

# TROIS RÉGIMES 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.

→ L'Assurance retraite (Cnav) est le régime général de retraite des salariés français. Il couvre près de 73% des actifs, 13,23 millions de retraités dont plus 2,74 millions de retraités 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 des ayants droit et compte plus de 4 millions de retraités en métropole dont 205 000 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 4 millions d'assurés et d'ayants droit dont 247 000 répartis sur trois caisses en Île-de-France.

## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers l'Équilibre en mouvement 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 associations spécialisées.

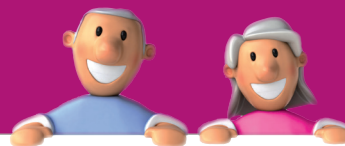
## COMBIEN ÇA COÛTE ?

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

## QUI CONTACTER ?

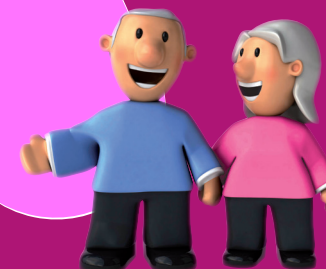
Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter le PRIF : [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr) - Tél. : 01 57 21 37 47

Plus  
d'infos sur  
[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



● ● ● ● ● atelier  
**L'équilibre en  
mouvement**

**Si j'étais  
venu,  
j'aurais  
pas chu !**



Conception réalisation PARIMAGE - Rédaction PCA - 10048

LE PRIF, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS



## AVEC LE PRIF, GARDEZ L'ÉQUILIBRE

→ Bouger est bon pour la santé. Comment profiter de sa retraite pour bouger et renforcer son équilibre ? Que faire pour entretenir sa souplesse et sa force musculaire ?

L'activité physique permet d'avoir les bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes.

Le PRIF « Prévention retraite Île-de-France » vous met le pied à l'étrier.

“ Grâce aux ateliers, j'ai gagné en souplesse. ”

“ Avec les membres du groupe on échange nos bons conseils. ”

“ Je garde la forme et rencontre de nouvelles personnes ! ”

“ J'ai appris des exercices que je continue à pratiquer. ”

## LES ATELIERS L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT : BOUGER EN S'AMUSANT !

→ Grâce aux ateliers l'Équilibre en mouvement vous aurez des conseils et apprendrez des techniques pour garder la forme et gagner en assurance.

### Les ateliers l'Équilibre en mouvement, ce sont 12 rencontres réunissant 15 personnes.

- D'une durée d'1h à 1h30, les ateliers sont animés par un professionnel.
- Les 12 rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.
- Une première séance permettra d'adapter le programme à vos attentes.
- Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

Les ateliers sont des moments d'échanges et de convivialité où chacun participe à son rythme et fait partager aux autres son expérience.

## VARIEZ LES PLAISIRS AVEC LE PRIF

→ Le PRIF vous propose une série d'ateliers consacrés chacun à un aspect du bien vivre à tout âge. Autant d'occasions d'aborder, de manière conviviale, les questions que vous vous posez sur 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 intervenant expert. Ils vous apporteront des informations précises et des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être au quotidien et prendre confiance en vous.

