



CINÉ-SANTÉ

# Bien vivre après 60 ans

**GRATUIT**

dans la limite des places  
disponibles

Pour vous  
& vos proches

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.




**JEUDI 30 JUIN**

À 10h



**ALBI**

Scène Nationale d'Albi  
Place de l'amitié  
entre les peuples



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 : « Rose »

De Aurélie Saada

Rose, 78 ans, vient de perdre son mari qu'elle adorait. Lorsque sa peine laisse place à une puissante pulsion de vie lui faisant réaliser qu'elle peut encore se redéfinir en tant que femme, elle prend conscience que la vie vaut quand même le coup d'être vécue et sa transformation surprend toute la famille.

## Un débat animé par un spécialiste

A l'issue de la projection, un 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.

**GRATUIT**

dans la limite des places  
disponibles

Pour vous  
& vos proches



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