



Fée de beaux rêves
Spécialistes du sommeil



Vous aimeriez avoir des informations
sur le sommeil des seniors pour mieux
dormir ?

TROUVEZ LES RÉPONSES A VOS QUESTIONS SOMMEIL

Un atelier sommeil

- ★ Les besoins en sommeil des 65 ans et +
- ★ Les 9 clés d'un bon sommeil
- ★ Les réponses à toutes vos questions

À la clef

- ★ Comprendre l'évolution du sommeil
- ★ Des routines pour de meilleures nuits

Alimentation

Activité

Routines

**Le 30 Novembre
2023 - 15h**

**A la MARPA Les
Jardins du Vexin
VETHEUIL**



www.feedebeauxreves.fr
contact@feedebeauxreves.fr