



**Soyez  
l'acteur  
de votre  
santé**



**POUR Bien  
vieilliR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

# AVEC LE PRIF, GARDEZ LA FORME

→ Savez-vous comment tirer le meilleur parti de votre alimentation ? Quelles sont les clés pour bien dormir ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? S'informer demande du temps. Le Prif vous aide à y voir plus clair.

Bouger, bien manger et bien dormir, c'est important. Mais concrètement, ça veut dire quoi ? Le Prif, Prévention retraite Île-de-France, répond à vos questions et vous invite à vous faire du bien. Venez découvrir les différentes manières de rester en forme, parce qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi.

“

Grâce aux exercices de relaxation, je dors mieux.

”

“

Je recommande les ateliers à toutes mes amies!

”

“

Enfin, j'ai compris ce que voulait dire manger équilibré.

”

# ATELIERS BIEN VIEILLIR, LES CLÉS DU BIEN ÊTRE !

→ Les ateliers Bien vieillir sont des moments d'échange et de partage. Vous y apprendrez à préserver votre capital santé et à adopter une bonne hygiène de vie. De quoi avoir tous les atouts pour vivre une retraite en pleine forme.

## Les ateliers Bien vieillir, ce sont 7 rencontres en présentiel.

Chaque séance dure 3h et regroupe 7 personnes. Les ateliers sont animés par un intervenant expert. Ils offrent l'occasion d'aborder en groupe, dans une ambiance conviviale et décontractée, les différentes manières de garder la forme.

### Les sept thèmes abordés sont les suivants :

- « Bien dans son corps, bien dans sa tête » ;
- « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé » ;
- « Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre » ;
- « Faites de vieux os » ;
- « Dormir quand on n'a plus 20 ans » ;
- « Le médicament, un produit pas comme les autres » ;
- « De bonnes dents pour très longtemps ».

- 97 %\* des participants déclarent que cet atelier a fourni les informations nécessaires pour un meilleur suivi de leur santé.

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

Sept séances pour obtenir des infos, des conseils et des astuces pour une alimentation variée et équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil réparateur et connaître le bon usage des médicaments.

**Les ateliers Bien vieillir vous donneront les clés pour développer les bons comportements, rester en bonne santé et gagner en assurance.**

# 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.



## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Bien vieillir 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

# 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

