



**Bien vivre après 60 ans**

**Mardi 2 avril 2019  
de 14h30 à 17h**

SALLE FOYER RURAL  
2 Boulevard Nicolas Canal  
Saint Laurent de la Salanque

**Tout l'enjeu de la santé des seniors est d'avancer sereinement en âge ! Chacun d'entre nous possède ses propres clefs, nécessaires au maintien de son équilibre et à la préservation de sa santé. L'un des secrets de cet épanouissement est de rester actif pour son bien être physique, psychique et social !**

---

## Un film : «Les optimistes»

de Gunhild Westhagen Magnor

« Les Optimistes » est le nom d'une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans ! Bien que n'ayant pas joué un seul vrai match en 30 ans d'entraînement, elles décident de relever un grand défi : se rendre en Suède pour affronter leurs homologues masculins. Mais avant cela, il faut trouver un sponsor, convaincre l'entraîneur national de les coacher, mémoriser les règles, se lever pour aller courir... Croyez-les : être sénior est une chance, et ces « Optimistes » la saisissent en plein vol !

## Programme

La Mutualité Française Occitanie et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la ville de Saint Laurent de la Salanque vous convient à un ciné-santé sur les questions du bien-être et du lien social après 60 ans.

Afin de revenir sur les moments forts du film et d'échanger avec les participants, l'intervenante, Julie SERRA, abordera les questions suivantes : *Quelles sont les clefs du bien vieillir ? Comment rester actif en abordant sereinement l'avancée en âge ? Quelles sont les structures locales qui proposent des activités pour les seniors ?*

## Intervenante

Julie SERRA, coordinatrice des actions seniors de l'association Equilibre 66

## Et aussi...

- Stand de documentation
- Pot de l'amitié offert en fin de séance

Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles.



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Découvrez l'ensemble  
de nos rencontres santé.

Retrouvez-nous aussi sur :

