

Lundi 28 septembre 2026
14h -15h30
après-midi débat



“Et si le sommeil était votre allié pour bien vieillir ?”

Echanges animés par **Géraldine RAUCHS**,
Directrice de recherche à l’Inserm, spécialiste du
sommeil au cours du vieillissement

Gratuit sur inscription : 02-31-37-18-04



Centre socio culturel

**ADAJ , Espace Louise Jarry - 8 rue de
l'église 14440 Douvres-la-Délivrande
tél: 02-31-37-18-04**

mail : adaj@adaj.org

