

P.S. Productions et Instant Film présentent



# Golden Seniors

Un film de François Kohler

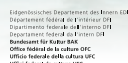
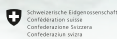


[www.goldenseniors.ch](http://www.goldenseniors.ch)

**Réalisation** François Kohler **Producteur délégué** Xavier Grin **Image** Joseph Areddy, Nicolas Veuthey **Son** Laurent Mollard, David Lipka **Montage** Dejan Savic **Musique** Christian Garcia Gaucher  
**Images de synthèse** Benjamin Muzzin **Mixage** Renaud Musy **Etalonnage** Rodney Musso **Production** P.S Productions et Instant Film **en coproduction avec** RTS - Radio Télévision Suisse  
Unité Fiction Documentaires et Séries originales, Steven Artels - Bettina Hofmann **avec le soutien de** l'Office fédéral de la culture (OFC), **la participation de** Cinéforum et le soutien de  
la Loterie Romande, Succès Cinéma, Succès Passage Antenne ainsi que Association SER, Moksha Invest et Fondation Recherche Alzheimer France **Distribution** First Hand Films



> instant film



# Golden Seniors

## Le film

5 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 évaluant l'impact de la méditation sur le vieillissement. Le film « Golden Seniors » 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 ?

## Que raconte le film ?

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.

## Der Film

Fünf Senioren wagen den Schritt ins Ungewisse. Während 18 Monaten werden sie an einem Training teilnehmen, das auf Achtsamkeit und Altruismus basiert und für eine Studie gemessen wird. Das Ziel ist, die Auswirkungen von Meditation aufs Altern zu evaluieren. Der Film "Golden Seniors" erzählt ihre persönliche Reise und spiegelt diese mit der wissenschaftlichen Objektivität und den Herausforderungen eines guten Alterns in unserer Gesellschaft. Immer länger leben - ja, aber wie?

## Was erzählt der Film ?

Über das Abenteuer dieser Senioren hinaus, zeigt der Film Meditation als eine Möglichkeit, sich mit sich selbst und seiner Umgebung zu verbinden. Er erhellt die Gegebenheiten dieses Weges mit Stolpersteinen, Momenten des Zweifels, der Dankbarkeit, der Freude und manchmal der Befreiung.



« La méditation, c'est un besoin maintenant, comme prendre sa douche ou se brosser les dents ».

„Meditation ist jetzt sogar ein Bedürfnis, so wie Duschen oder Zähneputzen“.

Geneviève

« C'est vraiment inscrit au plus profond de moi : d'un côté la tête, de l'autre le corps ».

„Es ist wirklich tief in mir verankert : auf der einen Seite der Kopf, auf der anderen der Körper“.

Denis

« La tendance naturelle, c'est de voir ce qui ne va pas et pourtant, il y a plein de choses qui vont bien ».

„Die natürliche Tendenz ist zu sehen, was nicht stimmt, und doch gibt es viele Dinge, die gut sind“.

Michèle D.

## L'étude

L'étude Silver Santé mesure les effets de l'apprentissage d'une langue et de la méditation sur la santé et le bien-être des seniors. Elle a été financée par le fonds de recherche européen Horizon 2020 et est conduite par un consortium de six pays auquel participe l'Université de Genève.

## Die Studie

Die Silver Santé Studie misst die Auswirkungen des Sprachenlernens und der Meditation auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Senioren. Sie wurde durch den europäischen Forschungsfonds Horizon 2020 finanziert und von einem Konsortium aus sechs Ländern durchgeführt, zu dem auch die Universität Genf gehört.

Documentaire de cinéma | Kinodok | 83 min |  
Dolby 5.1 VO français - deutsche Untertitel  
© P.S Productions & Instant Film 2023

[www.firsthandfilms.ch](http://www.firsthandfilms.ch) [verleih@firsthandfilms.ch](mailto:verleih@firsthandfilms.ch) 044 312 20 60