

Donnez  
du peps  
à vos  
neurones!



POUR Bien  
vieILLIR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

# AVEC LE PRIF, AGITEZ VOS MÉNINGES

→ Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que veniez-vous chercher dans cette pièce ?

**Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire !**

C'est en multipliant les sources de plaisir et les centres d'intérêt qu'on stimule sa mémoire.

Laissez-vous entraîner par le Prif, Prévention retraite Île-de-France, et mettez vos neurones en ébullition ! Ces ateliers sont le lieu pour faire le point, sur votre mémoire, et aussi pour vous rassurer !

“

Participer aux ateliers, c'est aussi échanger avec les autres.

”

“

Les petits oublis ne me gâchent plus la vie!

”

“ Je me sers chaque jour des conseils et de la méthode.

# ATELIERS MÉMOIRE: À NE PAS MANQUER !

→ Grâce aux ateliers Mémoire du Prif, renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité.

**Les ateliers Mémoire, ce sont,  
au choix : 11 rencontres en présentiel  
ou 8 rencontres en visio ou audio**

- Chaque séance dure de 1 à 2 h et regroupe 8 à 15 personnes. Les séances sont animées par un professionnel qualifié.
- Vous découvrirez les différents aspects du fonctionnement de la mémoire pour ensuite savoir comment l'entretenir et la stimuler.
- **Au programme des séances** : des exercices et des techniques pour donner du peps à vos neurones et vous aider à mieux vous concentrer dans votre vie quotidienne.
- Interactives et ludiques, ces séances vous permettront d'échanger, mais aussi de partager vos trucs et astuces pour mieux mémoriser.

- **75 %\* des participants arrivent à mieux se concentrer à l'issue de l'atelier**  
(\*Source : rapport d'évaluation du Prif 2021)

Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

**L'échange et la convivialité font de ces rencontres des moments mémorables !**

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



# ENSEMBLE, AU SERVICE DE LA PRÉVENTION

Le Prif, acteur incontournable de la prévention vise à vous accompagner tout au long de votre retraite. Le Prif regroupe les principaux acteurs de la retraite.

## → Les membres du Prif

- Premier régime de retraite français, l'Assurance retraite accompagne les salariés, les travailleurs indépendants, les contractuels de la fonction publique et les artistes-auteurs. Cela représente 78 % des actifs, 16 millions de retraités, dont 3 millions en Île-de-France.
- La Mutualité sociale agricole (MSA) est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle accompagne l'ensemble de la population agricole et des ayants droit et compte plus de 3.9 millions de retraités en métropole, dont 197 000 en Île-de-France.

## → Les partenaires institutionnels du Prif



## → Les conférences de financeurs



## À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les ateliers Mémoire 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 experts de la prévention ou des thématiques abordées (fédération, association, entreprise) et les acteurs locaux de votre territoire (Mairie, CCAS, Clic, Résidence autonomie, Clubs sénior, Centre socio-culturel, Bailleur social, association locale ...).

## QUI LES FINANCE ?

Les activités proposées sont intégralement financées par le Prif et ses partenaires, acteurs de la protection sociale et départements, dans le cadre des conférences de financeurs. Aucune participation financière ne vous sera demandée.



Plus d'information sur [www.prif.fr](http://www.prif.fr) - [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

.../en Personne 360 - 11/2023



**POUR Bien VieilliR**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent