



**CONNAISSANCE 3**  
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS



Comité régional Broye – Payerne  
Communiqué de Presse

**Laurence Margot**

**Diététicienne, membre FRC**

Diététicienne de formation et membre de la section vaudoise de la FRC, je coordonne le projet « Du magasin à l'assiette, trouver son équilibre » soutenu par Promotion Santé suisse.

*Mme Laurence Margot nous démontrera qu'on le peut :*

# **Bien manger en ménageant son budget**

## **Comment choisir ses produits sans tomber dans le piège des informations publicitaires ?**

**Conférence mercredi 13 décembre 2023 à 14h30**

***Aula du Collège Derrière La Tour (DLT) à Payerne***

***Entrée 15.- / Adhérent 10.- / Etudiants : gratuit / sans réservation***

Proposer aux seniors une conférence comportant des conseils pragmatiques pour manger sainement, avec plaisir, tout en ménageant son budget. Les besoins alimentaires particuliers des seniors seront présentés, ainsi que des astuces sur la conservation des aliments, la lecture critique des étiquettes et le décryptage marketing.

**Cette conférence s'adresse à tous les publics !**