

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL**

*Vous avez besoin d'une
solution de mobilité ? Pensez
à faire votre demande de
trajet auprès d'Atchoum !
Plus d'infos au 0806 110 440
(prix d'un appel local)*

Gratuit

Conférence le jeudi 22 janvier 2026 • à 10h

Suivie d'un atelier de 6 séances, les jeudis de 9h30 à 12h

Centre Social Mosaïk • à Plédran

Inscription et renseignements auprès de l'Asept Bretagne :
au **02 98 85 79 25**
ou à **contact@asept-bretagne.fr**