

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Tremplin s'adressent à toute personne retraitée depuis moins d'un an en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

QUI LES ORGANISE ?

Le PRIF et ses partenaires s'associent et mutualisent leur savoir-faire pour organiser ces ateliers.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont financées et organisées par les experts en prévention, le PRIF et les acteurs locaux.

QUI CONTACTER ?

Pour tout renseignement n'hésitez pas à nous contacter : contact@prif.fr

Tél : 01 57 21 37 47

→ Le PRIF est le principal acteur de la prévention et de la promotion de la santé en Île-de-France.

→ Le PRIF « Prévention retraite Île-de-France » regroupe les trois principaux acteurs de la branche retraite de la Sécurité sociale : l'Assurance retraite (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA), le Régime social des indépendants (RSI) qui ont pour volonté de proposer un accompagnement social de leurs assurés pendant leur retraite. À eux trois, ils s'adressent à plus de 19 millions de retraités en France dont 3 millions en Île-de-France.

Plus
d'infos sur
www.prif.fr



Atelier
tremplin

Prenez
de l'élan



LE PRIF, PARTENAIRE DES JEUNES DE PLUS DE 60 ANS

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 et ses partenaires vous donnent 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 5 séances réunissant une dizaine de personnes.

- Ces séances sont animées par des professionnels de la prévention.
- Lors des 5 séances, vous aborderez ensemble les thématiques suivantes : l'approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques, les acteurs associatifs, l'importance du lien social.
- Ces rencontres sont interactives, ludiques et conviviales. Ce sont des moments d'échanges où chacun peut apporter son expérience.

Les ateliers Tremplin : un atelier qui vous permet de construire votre projet de vie.

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.

