

## Ciné-débat autour du film Super Séniors au Ciné Astarac

un bel élan pour le bien-être et le lien social



Ciné-débat autour du film Super Séniors au Ciné Astarac

### Ciné-débat autour du film Super Séniors au Ciné Astarac : un bel élan pour le bien-être et le lien social

Ce samedi 11 octobre à 14h30, le Ciné Astarac de Mirande a accueilli la projection du film Super Séniors de Dan Lobb pour les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) en partenariat avec l'UFOLEP 32 et la Communauté de Communes Cœur d'Astarac en Gascogne.

Une trentaine de spectateurs se sont réunis pour découvrir ce documentaire inspirant qui met en lumière des athlètes âgés de 82 à 95 ans, se préparant pour les championnats du monde de tennis.

La séance s'est poursuivie par un échange animé avec une psychologue, permettant d'aborder des thématiques essentielles telles que les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être psychique, le maintien de l'autonomie et la création de lien social.

Cet évènement a favorisé les rencontres et les discussions dans une atmosphère conviviale, prolongées autour d'un goûter partagé entre les participants.

Coorganisatrice de cette initiative, l'UFOLEP du Gers a profité de cette occasion pour présenter son nouveau cycle d'activités physiques adaptées destiné aux personnes de plus de 60 ans. Ce programme gratuit, financé par la CARSAT, débutera le 3 novembre à Montesquiou et proposera 32 séances encadrées par un enseignant en activité physique adaptée, pour un groupe d'une quinzaine de participants.

Les séances auront lieu chaque lundi matin et permettront aux participants de préserver leur autonomie, stimuler leurs capacités physiques et psychiques, prévenir les chutes et favoriser une pratique durable de l'activité physique au sein des associations locales.

### Renseignements et inscriptions