

# Les Menus du PRIF Année 2021



Maintenant les ateliers sont disponibles à distance via téléphone, tablette, smartphone ou ordinateur.

Ces actions sont intégralement financées par le PRIF et les Conférences des financeurs

## Menu « Les clés du Bien vieillir »



### L'Equilibre en Mouvement

1 conférence (large public) + 12 séances (calendrier sur 3 mois)

Renforcement musculaire, équilibre dans les situations de vie quotidienne, confiance



### Atelier Vitalité

1 conférence (large public) + 6 séances (calendrier sur 1.5 mois) + séance bilan 3 mois après

Moral et santé, alimentation, activité physique, tout pour adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.



### Bien chez Soi

1 conférence (large public) + 5 séances (calendrier sur 1 mois)

Sensibilisation à l'aménagement du domicile, gestes et postures, aides techniques, énergie et sécurité

## Menu « Tout en ligne ! »



### Bien sur internet

1 conférence (large public) + 10 séances (calendrier sur 3 mois) + 1 séance bilan 3 mois après

Accompagner à la prise en main des outils numériques et d'Internet



### Mémoire « numérique »

8 séances par visioconférence ou par téléphone (calendrier sur 3 mois)

Faire le point sur sa mémoire, comprendre les mécanismes, apprendre les stratégies. Tout en perfectionnant l'aisance numérique.



### Plus de pas !

6 séances par visioconférence (calendrier sur 2 mois)

Sensibilisation à l'importance de la marche et motivation via différents outils et méthodes.

## Menu « En forme ! »



### Bien dans son assiette

1 conférence (large public) + 5 séances (calendrier sur 1 mois)

Santé et alimentation, alimentation équilibrée, budget, dégustation et cuisine



### L'Equilibre en Mouvement

1 conférence (large public) + 12 séances (calendrier sur 3 mois)

Renforcement musculaire, équilibre dans les situations de vie quotidienne, confiance



### Mémoire

1 conférence (large public) + 8 séances (calendrier sur 3 mois)

Faire le point sur sa mémoire, comprendre les mécanismes, apprendre les stratégies

## Pensez aussi aux ateliers Tremplin et de Prévention Universelle



L'atelier Tremplin, pour les nouveaux retraités (1 an à 1 an 1/2 de retraite), vous permet d'accompagner votre public dans son passage à la retraite



### Exemple de calendrier de programmation du Menu « Les clés du Bien vieillir » :

Vous pouvez choisir un ordre différent de programmation, mais gardez à l'esprit que chaque atelier dure entre 1 et 3 mois.

Janv. Fév. Mars Avril Mai ..... Sept Oct. Nov. Déc.

L'équilibre en mouvement

Bien chez soi

Vitalité

Mémoire