

# ENSEMBLE, LES CAISSES DE RETRAITE S'ENGAGENT

Le PRIF, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre retraite. Le PRIF regroupe les trois principaux acteurs de la retraite.

Les membres du PRIF

→ L'Assurance retraite (Cnav) est le régime général de retraite des salariés français. Elle couvre près de 73 % des actifs, soit 13,5 millions de retraités dont plus 2,77 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 droit, 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.

## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers D-Marche 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 l'association ADAL, votre commune ou des acteurs locaux de la prévention.

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées et organisées par le PRIF et les acteurs locaux. Une modeste participation peut vous être demandée.



[www.prif.fr](http://www.prif.fr) - [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

atelier **D-Marche**®

# Marcher, c'est le pied !

Conception réalisation PARIMAGE - Rédaction PCA - 10687



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Découvrez les ateliers du PRIF  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



## AVEC LE PRIF, PARTEZ DU BON PIED

→ La D-Marche vous invite 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.

“  
La D-Marche me motive.  
Chaque jour, je marche un peu plus!  
”

“  
La D-Marche, c'est aussi un groupe avec qui échanger.  
”

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

## ATELIERS D-MARCHE, CHAQUE PAS COMPTE !

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

### Les ateliers D-Marche, ce sont 5 rencontres réunissant 15 personnes !

- Chacune des séances est animée 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 se fixer des challenges collectifs.
- Elles sont également l'occasion de découvrir la commune et ses alentours de manière ludique.

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 au site internet [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr), chacun peut mesurer ses progrès - nombre de pas, de km, de calories dépensées, le temps de marche cumulé - en créant simplement son espace personnel. Vous y obtiendrez également des informations pratiques et pourrez entrer en contact avec les autres D-Marcheurs.

Grâce aux ateliers D-Marche, 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.jamenagemonlogement.fr](http://www.jamenagemonlogement.fr) qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.

