ses papilles et de mettre la main à la pâte.
- Ludique et conviviale, chaque séance offre l'opportunité de mettre en pratique ses nouveaux acquis en matière d'alimentation, de santé et de bien-être.

- **78 %\*** des participants prennent plus de plaisir à manger à l'issue de l'atelier.

(\*Source : rapport d'évaluation du Prif 2021)

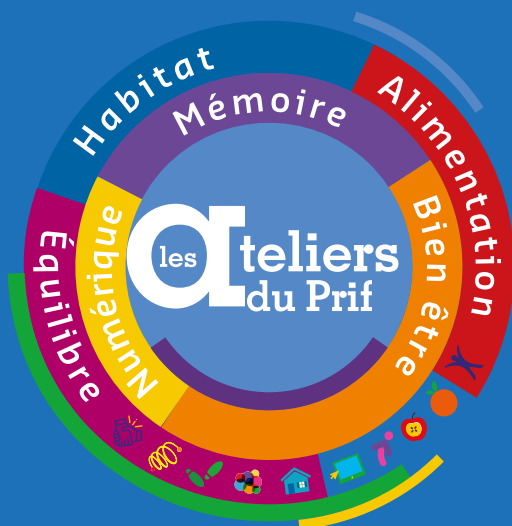
**Au menu : échanges, jeux, quiz et dégustations. Passez un bon moment autour de la table à partager ensemble !**

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



# ENSEMBLE, AU SERVICE DE LA PRÉVENTION

Le Prif, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre retraite. Le Prif regroupe les principaux acteurs de la retraite.

## → 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



## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Bien dans son assiette 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 experts de la prévention ou des thématiques abordées (fédération, association, entreprise) et les acteurs locaux de votre territoire (Mairie, CCAS, Clic, Résidence autonomie, Clubs sénior, Centre socio-culturel, Bailleur social, association locale ...).

## QUI LES FINANCE ?

Les activités proposées sont intégralement financées par le Prif et ses partenaires, acteurs de la protection sociale et départements, dans le cadre des conférences de financeurs. Aucune participation financière ne vous sera demandée.



Plus d'information sur [www.prif.fr](http://www.prif.fr) - [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

.../en Personne 360 - 11/2023



**POUR Bien  
vieILLIR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent