

## Communiqué de presse

Lyon, le 20 avril 2020

# Covid-19 : Les caisses de retraite proposent des cours d'activité physique en ligne aux retraités

**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 Happy Visio, se mobilisent pour aider les personnes retraitées à garder la forme pendant cette période de confinement.**

L'activité physique régulière est essentielle au maintien de la forme, physique et psychique, d'autant plus en période de confinement. A ce titre, les organismes de la branche retraite de la Sécurité sociale d'Ile-de-France et de Rhône-Alpes proposent des cours d'activité physique adaptée pour les retraités.

Ces programmes sont mis en place en visio-conférence, tous les matins à 9h00 par Happy Visio et Prim'Adal, partenaires du Prif et d'Atouts Prévention Rhône-Alpes.

Durant 30 minutes, les retraités peuvent pratiquer des exercices ludiques, simples et accessibles à tous et dispensés par des intervenants spécifiquement formés pour les seniors (licences professionnelle ou masters d'activité physique adaptée).

Au cours de la semaine du 13 avril 2020, ce sont plus de 800 retraités qui ont participé aux cours en ligne.

Pour assister à un cours d'activité physique, c'est très simple. Les retraités doivent :

- se connecter ou créer un compte sur le site d'[Happyvisio](http://Happyvisio) avec le code ENSEMBLE ;
- s'inscrire à une séance d'activité physique en ligne et en vidéo avec des exercices à faire à la maison ;
- se munir d'une chaise et une bouteille d'eau pour réaliser les exercices.

L'accès est possible 30 minutes avant le début de la séance. En cas de difficulté durant la démarche d'inscription, les personnes peuvent 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 : [www.happyvisio.com/page/help](http://www.happyvisio.com/page/help)

## **Ensemble, les caisses de retraite s'engagent**

**L'Assurance retraite Île-de-France** gère la retraite du régime général en assurant la tenue des comptes des assurés, le calcul et le paiement des retraites et des prestations d'action sociale. Elle mène également une politique de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Au cœur de l'innovation numérique, son offre de service se diversifie grâce aux nombreuses démarches en ligne sur [lassuranceretraite-idf.fr](http://lassuranceretraite-idf.fr) (demande de retraite en ligne, téléchargement du relevé des paiements de la retraite, etc.). Plus d'informations sur [www.lassuranceretraite-idf.fr](http://www.lassuranceretraite-idf.fr)

**La caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) Rhône-Alpes** exerce ses missions auprès des salariés, retraités et entreprises de la région. Organisme de Sécurité Sociale, elle met en œuvre les politiques institutionnelles dans les domaines de la retraite, de l'action sociale, de l'accompagnement social et de la prévention des risques professionnels, sous la double tutelle de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) et de la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam). Sa politique d'action sociale vise à prévenir les effets du vieillissement en informant et en conseillant les seniors. La Carsat propose des actions collectives de prévention en présentiel et en digital. Elle accompagne de façon personnalisée les retraités en situation de fragilité par des plans d'aide individuels.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site internet de la Carsat Rhône Alpes : [www.carsat-ra.fr](http://www.carsat-ra.fr)

**Le Prif et Atouts Prévention Rhône-Alpes** sont des groupements de coopération sociale et médico-sociale. Le Prif a été créé en 2011 et compte parmi ses membres l'Assurance retraite Île-de-France et la Mutualité sociale agricole Île-de-France. Atouts Prévention Rhône-Alpes a été créé en 2013 et comprend comme membres la Carsat Rhône-Alpes, la MSA Ardèche-Drôme-Loire, la MSA Alpes du Nord, la MSA Ain-Rhône et le régime des Mines. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site du Prif et d'Atouts Prévention Rhône-Alpes : [www.prif.fr](http://www.prif.fr) et [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)

Contacts presse :

**L'Assurance retraite Île-de-France** : **Virginie Goffin** [virginie.goffin@cnav.fr](mailto:virginie.goffin@cnav.fr)

**Carsat Rhône-Alpes** : **Audrey Marvalin** [contact.presse@carsat-ra.fr](mailto:contact.presse@carsat-ra.fr)

**Prif** : **Camille Mairesse** [camille.mairesse@prif.fr](mailto:camille.mairesse@prif.fr)

**Atouts Prévention Rhône-Alpes** : **Lucile Billand** [lbilland@atoutsprevention-ra.fr](mailto:lbilland@atoutsprevention-ra.fr)