

● atelier l'Équilibre
en mouvement

Si j'étais
venu,
j'aurais
pas chu !



**POUR Bien
VieilliR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

AVEC LE PRIF, GARDEZ L'ÉQUILIBRE

→ **Bouger est bon pour la santé.
Comment profiter de sa retraite pour
bouger et renforcer son équilibre?
Que faire pour entretenir sa souplesse
et sa force musculaire?**

L'activité physique permet d'avoir les bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes.

Le Prif, Prévention retraite Île-de-France, vous met le pied à l'étrier.

“

Avec les membres du groupe, on échange nos bons conseils.

”

“

Grâce aux ateliers, j'ai gagné en souplesse.”

“

J'ai appris des exercices que je continue à pratiquer.”

“

Je garde la forme et rencontre de nouvelles personnes!”

ATELIERS L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT : BOUGER EN S'AMUSANT !

→ Grâce aux ateliers l'Équilibre en mouvement vous aurez des conseils et apprendrez des techniques pour garder la forme et gagner en assurance.

**Les ateliers l'Équilibre en mouvement, ce sont au choix :
12 rencontres en présentiel ou
8 rencontres en visio ou en audio.**

- Chaque séance dure de 1 h à 1 h 30 et regroupe 8 à 15 personnes. Les ateliers sont animés par un professionnel qualifié.
- Au cours de l'atelier : des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.
- Une première séance permettra d'adapter le programme à vos attentes.
- Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

- **80 %*** des participants montent plus facilement un étage à pied à l'issue de l'atelier. (*Source : rapport d'évaluation du Prif 2021)

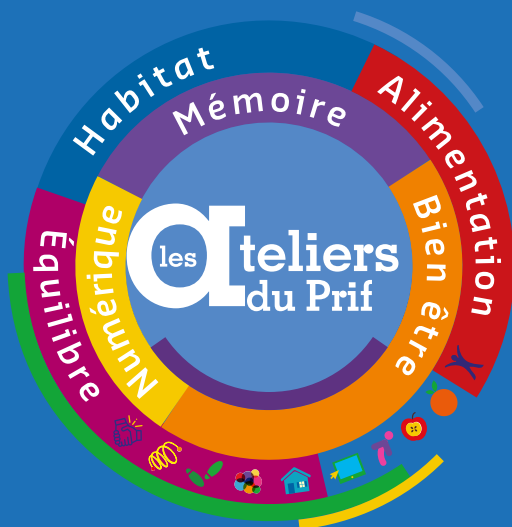
Les ateliers sont des moments d'échange et de convivialité où chacun participe à son rythme et fait partager aux autres son expérience.

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 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 l'Équilibre en mouvement 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 - contact.prif@prif.fr

.../en Personne 360 - 11/2023



POUR Bien VieilliR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent