

Et si être **retraité** c'était

**vouloir dormir
comme un bébé ?**

**ATELIER
SOMMEIL
À PLOURIN LES
MORLAIX**

Gratuit

Réunion publique "Sommeil et bien vieillir"

Le vendredi 25 septembre à 10h30 -

Centre social Ti an Oll - Plourin les Morlaix

Suivi du programme **"Bien dormir pour son être"** de **8 séances les vendredis après-midi** du 09/10/2026 au 18/12/2026-12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

Défi santé nutrition 

Renseignements auprès de l'association Défi santé
nutrition au 07 60 56 34 22
Entrée libre sans inscriptions à la réunion publique