



# Comment rester en pleine forme ?

La Bibliothèque de Montboillon vous invite à un

**Apéro culturel**

**LE SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026 à  
10h00**

**En salle de Mairie**

Le docteur Jean Pierre RIFLER, Président de  
l'Association NMS « Nutrition Méditerranéenne et  
Santé » vous présentera les bienfaits du régime  
méditerranéen.

*ENEZ nombreux si vous voulez garder  
la santé et peut-être devenir  
centenaire...*

