



Publié le 19/08/2024

3F partenaire d'une retraite active et en pleine forme

La retraite, c'est une nouvelle étape de la vie : pour vous aider à la vivre pleinement au quotidien, les organismes d'assurance retraite ont mis en place les ateliers Prévention Retraite Île-de-France (Prif). 3F, partenaire du Prif, vous invite à découvrir le programme des ateliers thématiques et des conférences près de chez vous !

Vous êtes retraité et vous vous intéressez aux sujets liés à la santé et au bien-être : entretenir sa **mémoire**, pratiquer une **activité physique** adaptée, rendre son **logement** confortable, **manger** en alliant plaisir et forme, apprivoiser **internet** ...

Vous vous questionnez aussi sur la manière de vivre votre retraite en toute sérénité : comment aborder le passage à la retraite ? Comment rester longtemps en bonne santé ? Comment rencontrer de nouvelles personnes ?

Le Prif (Prévention retraite Île-de-France) vous invite à sa visioconférence "Bien vieillir".

Durant une heure, vous **échangerez** avec des experts en prévention sur les clés du bien vieillir, et vous découvrirez les **ateliers thématiques** du parcours prévention du Prif programmés **près de chez vous**

Ces ateliers vous permettrons d'approfondir vos connaissances et réflexions sur ces sujets, et de rejoindre ainsi la communauté des 100 000 participants aux ateliers du Parcours prévention.

- [Cliquez ici pour **consulter le calendrier des visioconférences Parcours 60+IDF et vous inscrire**](#)

- Où et quand ?

[Cliquez ici pour une inscription **en ligne à partir de la carte des ateliers sur le site du Prif**](#)

ou

[téléchargez le fichier complet](#) (juillet à décembre 2024)