



CINÉ-SANTÉ

Bien vivre  
après 60 ans

GRATUIT  
sur inscription



**JEUDI 5  
NOVEMBRE**

À 15h30



**PAMIER**

Cinéma

« Les toiles du Rex »  
19 rue Taillancier

Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de sa réalisation. Afin de limiter les risques d'une reprise de l'épidémie, le port du masque est obligatoire dans tous les lieux clos. Merci donc de vous munir d'un masque.



Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie. Comment maintenir un équilibre face à ces changements, repérer les signes de fragilité éventuels et préserver son autonomie ?

## Un film : « Joyeuse retraite »

De Fabrice Bracq

L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou ! Ils s'apprêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les ennuis ! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux !

## Un débat animé par une spécialiste

A l'issue de la projection, **Jessica Maury**, psychologue, abordera la question du bien vieillir et l'intérêt de maintenir un équilibre face aux changements qui surviennent avec l'avancée en âge.

## Et aussi...

De la documentation sera mise à votre disposition.

Renseignements  
par téléphone  
**06 10 15 13 95**

**GRATUIT**  
sur inscription :

**cine-bien vivre09.fr**

Dans la limite des places  
disponibles

     
**occitanie.mutualite.fr**