



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](http://www.feedebeauxreves.fr)  
[contact@feedebeauxreves.fr](mailto:contact@feedebeauxreves.fr)