



Conférence "Bien dans son assiette "

Quand bien manger rime avec santé ou comment bien manger pour vieillir en bonne santé !

L'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé !

Après une première conférence, venez assister chaque semaine à un atelier animé par une diététicienne en partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) !

Au programme :

- Conférence le **jeudi 2 septembre 2021 (Salle des 4 saisons - Hôtel de Ville)** de 10h00 à 11h30
- Des ateliers animées **les jeudis 9, 16, 23, et 30 septembre 2021 et le jeudi 7 octobre 2021** de 10h00 à 12h au foyer Burgard.

Retrouvez le programme [ici](#)

Inscription au Foyer Burgard (01 30 69 19 18) ou par mail : animation.seniors@mairie-trappes.fr



Animées par une diététicienne
en partenariat avec
le PRIF (Prévention
Retraite Ile-de-France)



« Bien dans son assiette »

*Comment bien manger
pour vieillir en bonne santé*

CONFÉRENCE
Jeudi 2 septembre 2021

Hôtel de Ville - Salle du Conseil
de 10h à 11h30

SUIVI DE 5 ATELIERS
au cours du mois de septembre
au foyer Burgard

Adresse

Salle des 4 saisons (Hôtel de Ville)
1 place de la République
78190
Trappes

Contact

Inscription au Foyer Burgard (01 30 69 19 18) ou par mail : animation.seniors@mairie-trappes.fr

Foyer Burgard

01 30 69 19 18