

# « 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

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

## SUIVI DE 5 ATELIERS

Jeudi 9 septembre « Bien être à table pour vivre mieux »

Jeudi 16 septembre « Faire ses courses sans se ruiner »

Jeudi 23 septembre « Rester en forme au quotidien »

Jeudi 30 septembre « Aiguiser ses papilles »

Jeudi 7 octobre « Les indispensables du placard »

Au foyer Burgard de 10 h à 12 h.

Sur inscription au Foyer Burgard,  
pour l'ensemble des ateliers.