



NOUVEAUTE : Le mois de Juin et nos nouveautés Bon appétit !

**Bonne Fête à toutes les
Mamans**



Gnocchis et courgettes façon Zucchiniata
Mardi 17 Juin



Filet de poisson frais sauce verveine
Vendredi 20 Juin

Carbonara de saumon
Vendredi 4 Juillet



CONSEIL NUTRITIONNEL : La Tomate

- La tomate contient de nombreux nutriments bénéfiques à notre organisme : antioxydants, vitamine C, fibres... Les protéines et les lipides, en revanche, ne sont présents qu'en toute petite quantité.



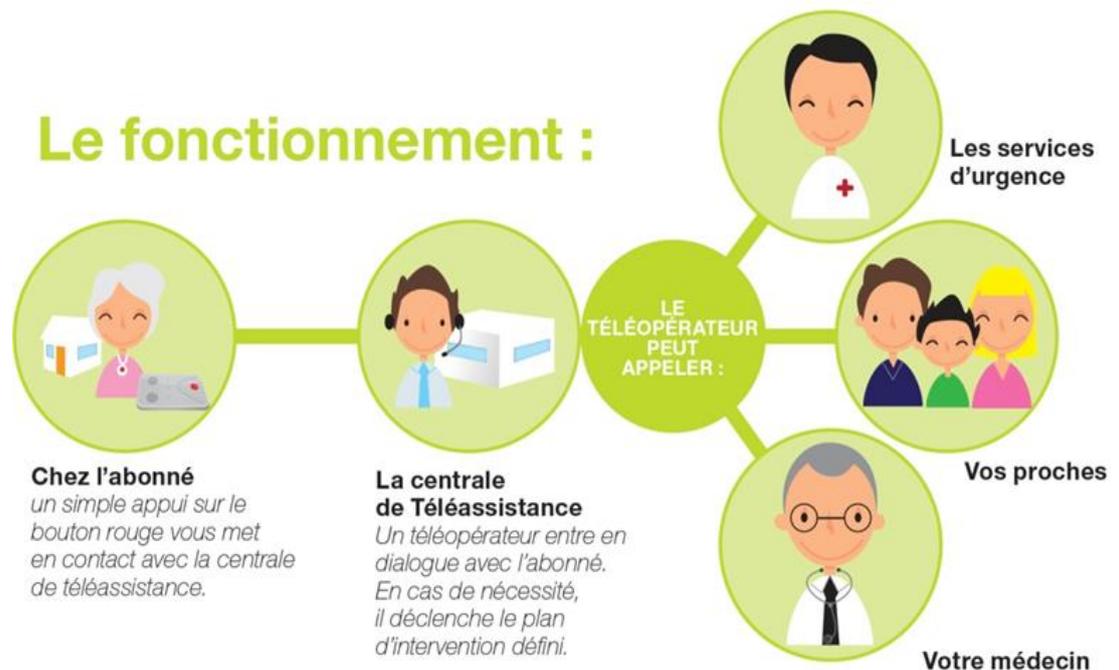
- Parmi les vitamines que contient la tomate, on peut citer le bêta-carotène (ou β -carotène), précurseur de la vitamine A, qui possède des vertus régénératives bénéfiques pour la santé des cellules et la vision.

- La tomate renferme également des caroténoïdes, et plus précisément du lycopène, un puissant antioxydant qui s'attaque aux radicaux libres, responsables entre autres du vieillissement, de certaines maladies coronariennes et cancers.

ZOOM : La Téléoassistance

**Une plateforme
téléphonique
joignable
24 h/24 et 7 jours/7**

Le fonctionnement :



La téléoassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elle. En cas de problème (chute, malaise, ...), la personne contacte la plateforme, en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence pour qu'un proche soit appelé, ou qu'une intervention d'assistance à la personne se déclenche.

Le cout de l'abonnement peut être pris en charge dans le cadre de l'APA ou encore certaines mairies participent au financement sous certaines conditions.

Pour plus d'informations, contacter le **C.C.A.S de votre commune**



MOMENT DE DETENTE :



Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple : LOUPES	Grâce à elles j'ai des œufs	POULES
E R E A T T I R	Elle pouvait se prendre à 60 ans	
I M E C N A	Invention des frères Lumières	
M A L I C E	Un escargot sans maison	
F G U C H A F E	Il peut être au gaz, bois, électrique	