

Marcher, c'est le pied!



**POUR Bien
vieILLIR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

AVEC LE PRIF, PARTEZ DU BON PIED

→ Les ateliers **+** de pas vous invitent à augmenter, de façon durable, votre nombre de pas au quotidien. Car marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Le Prif est là pour vous accompagner.

La marche est bénéfique pour votre santé. À tout âge, elle renforce les os, améliore la souplesse et l'équilibre. Elle agit également sur la mémoire, le sommeil, etc.

L'avantage de la marche ? Elle est la base de tous vos déplacements quotidiens, nul besoin d'être un randonneur expérimenté pour en retirer les bienfaits. C'est l'activité la plus simple et la plus accessible qui soit.

“ Les ateliers **+** de pas me motivent. Chaque jour, je marche un peu plus ! ”

“ Les ateliers **+** de pas, c'est aussi un groupe avec qui échanger. ”

“ Chaque matin, je mets mes lunettes et mon podomètre ! ”

ATELIERS + DE PAS, CHAQUE PAS COMPTE!

→ Les ateliers + de pas vous proposent un programme, créé scientifiquement, pour augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien.

Les ateliers + de pas, ce sont au choix : 5 rencontres en présentiel, en visio ou en audio.

- Chaque séance dure de 1 h à 1 h 30 et regroupe 8 à 15 personnes. L'atelier est animé par un professionnel qualifié.
- Elles sont l'occasion d'aborder en groupe et dans une ambiance conviviale, les différentes manières de rester en bonne santé et de participer à des challenges collectifs et connectés.
- Elles sont également l'occasion de découvrir la commune et ses alentours de manière ludique.

- **96 %* des participants déclarent vouloir reprendre ou poursuivre une activité physique régulière à l'issue du programme.**

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

Chaque membre du groupe se voit remettre un podomètre et un guide pédagogique. Cet outil sert à comptabiliser son nombre de pas au quotidien. Grâce à un site internet personnalisé, chacun peut mesurer ses progrès (nombre de pas ou de km) - en créant simplement son espace personnel. Vous y obtiendrez également des informations pratiques et pourrez entrer en contact avec les autres marcheurs du programme.

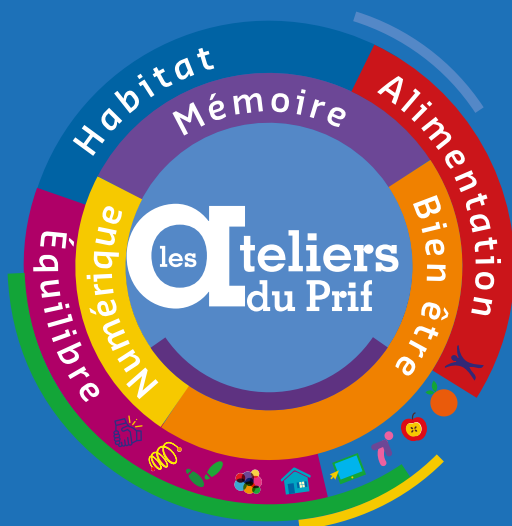
Grâce aux ateliers + de pas, chacun développe des bons comportements pour sa santé.

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 **+** de pas 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



POUR Bien VieilliR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent