



RESTEZ EN FORME, EN RESTANT CHEZ VOUS AVEC LE PRIF ET SES PARTENAIRES !

Newsletter n°6

Chers partenaires,

Nous avons dû suspendre les ateliers du Parcours Prévention le 16 mars dernier. Depuis, nous organisons la reprise des actions sous deux formats : la reprise des ateliers en cours par téléphone et prochainement, la possibilité d'organiser intégralement un atelier en distanciel.

Si un atelier prévu n'a pas pu démarrer, vous pouvez d'ores et déjà prendre contact avec nous afin d'envisager une action en distanciel. Le cas échéant, nous nous permettrons de vous recontacter pour échanger sur ces nouvelles propositions.

En attendant, retrouvez ci-dessous les informations que nous envoyons aux retraités. N'hésitez pas à les relayer auprès de vos bénéficiaires.

à très bientôt.

L'équipe du Prif.



Le challenge cuisine « À vos fourneaux »

Recette de la semaine

Gombo revisité

Par Mme L. de Boulogne (92)

Pour 2 personnes :

- 1 boîte d'haricots rouges
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 carotte
- 2 blancs de poulet
- 1 saucisse fumée
- ail, oignon, épices

Matériel : une cocotte, un couteau d'office, une planche à découper

Préparation :

- Emincer l'oignon, l'ail et le poivron,
- Faire un roux (farine + beurre) dans une cocotte et y ajouter cet émincé,
- Faire revenir le poulet et la saucisse coupée en morceaux, ainsi que la saucisse et les verser dans la cocotte,
- Ajouter une carotte coupée en rondelles et de l'eau,
- Ajouter la boîte d'haricots et une tomate épluchée écrasée
- Ajouter les épices (celles que vous avez mais il faut en mettre)
- Laisser mijoter à feu doux,

Servir avec du riz,

La viande peut-être remplacée par des crevettes.

Le challenge continue !

Envoyez-nous votre recette à contact.prif@prif.fr accompagnée d'une photo et nous la partagerons sur le site prif.fr et dans la prochaine newsletter.

Règles du challenge :

- Composez une recette de saison : entrée ou plat ou dessert pour deux personnes
- Alliez : équilibre alimentaire, originalité, goût et simplicité
- Utilisez 5 ingrédients de base maximum (hors herbes et épices), facilement disponibles
- Limitez le matériel et le temps de préparation à moins de 30 minutes
- Illustrez la recette par une photo « maison » prise avec votre appareil numérique, votre téléphone ou votre tablette
- Envoyez la recette et la photo à l'adresse contact.prif@prif.fr afin qu'elle soit partagée



Gardez la forme avec les caisses de retraite : votre programme d'activités physiques quotidien

Au programme, tous les jours à 9h sur Happyvisio.fr : 30 min d'exercices simples et accessibles à tous, pour vous permettre de rester en forme !

Comment y participer ?

- Connectez-vous ou créez votre compte sur le site d'Happyvisio avec le code ENSEMBLE.
- Inscrivez-vous à nos séances d'activité physique en ligne et en vidéo avec des exercices à faire chez vous et accédez également aux replays

- Connectez-vous à partir de 8h30 avec une chaise et une bouteille d'eau pour réaliser les exercices

Si vous avez des difficultés durant la démarche d'inscription, vous pouvez contacter la hotline d'Happy Visio au **01 76 28 40 84**. Un tuto sur la marche à suivre est également disponible via ce lien : <https://www.happyvisio.com/page/help>

[Le Prif](#), l'Assurance retraite Ile-de-France, [Atouts Prévention Rhône-Alpes](#), [la Carsat Rhône-Alpes](#), en partenariat avec les associations [Adal](#), [Prim'Adal](#) et la société [Happyvisio](#), se mobilisent pour vous aider à rester en forme en restant chez vous !

En cette période, les partenaires du PRIF se mobilisent

Des séances d'activités physiques adaptées sont à voir et/ou à revoir sur la chaîne Youtube de notre partenaire **AS Mouvement**.

Cliquez [ici](#) pour y accéder.

*AS
Mouvement*



Le Prif et ses partenaires mettent tout en œuvre pour poursuivre les ateliers du Parcours prévention !



Dans le cadre du dispositif sanitaire actuel, les actions collectives (ateliers, réunions, conférences...) sont suspendues.



Nous travaillons activement pour vous proposer des activités adaptées durant cette période.



Par téléphone ou par **visioconférence**, nous vous permettrons de suivre les ateliers du Parcours prévention en restant chez vous.



Mémoire, activité physique, aménagement du domicile, bien-être, nutrition : autant de thématiques que nous vous proposons d'aborder pour garder la forme!



Vous souhaitez participer à un atelier à distance ?
Envoyez-nous un mail en nous indiquant la thématique qui vous intéresse à contact.prif@prif.fr



Gardez la forme avec le Prif!

RENDEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT SUR [PRIF.FR](https://prif.fr) AFIN DE PRENDRE CONNAISSANCE D'ACTIVITÉS POUR GARDER LA FORME ET PRENDRE SOIN DE VOUS CHEZ VOUS !