

## AVEC LE PRIF, GARDEZ L'ÉQUILIBRE

Le Prif, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre vieillesse. Le Prif regroupe les principales actions de la Sécurité, pour améliorer sa souplesse et sa force musculaire ?

### → Les membres du Prif ont obtenu les bénéfices

- Prendre régulièrement de nouvelles activités, l'assurance activité accompagne les salariés, les travailleurs indépendants, les contractuels de la fonction publique et les artistes-auteurs. Cela représente 70 % des actifs, 18 millions de salariés, dont 3 millions en Île-de-France.

- La Mutualité sociale agricole (MSA) a développé une activité de perfectionnement de l'accompagnement de l'activité et de maintien de l'emploi.

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

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

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

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

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

### QUI LES ORGANISE ?

Le Prif organise des ateliers en partenariat avec des experts de la prévention ou des thématiques d'équilibre (éducation, addictions, handicap) et les autres acteurs de votre territoire (Mairie, CCAS, Cio, Résidence autonomie, Clubs seniors, Centre social, etc.).

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'adopter le programme à vos attentes.
- Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

- 85 %\* des participants montent plus facilement un étage à pied à l'issue de l'atelier. (\*Source : rapport d'évaluation du Prif 2019)

Les ateliers sont des moments d'échange et de convivialité où chacun participe à son rythme et fait part de son expérience.

## 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, 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.mieuvivresonlogement.fr](http://www.mieuvivresonlogement.fr) qui vous propose des conseils pratiques et concrets pour un chez-soi sûr et confortable.

