

Prenez de l'élan



POUR
B I E N
V I E I L L I R

Découvrez les ateliers du Prif
www.prif.fr

DE NOUVELLES PERSPECTIVES POUR VOTRE RETRAITE

→ À la retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger. Où s'informer? Quelles activités privilégier pour rester en forme? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres?

Le Prif vous donne des conseils pour construire votre nouveau projet de vie.

Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

“
Ces ateliers
m'ont aidé
à vivre
pleinement
ma retraite.
”

“
Désormais,
j'ai de nouveaux
projets. ”

“
J'ai construit mes
projets grâce
aux échanges
avec les autres
participants.
”

ATELIERS TREMPLIN: UN NOUVEL ÉLAN!

→ Les ateliers Tremplin sont riches en informations diverses et en échanges autour de sujets, tels que les démarches administratives, la santé, les associations qui pourraient vous intéresser, etc.

**Les ateliers Tremplin, ce sont,
au choix : 5 rencontres en présentiel,
en visio ou en audio.**

- Chaque séance dure de 1 h 30 à 3 h et regroupe 8 à 15 personnes. L'atelier se compose de 4 premières séances hebdomadaires et d'une séance 3 mois plus tard pour faire le point sur vos projets en cours ou à venir.
- **Au programme des séances** : des conseils et opportunités pour bien vivre votre passage à la retraite, prendre soin de vous, gérer votre budget et vos démarches et vous engager dans de nouveaux projets ou activités.
- Interactives et ludiques, les séances sont animées par un professionnel qualifié et se déroulent dans un climat convivial où chacun peut partager ses attentes et échanger sur son expérience.

- **70%* des participants envisagent de participer à de nouveaux projets à la fin de l'atelier** (*Source : rapport d'évaluation du Prif 2021)

Les ateliers Tremplin : 5 séances conviviales pour construire son projet, le faire évoluer et mesurer le chemin parcouru.

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, le numérique, 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.mieuxvivremonlogement.fr qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.



ENSEMBLE, AU SERVICE DE LA PRÉVENTION



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

→ Les membres du Prif

- Premier régime de retraite français, l'Assurance retraite accompagne les salariés, les travailleurs indépendants, les contractuels de la fonction publique et les artistes-auteurs. Cela représente 78 % des actifs, 16 millions de retraités, dont 3 millions en Île-de-France.
- La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle accompagne l'ensemble de la population agricole et des ayants droit et compte plus de 3,9 millions de retraités en métropole, dont 197 000 en Île-de-France.

→ Les partenaires institutionnels du Prif



→ Les conférences de financeurs



À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Tremplin 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 experts de la prévention ou des thématiques abordées (fédération, association, entreprise) et les acteurs locaux de votre territoire (Mairie, CCAS, Clic, Résidence autonomie, Clubs sénior, Centre socio-culturel, Bailleur social, association locale ...).

QUI LES FINANCE ?

Les activités proposées sont intégralement financées par le Prif et ses partenaires, acteurs de la protection sociale et départements, dans le cadre des conférences de financeurs. Aucune participation financière ne vous sera demandée.

Plus d'information sur www.prif.fr - contact.prif@prif.fr

.../en Personne 360 - 03/2022



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

