

# Les ateliers du Prif en quelques chiffres\*

\* Sources : rapport d'activité 2016 et rapport d'évaluation 2017 - Prif

Dans + de  
**500 villes**  
en Île-de-France

+ **2 000 actions**  
réalisées depuis  
la création du Prif  
en 2011

+ **28 000 participants**

**98%**  
jugent l'atelier suivi  
bénéfique pour leur  
santé

**98%**  
recommandent  
l'atelier suivi à leurs  
proches

**95%**  
envisagent de  
poursuivre une activité  
physique suite à un  
atelier l'Équilibre  
en mouvement

LE PRIF REGROUPE LES PRINCIPAUX ACTEURS DE LA RETRAITE

Les membres du Prif : l'Assurance retraite (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA) et le Régime social des indépendants (RSI).

Les partenaires institutionnels : l'ARS Île-de-France, la CNRACL, la Cropéra, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France, le Géront'If.

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**

Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



# Milk-shake renfort et énergie

## PRÉPARATION

- 1 Pelez et coupez en morceaux les bananes.
- 2 Dans le blender, mixez les morceaux de banane avec le lait.
- 3 Ajoutez les flocons de céréales et mixez encore une fois pour homogénéiser le tout.
- 4 Versez un peu de cacao en poudre pour la décoration des verres.
- 5 Si vous désirez obtenir un milk-shake plus liquide, rajoutez-y un peu de lait ou de lait de coco puis remixez.

Pour  
environ  
1 litre

## INGRÉDIENTS

2 bananes mûres  
de taille moyenne

---

750 ml de lait  
(lait demi-écrémé avec  
ou sans lactose)

---

3 cuillères à café  
de flocons de céréales

---

cacao en poudre  
(en option)

## MATÉRIEL

1 planche à découper

---

1 couteau de cuisine

---

1 cuillère à café

---

1 blender

DÉCOUVREZ D'AUTRES  
RECETTES ET DES CONSEILS  
SUR L'ALIMENTATION  
EN VOUS INSCRIVANT  
AUX ATELIERS BIEN DANS  
SON ASSIETTE DU PRIF.

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**