



# **Avant-première du film Golden Seniors**

**Une soirée spéciale proposée par**  
Cité Seniors | Pro Senectute  
CAD | Ressource Mindfulness

**Lundi 18 septembre 2023 | 18h à 21h30**  
Cinéma Grütli - Genève

---

Détails et inscription

[www.ressource-mindfulness.ch/golden-seniors](http://www.ressource-mindfulness.ch/golden-seniors)



## Synopsis

Cinq seniors se lancent dans l'inconnu. Pendant 18 mois, ils vont participer à un entraînement basé sur la pleine conscience et l'altruisme mesuré aux fins d'une étude scientifique sur le vieillissement.

Réalisé par François Kohler, ce film raconte leur parcours intime et émotionnel et le met en miroir avec l'objectivation de la science et les défis du bien vieillir dans notre société. Vivre plus longtemps, oui mais comment?

Au-delà de l'aventure de ces seniors, le film montre la méditation comme une manière de se relier à soi-même et au monde qui nous entoure. Il révèle la réalité de ce cheminement avec ses écueils, ses moments de doute, de gratitude, de joie et parfois de libération.

## Infos pratiques

Date: Lundi 18 sept 2023 à 18h. La projection sera suivie d'un moment d'échange avec les organisateurs de la soirée.

Lieu: Cinéma Grütli, rue du Général-Dufour 16, 1204 Genève

Tarif: CHF 5.- (à régler sur place)

## Billetterie et réservation

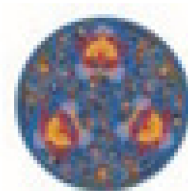
[www.ressource-mindfulness.ch/golden-seniors](http://www.ressource-mindfulness.ch/golden-seniors)

Une soirée proposée par



Hospice général

**PRO  
SENECTUTE**



**ressource mindfulness**  
graine de conscience

