



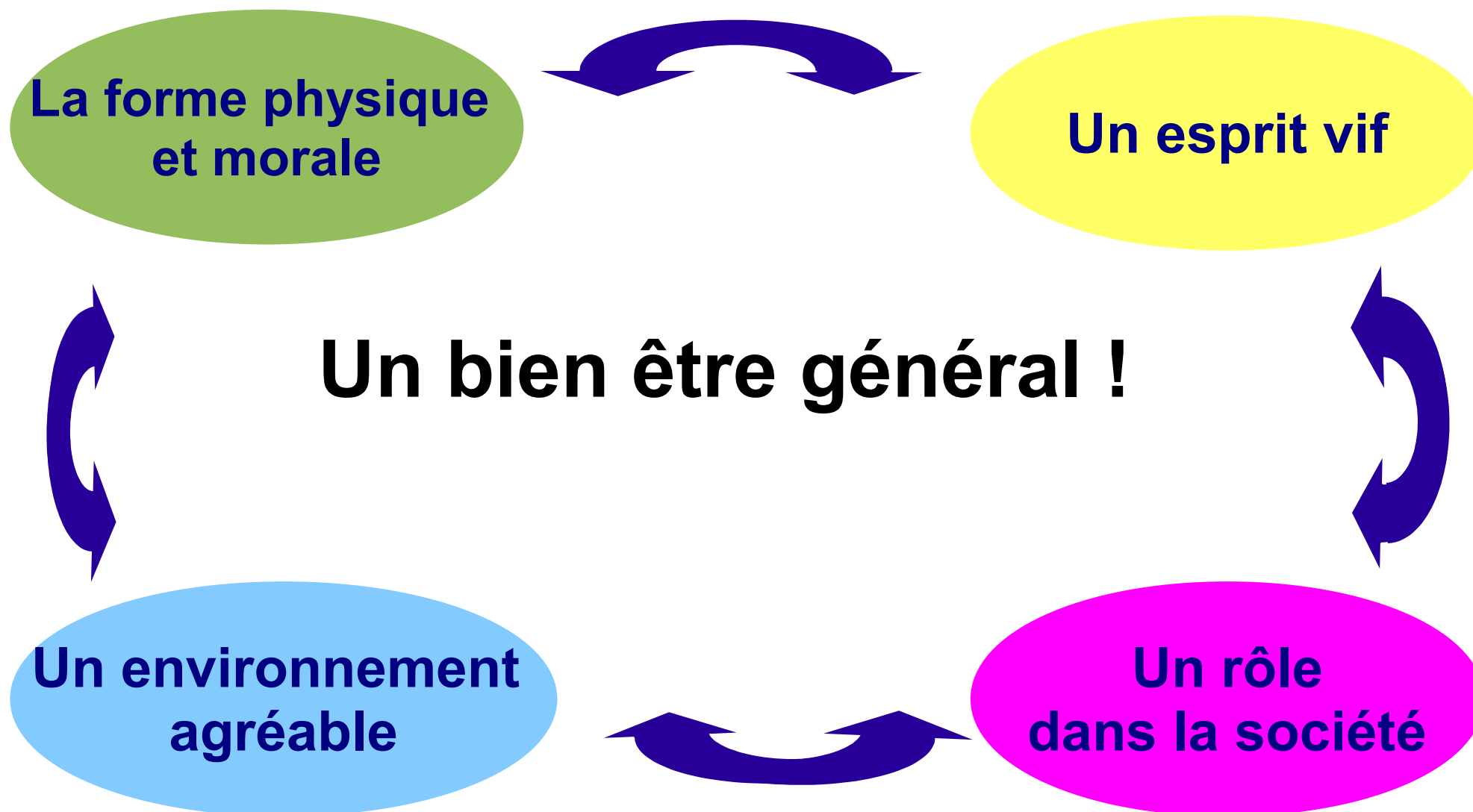
Présentation du PRIF Salon E-Seniors

Octobre 2012 - PRIF



- **Un organisme inter-régime**
 - Né en 2011 de la volonté des acteurs de l'assurance retraite afin de structurer leur actions de prévention en Île-de-France
 - La CNAV Île-de-France, la MSA Île-de-France et les caisses Franciliennes du RSI.
- **Le PRIF a vocation à contribuer aux enjeux suivants**
 - Faciliter les comportements favorables à la santé,
 - Améliorer l'environnement des personnes âgées,
 - Renforcer le rôle social des seniors.
- **Le public du PRIF**
 - Les retraités franciliens, quelque soit leur régime d'affiliation, autonomes
- **Depuis sa création, plus de 200 actions de prévention réalisées auprès de plus de 3000 retraités.**

Qu'est-ce que la santé ?



Comment booster sa « santé » ?

Avoir des repères d'hygiène
Entretenir sa forme physique

Stimuler son esprit,
sa mémoire et sa curiosité

En étant acteur !

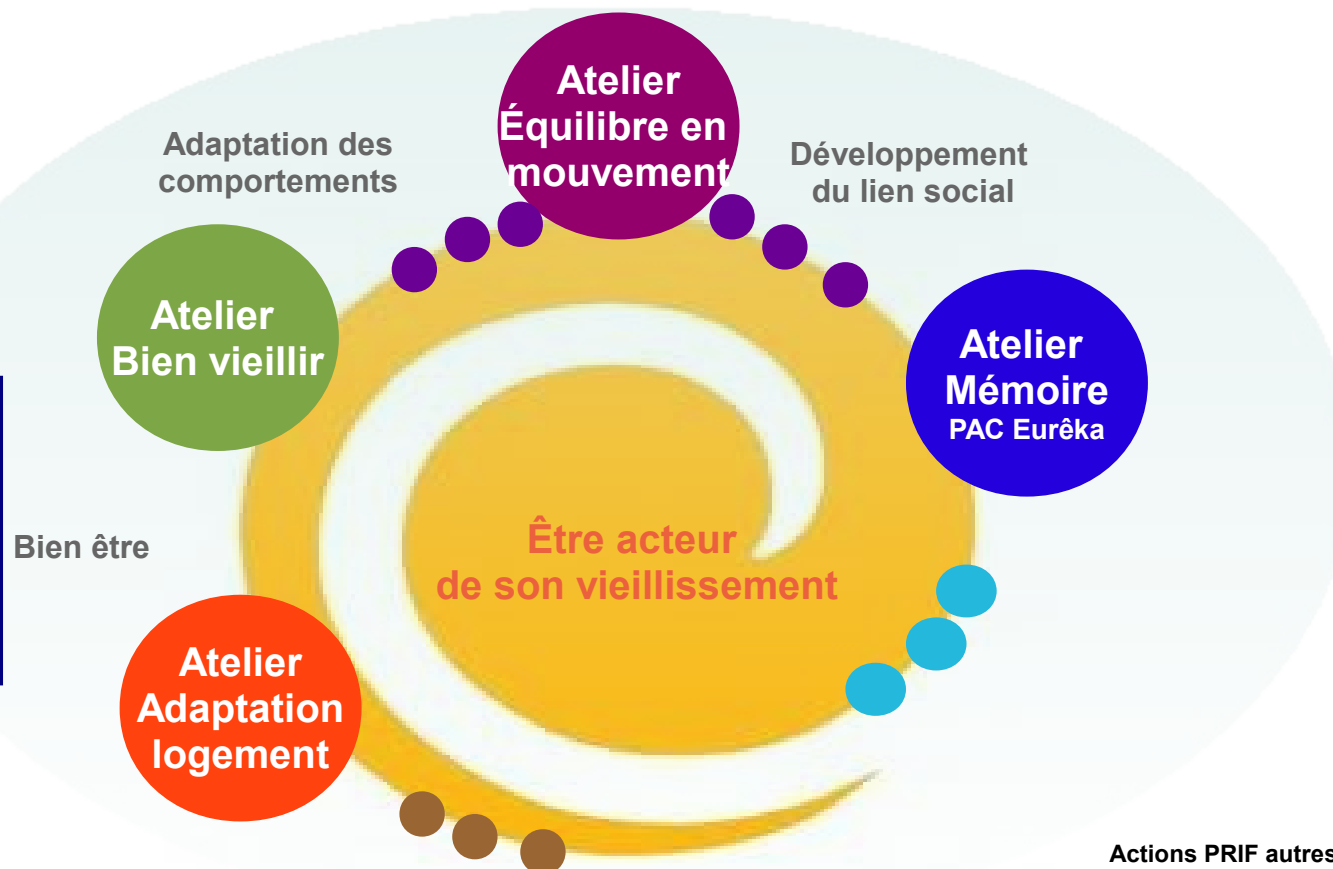
famille, amis,
logement, voyage, transport

Rencontrer de nouvelles
personnes
Diffuser les connaissances




Prenons les devants!



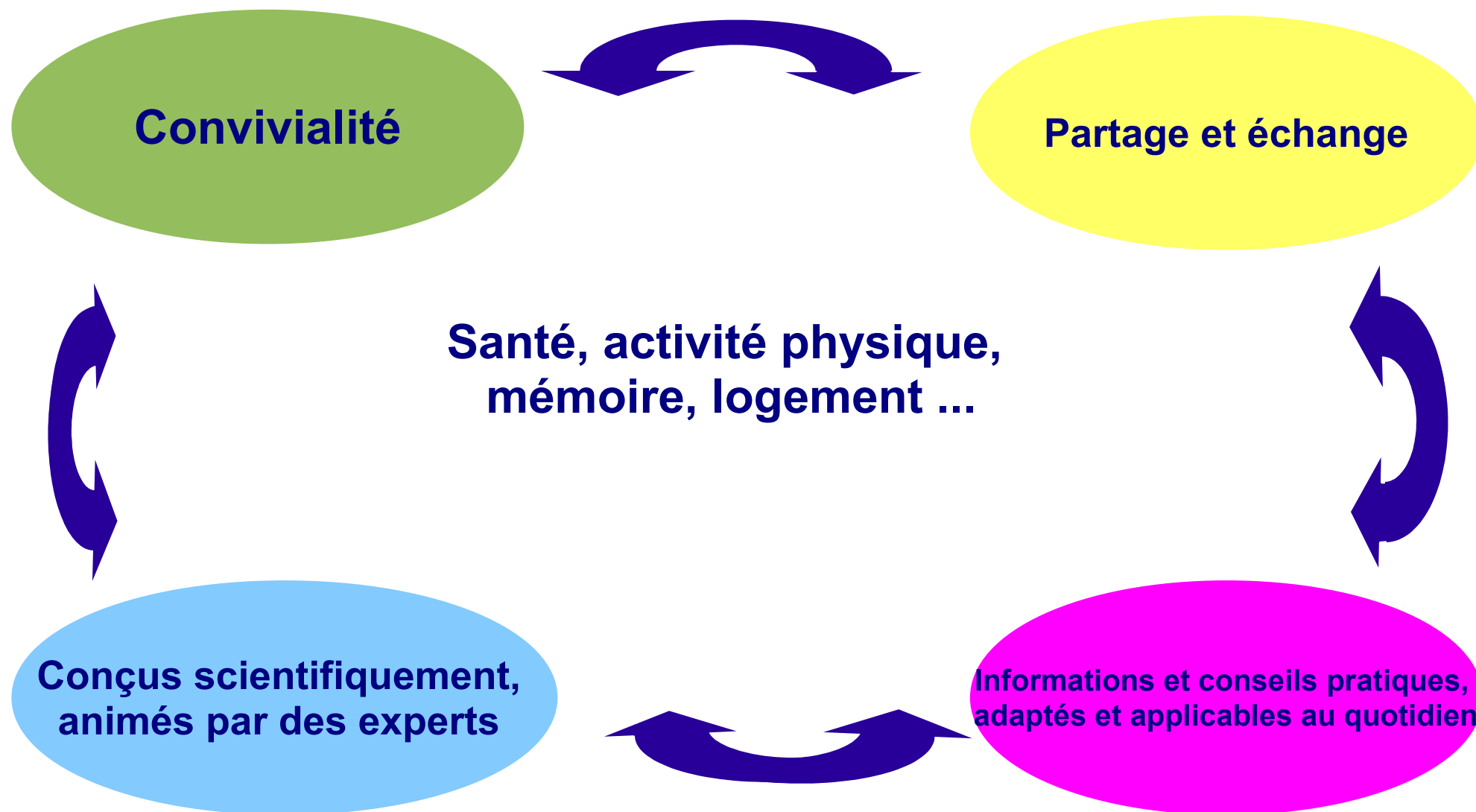
Un ensemble cohérent d'activités destinées aux retraités en Île-de-France



Actions PRIF autres

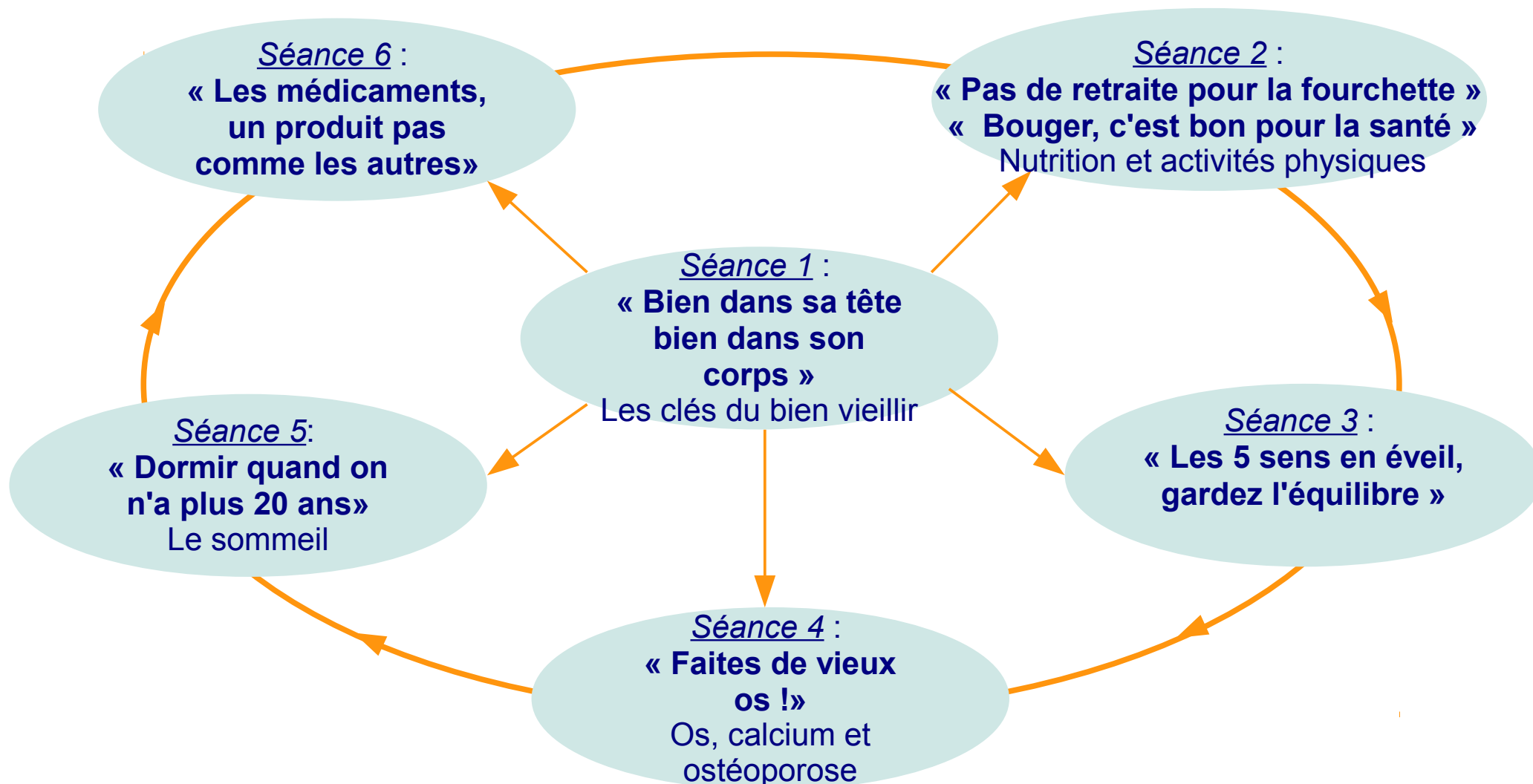
-  Conférences Bien vieillir
-  « D-marche »
-  Jeux de mémoire en groupe

Les ateliers du PRIF



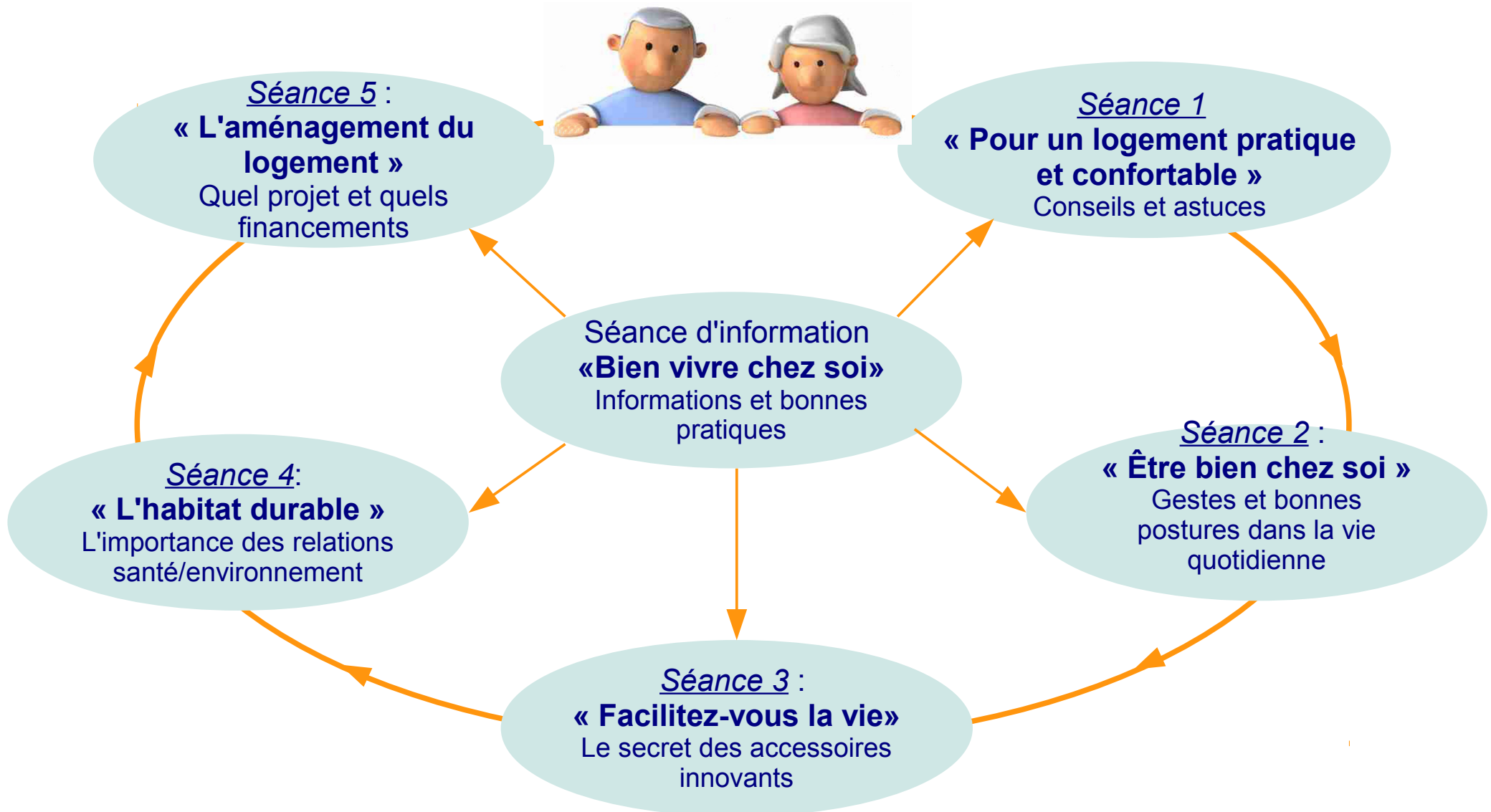
« Soyez acteurs de votre santé »

Les ateliers du Bien Vieillir



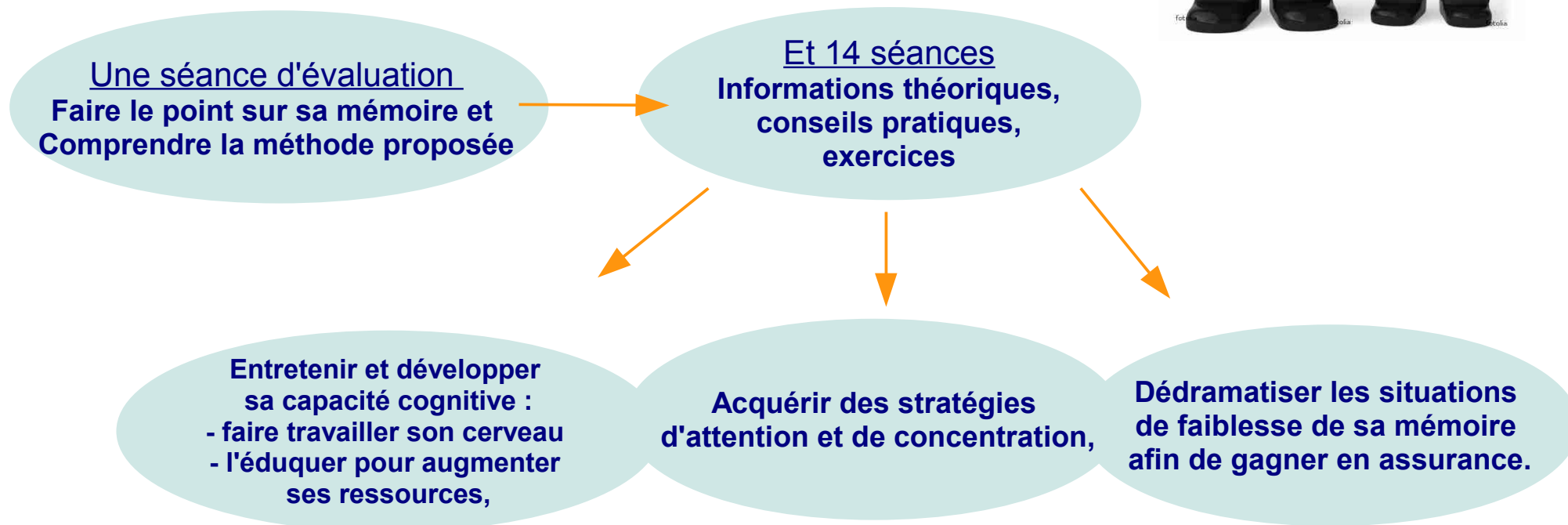
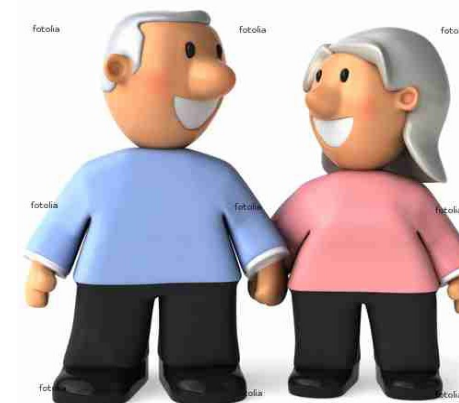
« Un habitat confortable et facile à vivre »

Les ateliers logement



« PAC Eurêka »

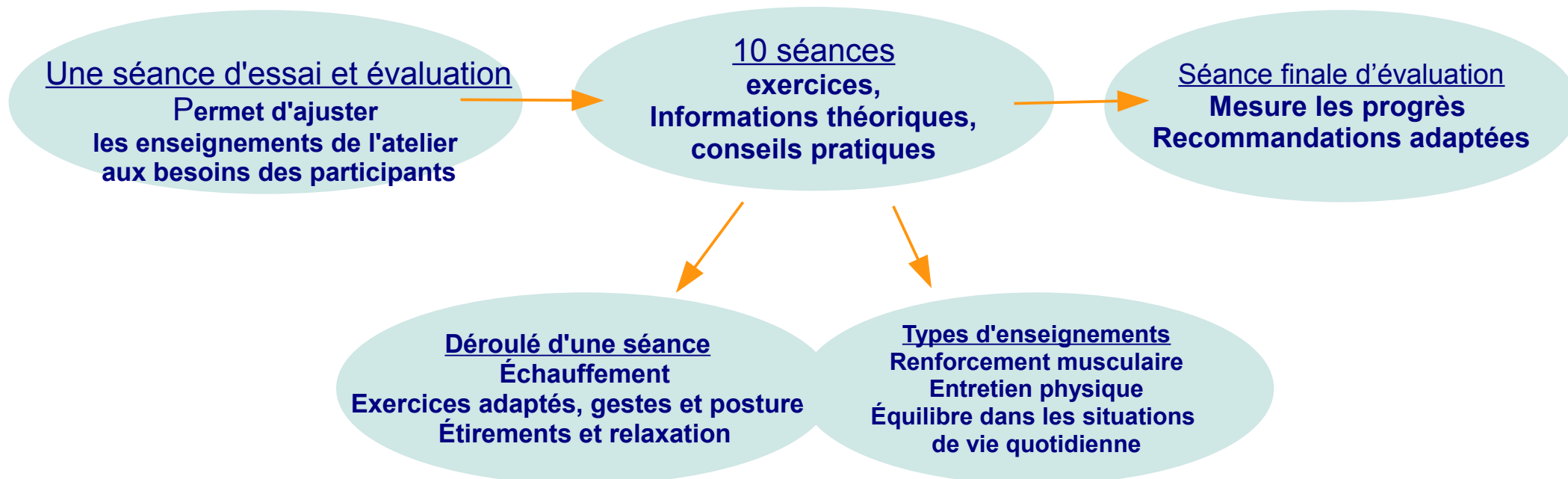
Les ateliers mémoire





« Équilibre en Mouvement »

Les ateliers d'activité physique



« D-Marche »

Les ateliers d'activité physique

Une séance initiale
Animée par un expert
formé à la méthode



3 séances de suivi
Afin de charger les
données du podomètre
sur le site D-marche et
de faire le point



Une étude de santé publique



Prendre soin de soi ...

Échanger et apprendre ...

S'engager dans une démarche ...

C'est l'objectif des ateliers du PRIF !

MERCI