

# 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 du Bien vieillir 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 votre commune ou des acteurs locaux.

## 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)

Conception réalisation PARIMAGE - Rédaction PCA - 10688



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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



## AVEC LE PRIF, GARDEZ LA FORME

→ Savez-vous comment tirer le meilleur parti de votre alimentation ? Quelles sont les clés pour bien dormir ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? S'informer demande du temps. Le PRIF vous aide à y voir plus clair.

Bouger, bien manger et bien dormir, c'est important. Mais concrètement, ça veut dire quoi ? Le PRIF « Prévention retraite Île-de-France » répond à vos questions et vous invite à vous faire du bien. Venez découvrir les différentes manières de rester en forme, parce qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi.

“ Grâce aux exercices de relaxation, je dors mieux. ”

“ Je recommande les ateliers à toutes mes amies ! ”

“ Enfin, j'ai compris ce que voulait dire manger équilibré. ”

## ATELIERS DU BIEN VIEILLIR, LES CLÉS DU BIEN ÊTRE !

→ Les ateliers du Bien vieillir sont des moments d'échange et de partage. Vous y apprendrez à préserver votre capital santé et à adopter une bonne hygiène de vie. De quoi avoir tous les atouts pour vivre une retraite en pleine forme.

**Les ateliers du Bien vieillir, ce sont 7 rencontres réunissant 15 personnes.**

D'une durée de 3 heures, les ateliers sont animés par un intervenant expert. Ils offrent l'occasion d'aborder en groupe, dans une ambiance conviviale et décontractée, les différentes manières de garder la forme.

**Les sept thèmes abordés sont les suivants :**

- « Bien dans son corps, bien dans sa tête » ;
- « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé » ;
- « Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre » ;
- « Faites de vieux os » ;
- « Dormir quand on n'a plus 20 ans » ;
- « Le médicament, un produit pas comme les autres » ;
- « De bonnes dents pour très longtemps ».

Sept séances pour obtenir des infos, des conseils et des astuces pour une alimentation variée et équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil réparateur et connaître le bon usage des médicaments.

**Les ateliers du Bien vieillir vous donneront les clés pour développer les bons comportements, rester en bonne santé et gagner en assurance.**

## 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.jamenagementlogement.fr](http://www.jamenagementlogement.fr) qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.

