



**Un partenaire  
pour  
vos seniors**



# Le PRIF, un acteur clé de la prévention

➔ Le PRIF® « Prévention Retraite Île-de-France » associe les organismes des trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France – l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité sociale agricole (MSA) et le Régime social des indépendants (RSI) – dans un but commun : vous proposer des actions de prévention au bénéfice de vos seniors.

Le groupement assure, auprès des personnes âgées de plus de 55 ans, la conception, la mise en place, le développement et la promotion d'actions visant à prévenir la perte d'autonomie, dans le cadre du « Bien vieillir ».

Le PRIF propose une série d'ateliers – stimulation de la mémoire, prévention des chutes, équilibre alimentaire, aménagement du logement... – destinée à améliorer la qualité de vie des retraités. Ces ateliers sont des moments d'échange et de convivialité autour d'un animateur spécialisé. Leur objectif est d'informer, d'accompagner les seniors et de susciter les bons comportements.



## COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous souhaitez organiser un ou plusieurs ateliers de prévention ? Le PRIF met à votre disposition son savoir-faire et celui de ses prestataires. Une convention organise les modalités d'intervention : recrutement des participants, promotion de l'événement, choix de la salle, calendrier...

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le PRIF propose la mise en place de ces actions sans contrepartie financière de la commune. Il est toutefois demandé une contribution modeste au participant, dont tout ou partie peut être pris en charge par la collectivité ou le CCAS.

## QUI CONTACTER ?

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter le PRIF au 01 49 85 45 92 ou par mail : [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

# Trois ateliers pour partir du bon pied !

## 1. L'atelier mémoire

### Pac Eurêka®

En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Ceux-ci ne sont pas une fatalité. Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation.

Le Pac Eurêka comporte seize séances (durée moyenne: 2h à 2h30) durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité. Les séances sont adaptées au rythme et aux possibilités de chaque participant.

## 2. Les ateliers du bien vieillir

Adopter une bonne hygiène de vie est un atout pour vieillir en bonne santé. Les ateliers du bien vieillir sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé, l'appétit, le sommeil, leur forme physique et intellectuelle.

Le programme se décline en six ateliers de 3 heures :

- « Bien dans son corps, bien dans sa tête » ;
- « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé » ;
- « Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre » ;
- « Faites de vieux os » ;
- « Dormir quand on n'a plus 20 ans » ;
- « Le médicament, un produit pas comme les autres ».



### LES CHIFFRES PARLENT !\*

**97%**

de taux de satisfaction.

**58%**

des participants déclarent consommer au moins trois fruits et légumes par jour, contre 31% pour l'ensemble des retraités.

**57%**

pratiquent désormais la relaxation.

**50%**

marchent plus de 30 minutes par jour, contre 25% auparavant.

\* Étude réalisée, en 2005 par la MSA, auprès de 350 participants aux ateliers.

### 3. L'atelier de prévention des chutes

Les chutes sont le principal accident de la vie courante et la cause de 9000 décès par an chez les plus de 65 ans. L'avancée dans l'âge, le manque d'équilibre, la perte de confiance, sont autant de facteurs de risque.

Les ateliers proposent des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre et diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.

#### UN LOGEMENT « FACILE À VIVRE »

Créé en 2010, le PRIF développera d'autres actions dans le champ de la prévention. D'ores et déjà, des outils de sensibilisation aux dangers de l'habitat mal adapté sont en cours de réalisation: plaquette d'information, maquette miniature d'un logement adapté...

## Trois régimes s'engagent

Le PRIF regroupe, en Île-de-France, les trois principaux acteurs de l'assurance vieillesse :

- L'Assurance retraite (CNAV) est le régime général de retraite des salariés français. Il couvre près de 73 % des actifs et plus de 12 millions de retraités, dont 1,7 million 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, dont 205000 en Île-de-France ;
- Le Régime social des indépendants (RSI) est le régime de sécurité sociale obligatoire des artisans, commerçants et professions libérales, soit plus de 4 millions d'assurés et d'ayants droit, dont 247000 répartis sur trois caisses en Île-de-France.