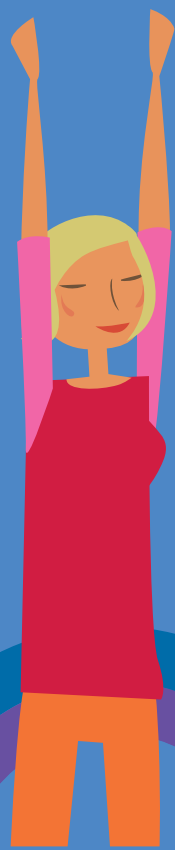


LE PRIF, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS

La retraite, c'est une nouvelle étape de la vie. Pour la vivre pleinement au quotidien, le Prif vous propose des ateliers pratiques 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.

Moments d'échanges et de convivialité autour d'un intervenant professionnel, ils permettent d'améliorer votre bien-être au quotidien, d'adopter les bons réflexes et de gagner en confiance.

Découvrez notre parcours prévention sur www.prif.fr



LE PRIF REGROUPE LES PRINCIPAUX ACTEURS DE LA RETRAITE

Les membres du PRIF

L'Assurance retraite (Cnav) est le régime général de la retraite des salariés français. Elle couvre près de 73% des actifs soit 13,7 millions de retraités dont plus de 2,79 millions en Île-de-France.

La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle couvre l'ensemble de la population agricole et ses ayants droits, et compte plus de 3,6 millions de retraités en métropole, dont 218 500 en Île-de-France.

Le Régime social des indépendants (RSI) est le régime de sécurité sociale obligatoire des indépendants, artisans, commerçants et professions libérales, soit plus de 2 millions de retraités dont plus de 250 000 répartis sur trois caisses en Île-de-France.

Les partenaires institutionnels

L'ARS Île-de-France, la CNRACL, la CR Opéra, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France.

www.prif.fr
contact.prif@prif.fr
01 57 21 37 47

Bouger au quotidien



10 exercices pour rester en forme



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Découvrez les ateliers du PRIF
www.prif.fr



Voici 10 exercices à faire chez soi au quotidien. Simples et accessibles à tous, ils vous permettront de rester en forme.

Soyez attentif à vos mouvements qui doivent être de qualité égale tout au long de l'exercice : ne forcez jamais et n'hésitez pas à faire une pause. Pensez à respirer et à vous hydrater régulièrement. Le nombre de répétitions est donné à titre indicatif, n'hésitez pas à l'adapter en fonction de votre ressenti. L'objectif n'est pas de provoquer des courbatures ! N'oubliez jamais : il vaut mieux bouger un peu tous les jours qu'intensément une fois par semaine !

1 Assouplir la nuque



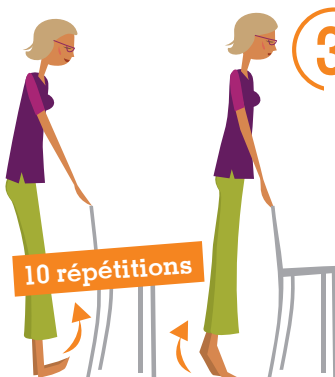
8 répétitions
Tournez la tête de la droite vers la gauche en douceur. Puis penchez lentement la tête vers l'avant avant de revenir à la position initiale. Certaines zones, dont la nuque, sont fragiles et parfois sensibles. Faites cet exercice en douceur, et évitez le passage de la tête vers l'arrière.



2x10 répétitions

2 Assouplir les bras et les épaules

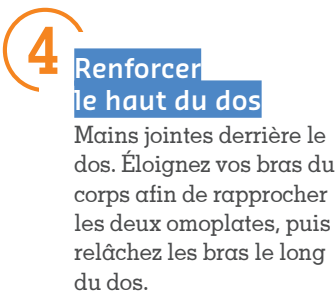
2
Pieds parallèles, genoux souples, dos droit : balancez lentement les bras d'avant en arrière. Ne forcez pas vers le haut afin de ne pas engager le dos vers l'arrière.



10 répétitions

3 Entretien la mobilité de la cheville

3
Debout mains en appui sur la chaise, corps droit, relevez les pointes. Déroulez le pied en avant pour décoller les talons et vous retrouver sur les pointes. Descendez doucement et déroulez en arrière pour revenir sur vos talons.



4 Renforcer le haut du dos

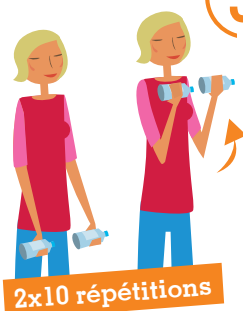
4
Mains jointes derrière le dos. Éloignez vos bras du corps afin de rapprocher les deux omoplates, puis relâchez les bras le long du dos.



8 répétitions

5 Renforcer les biceps

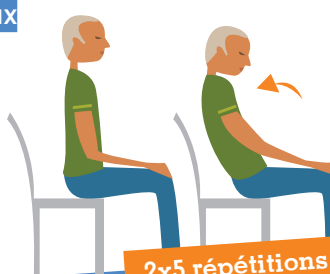
5
Pieds parallèles, genoux légèrement fléchis. Avec une charge légère (petites bouteilles d'eau par exemple), bras le long du corps, paumes de mains vers le haut, fléchissez les coudes pour amener la charge à la poitrine, puis relâchez en contrôlant votre geste. Attention, le dos ne doit pas bouger et les coudes doivent rester le long du buste.



2x10 répétitions

6 Tonifier les abdominaux

6
Asseyez-vous au bord de la chaise, dos droit. Puis penchez-vous vers le dossier de la chaise en freinant la course et en soufflant. Reprenez quelques respirations puis remontez en soufflant.



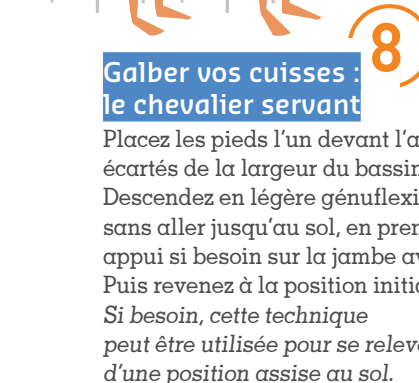
2x5 répétitions



2x5 répétitions

7 Galber vos cuisses : le relevé de chaise

7
Assis sur une chaise, pieds parallèles. Penchez-vous vers l'avant puis poussez sur vos jambes pour vous lever. Puis rasseyez-vous.



8 Galber vos cuisses : le chevalier servant

8
Placez les pieds l'un devant l'autre, écartés de la largeur du bassin. Descendez en légère genuflexion sans aller jusqu'au sol, en prenant appui si besoin sur la jambe avant. Puis revenez à la position initiale. Si besoin, cette technique peut être utilisée pour se relever d'une position assise au sol.



2x10 répétitions



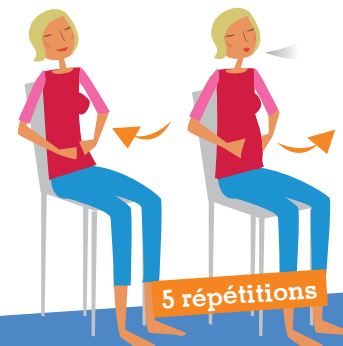
5 répétitions

9 S'étirer

9
Pieds parallèles, genoux souples, descendez doucement vers l'avant en enroulant la tête puis le dos. Prenez garde à dérouler progressivement le dos lors de la remontée.

10 Se relaxer

10
Assis le dos bien droit, mains posées sur le ventre. Inspirez lentement en gonflant le ventre, puis soufflez profondément en rentrant le ventre.



5 répétitions

Ces exercices vous sont proposés avec le concours des associations expertes partenaires du Prif : Adal, Centre 77, et Siel Bleu.