

Les étapes pour s'inscrire à un atelier de prévention

1 Aller sur le site Pourbienvieillir



→ <http://www.pourbienvieillir.fr/> →



2 Cliquer sur le dernier onglet puis sur la carte de France

BIEN
CHEZ SOI

BIEN AVEC MA
CAISSE DE RETRAITE



3 Choisir son département



4 Aller sur le site du PRIF

Toutes les informations sont sur:

• Prif

5 Ouvrir la liste des ateliers disponibles dans son département

• Ateliers disponibles en Seine Saint-Denis

6 Appeler la personne qui organise les ateliers de son choix !

Contact inscription	Type d'atelier	Ville	Tarif	Jour régulier
M. Bambou 01.20.21.22. 23	Mémoire	Drancy	0€	Lundi

Arrivé !



Les différents ateliers de prévention



Les ateliers « Bien vieillir »

Les ateliers du Bien vieillir sont des moments d'échange et de partage. Apprenez à préserver votre capital santé et à adopter une bonne hygiène de vie. De quoi avoir tous les atouts pour vivre une retraite en pleine forme !



Les ateliers « Bien chez soi »

Grâce aux ateliers Bien chez soi, bénéficiez de toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.



Les ateliers « Mémoire »

À tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire ! Venez stimuler votre mémoire et découvrir son fonctionnement avec les ateliers Mémoire !



Les ateliers « L'équilibre en mouvement »

Grâce aux ateliers l'Équilibre en mouvement, bénéficiez de conseils et apprenez des techniques pour garder la forme et gagner en assurance !



Les ateliers « D-Marche »

Les ateliers D-Marche vous proposent un programme, créé scientifiquement, pour augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien !



Les ateliers « Bien dans son assiette »

Au menu de ces ateliers : échanges, jeux, éveil de ses sens, dégustation dans le but de passer un agréable moment à préparer un bon plat , à le déguster, ensemble, autour de la table !



Les ateliers « Tremplin »

Les ateliers Tremplin s'adressent à toute personne retraitée depuis moins d'un an. Ils sont riches en informations diverses et en échanges autour de sujets, tels que les démarches administratives, la santé ou encore les associations qui pourraient vous intéresser !