



Golden Seniors

Un film di Francois Kohler

DAL 8.DICEMBRE AL CINEMA

1
FIRST
HAND
FILMS



SINOSSI

Cinque anziani di età compresa tra i 65 e i 76 anni stanno per intraprendere un viaggio verso l'ignoto. Sono stati scelti per partecipare a un intenso corso di formazione meditativa laica basato su mindfulness e altruismo. La loro avventura, della durata di 18 mesi, fa parte dello studio scientifico europeo Silver Santé che valuta l'impatto dell'apprendimento delle lingue e della meditazione sulla salute e sul benessere dei cittadini anziani. Il film "Golden Seniors" racconta il loro viaggio intimo ed emotivo e lo mette in prospettiva con l'oggettivazione della scienza, il viaggio degli scienziati che guidano lo studio e le sfide dell'invecchiare bene nella nostra società che invecchia.

In un momento storico in cui è in gioco la sopravvivenza di un'umanità che sta perdendo i suoi punti di riferimento e i suoi valori fondamentali, la sfida sociale del vivere bene e dell'invecchiare bene che questo studio comporta sembra notevole. Il film "Golden Seniors" offre l'opportunità di sensibilizzare il grande pubblico, e in particolare i cittadini anziani, sull'importanza di allenare la mente e di un modo diverso di guardare all'invecchiamento.

BIOGRAFIE DEI CONOSCITORI

François Kohler è nato a Couvet (Svizzera). Dopo essersi laureato in legge all'Università di Neuchâtel, François Kohler ha studiato cinema all'INSAS (Institut National Supérieur des Arts du Spectacle et Techniques de Diffusion) di Bruxelles.

Ha poi diretto, prodotto e co-prodotto film per il cinema e la televisione, tra cui LE SOUFFLE DU DESERT (2005) e CHER MONSIEUR, CHER PAPA (2008), entrambi usciti in concorso internazionale al festival Visions du Réel di Nyon, e JE NE TE VOYAIS PAS (2020).





I PERSONAGGI

Cinque anziani

Geneviève, Michèle C., Michèle D., Denis e Jean-Marie sono i cinque anziani protagonisti del film "Golden Seniors". Sono stati selezionati tra i 144 partecipanti allo studio, hanno un'età compresa tra i 67 e i 76 anni e provengono da diversi contesti socio-culturali. Nel corso dei 18 mesi di intervento, è apparso sempre più chiaro che ognuno sperimentava a modo suo gli effetti di questa intensa esperienza meditativa. Di fronte agli alti e bassi della vita, alcuni si sono arresi o hanno perso fiducia dopo essersi posti un obiettivo troppo alto, altri hanno oscillato tra la malinconia e l'entusiasmo, e altri ancora hanno mostrato segni reali di progresso che li hanno incoraggiati a continuare l'avventura anche dopo l'intervento. Alcuni familiari, coniugi, figli o amici completano questa costellazione di personaggi.

Tre scienziati

Gaëlle Chetailat, responsabile dello studio. Direttrice di ricerca presso l'INSERM di Caen, ha pubblicato oltre 140 articoli di neuroimaging sull'invecchiamento normale e sulla demenza. La sua ricerca mira a comprendere meglio i meccanismi alla base del processo di invecchiamento e a identificare i fattori dello stile di vita che potrebbero prevenire o ritardare le malattie legate all'età, in particolare il morbo di Alzheimer.

Antoine Lutz, responsabile della sezione meditazione dello studio. Dopo un dottorato in neuroscienze cognitive con Francisco Varela a Parigi, ha studiato la pratica della meditazione utilizzando l'imaging cerebrale all'Università di Madison con il Prof. Richard Davidson. Nel gennaio 2013 si è unito al Centro di ricerca sulle neuroscienze di Lione per studiare l'impatto della meditazione sull'attenzione,

la regolazione delle emozioni e la percezione del dolore.

Matthieu Ricard, consulente e ambasciatore dello studio. Dottore in genetica cellulare, umanitario, monaco, autore di una trentina di libri e fotografo, ha fondato nel 2000 l'associazione umanitaria Karuna-Shechen ed è impegnato nell'istituto Mind&Life, che facilita l'incontro tra scienza e buddismo. Si occupa di ricerche sull'influenza della meditazione sul cervello e collabora con istituzioni come le Università di Madison, Princeton e Berkeley, l'Istituto Max Planck di Lipsia e l'INSERM di Lione e Caen.

VISIONE

Cosa vuole raccontare questo film?

“Golden Seniors” racconta la storia di cinque anziani impegnati in un impegnativo confronto con se stessi nell'ambito di uno studio scientifico europeo. Come gli altri film del regista, e in particolare il suo ultimo,

“Je ne te voyais pas”, sulla giustizia riparativa, “Golden Seniors”, che non è un film scientifico, si concentra soprattutto sugli esseri umani e sulla loro capacità di trasformazione. Gli anziani che partecipano all'intervento scientifico, della durata di diciotto mesi, non hanno mai meditato in vita loro. Con loro scopriamo le resistenze, le paure e i sensi di colpa, ma anche le gioie e la serenità che traggono da questo intenso allenamento della mente. La loro esperienza meditativa si rivela attraverso gli eventi, a volte difficili, che scandiscono le loro vite nei cinque anni di riprese. In questo modo, il loro viaggio diventa il nostro, fungendo da specchio. Attraverso l'esperienza di questi anziani, il film esplora una visione aperta e premurosa della meditazione, condita da un senso di umorismo verso se stessi e da un saldo radicamento nella terra. Questa capacità della mente di osservare se stessa comprende diversi livelli di complessità che possono essere paragonati a una scienza della mente. Con l'aiuto della plasticità cerebrale, questo allenamento aiuta a “costruire i muscoli del cervello” e richiede risorse come pazienza, disciplina, coraggio e benevolenza. Al di là della sola meditazione, il film “Golden Seniors” ci porta a interrogarci sul buon







invecchiamento, mostrando che si tratta di un'arte che può essere incoraggiata, ma che la sua messa in pratica dipende da ogni individuo.

MESSAGGIO

Allenare la mente è come allenare un muscolo: ci aiuta a prenderci cura di noi stessi e ci rende più aperti agli altri.

Come l'esercizio fisico e la dieta, la meditazione aiuta a rallentare il processo di invecchiamento e a proteggere la nostra salute. Ma la meditazione non è un processo semplice e richiede un impegno regolare per produrre risultati convincenti.

La meditazione è quindi al centro della questione dell'invecchiare bene. Questi messaggi trasmettono ciò che vorremmo trasmettere con questo progetto.

Il film "Anziani d'oro" mostra che la meditazione, accessibile a tutti, dà luogo a una benefica apertura trasformativa, ma che il percorso è lungo e dipende

dal profilo di ciascun individuo.

Riteniamo che la posta in gioco sia molto alta in termini di vivere bene e invecchiare bene. Il film "Golden Seniors" e la campagna che lo accompagna (objectifbienvieillir.ch) offrono l'opportunità di sensibilizzare un vasto pubblico, e in particolare gli anziani, sui benefici dell'allenamento mentale e di un approccio più costruttivo all'invecchiamento.

Vivere più a lungo, sì, ma con quale qualità?

La vecchiaia è un naufragio o un'età dell'oro?

LO STUDIO

Lo studio Silver Santé, finanziato dal fondo di ricerca europeo Horizon 2020, sta valutando l'impatto dell'apprendimento delle lingue e della meditazione sulle funzioni cognitive, il benessere e la salute dei cittadini anziani. Riunisce le competenze di ricercatori provenienti da Francia, Svizzera, Belgio, Germania, Regno Unito e Spagna.

Le conoscenze attuali e gli effetti dell'invecchiamento sul cervello

Fino alla fine del XX secolo, collegare le parole contemplazione e scienza sembrava incongruo. La contemplazione era associata a un'esperienza soggettiva che non poteva essere misurata, mentre la scienza era ridotta allo studio quantitativo delle leggi della natura. Le neuroscienze hanno poi dimostrato che il cervello si evolve costantemente in base agli stimoli che riceve. Questa flessibilità, nota come neuroplasticità, gli permette di modificare le proprie strutture attraverso un allenamento regolare. In sanscrito, meditazione significa abituarci. La meditazione allena la mente a osservare se stessa, a familiarizzare con un nuovo modo di gestire i pensieri e le emozioni. Da circa vent'anni le scienze contemplative valutano i meccanismi cognitivi e neurali coinvolti nella meditazione e ne verificano l'impatto sul cervello e sul corpo. Studi recenti dimostrano che lo 0,5-1% della struttura e del metabolismo del cervello si riduce ogni anno con l'età in regioni legate alla memoria e all'attenzione. Altri fattori di rischio associati all'invecchiamento,

come stress, ansia, insonnia e depressione, possono rafforzare questo deterioramento. Con una popolazione di anziani destinata a raddoppiare entro il 2050 e una demenza di tipo Alzheimer in crescita con l'aumento dell'aspettativa di vita, il problema di invecchiare bene sta diventando una delle principali sfide per la nostra società che invecchia.

Problemi e ipotesi di studio

La sfida dello studio Silver Santé è dimostrare che la pratica della meditazione rallenta l'invecchiamento in misura maggiore rispetto alla semplice attività cognitiva. La meditazione dovrebbe portare a una migliore regolazione delle emozioni e a una riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione. Dovrebbe inoltre rafforzare alcune aree cerebrali legate alla memoria e all'attenzione, influenzare l'attività delle telomerasi, enzimi importanti per la protezione dall'invecchiamento cellulare, e promuovere un aumento significativo del volume e del metabolismo di alcune strutture cerebrali. Se queste ipotesi saranno confermate, questo studio genererà un'importante risposta sociale a livello mondiale.

Contenuto dell'intervento scientifico

L'intervento, della durata di 18 mesi, coinvolge 144 partecipanti, suddivisi per sorteggio in tre gruppi: un gruppo che impara l'inglese, un altro che viene introdotto alla meditazione e un gruppo di controllo di riferimento che esegue solo i test. L'intervento di meditazione, condotto da 5 insegnanti laici, è suddiviso in 9 mesi di mindfulness e 9 mesi di benevolenza. Ogni partecipante pratica almeno 20 minuti al giorno e partecipa a un incontro settimanale di gruppo. Con i test e le valutazioni finali, l'investimento richiesto ai partecipanti dura almeno due anni e mezzo.





Sceneggiatura e regia: François Kohler
Fotografia: Joseph Areddy, Nicolas Veuthey
Montaggio: Dejan Savic
Musica: Christian Garcia Gaucher
Sound: Laurent Mollard, David Lipka
Sound Design: Dejan Savic, François Musy
Mix: Renaud Musy
Produttore: Xavier Grin, François Kohler
Produzione: Instant Film sàrl, P. S. Productions

TECH SPECS

Categoria: Documentario
Anno di produzione: 2023
Paese di produzione: Svizzera
Durata: 83 minuti
Lingua: Francese
Versioni linguistiche disponibili: OV FR de / it-de
Classificazione di età: 16 anni



DISTRIBUTION

First Hand Films
Nicole Biermaier
verleih@firsthandfilms.ch
+41 44 312 20 60

STAMPA

Filmsuite
Eric Bouzigon
eric@filmsuite.net

Foto, cartella stampa e altre informazioni su www.firsthandfilms.ch.