



## **Atelier "Bien dans son assiette " - Rester en forme au quotidien**

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

ATELIER COMPLET

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

Animé par un professionnel, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en redécouvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée !

### **Au programme :**

Des ateliers animées **les jeudis 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](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)



# CONFÉRENCES

## « Bien dans son assiette »

### **Adresse**

Foyer Burgard  
2 Rue de l'Abreuvoir  
78190  
Trappes

### **Infos pratiques**

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

### **Contact**

Foyer Burgard  
01 30 69 19 18