

TROIS RÉGIMES S'ENGAGENT :

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, 13,49 millions de retraités dont plus de 2,77 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 Bien dans son assiette 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 - www.prif.fr
Tél. : 01 57 21 37 47

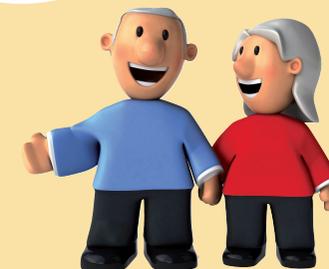
Plus
d'infos sur
www.prif.fr



Bien dans son assiette



Vous allez
y prendre goût !



LE PRIF, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS

LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE... LE PLAISIR AUSSI !

→ Adopter une alimentation équilibrée est bénéfique pour garder la forme. D'accord, mais quelle est la recette ? Quels aliments privilégier ? Comment déchiffrer les étiquettes ?

Faites-vous plaisir tout en préservant votre forme ! Bien manger rime avec santé. Oui, mais cela ne veut pas dire pour autant que vous devez renoncer à votre gourmandise préférée ou à un repas familial. Bien manger, c'est aussi choisir malin sans dépenser une fortune.

Venez faire le plein d'idées avec le PRIF !

« Grâce aux ateliers, je m'intéresse davantage à ce que je mange. »

« J'ai compris qu'on pouvait rester en forme sans passer sa vie au régime. »

« Bien manger, c'est bon pour la santé, mais aussi pour la convivialité ! »

À TABLE AVEC LE PRIF !

→ Les ateliers Bien dans son assiette du PRIF « Prévention retraite Île-de-France » vous donneront les clés pour avoir les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

Les ateliers Bien dans son assiette, ce sont 5 séances réunissant une quinzaine de personnes.

- D'une durée de 2h à 3h, les séances sont animées par un professionnel. Dans une ambiance décontractée, des conseils personnalisés vous sont donnés pour garder la forme, rester actif, choisir les aliments d'un bon rapport qualité prix.
- Les ateliers sont aussi l'occasion de faire des expériences gustatives, d'aiguiser ses papilles et de mettre la main à la pâte.
- Ludique et conviviale, chaque séance offre l'opportunité de mettre en pratique ses nouveaux acquis en matière d'alimentation, de santé et de bien-être.

Au menu : échanges, jeux, quiz et dégustations. Passez un bon moment autour de la table à partager ensemble !

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 professionnel qualifié. Ils vous apporteront des informations précises et des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être au quotidien et prendre confiance en vous.

