

● atelier **Bien**
sur internet

Ayez le
décllic !



POUR Bien
VieILLIR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

AVEC LE PRIF, CONNECTEZ-VOUS !

→ Vous vous demandez comment utiliser votre ordinateur ou votre tablette numérique ? Vous n'avez jamais posé les mains sur un clavier ni même allumé un ordinateur ?

Comment envoyer un email ou réaliser des démarches en ligne en toute sécurité ? Il est toujours temps de vous initier à l'informatique et à l'utilisation d'internet. Un moyen efficace de communiquer avec vos proches, de vous informer et d'effectuer vos démarches administratives. Savoir utiliser internet en deux clics, c'est à votre portée !

“

Emails, réseaux sociaux, restez connecté !

”

“

Démarches en ligne, services bancaires, météo, voyages, facilitez votre quotidien !

”

“

Actualités, transports, santé, informez-vous !

”

ATELIERS BIEN SUR INTERNET : GAGNEZ EN CONFIANCE

→ S'approprier internet, c'est possible grâce aux ateliers Bien sur internet organisés par le Prif. Ils vous permettront de naviguer sur internet en toute sécurité et confiance.

Les ateliers Bien sur internet,
ce sont au choix :
10 rencontres en présentiel ou
8 rencontres en visio ou en audio.

- Chaque séance dure de 2 h à 2 h 30 et regroupe 6 à 10 personnes. Les séances sont adaptées à votre niveau et animées par un professionnel qualifié.
- 2 ou 3 premières séances pour vous familiariser avec un ordinateur ou une tablette numérique afin d'en maîtriser son utilisation.
- Les séances suivantes dédiées à la navigation sur internet, à la communication par le biais des emails et à la réalisation de démarches en ligne en toute sécurité.
- Objectifs : vous accompagner pas à pas dans l'apprentissage des usages de l'ordinateur, de la tablette et du Web.

- 81 %* jugent avoir utilisé plus souvent les outils informatiques et internet à l'issue de l'atelier. (*Source : rapport d'évaluation du Prif 2021)

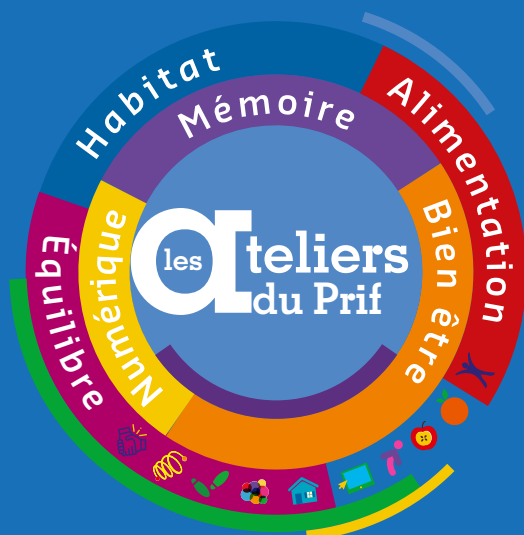
Au menu : des exercices pratiques,
un rythme adapté et de la convivialité.

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 Bien sur internet 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 socioculturel, 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 n'est demandée.



Plus d'information sur www.prif.fr - contact.prif@prif.fr

Mise en page : ndbd.fr - 11/2023



**POUR Bien
vieILLIR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent