RADEAU Portage repas

RADEAU 04 94 55 30 32 - www.radeau.fr

JUILLET 2025 N° 105

NOUVEAUTE :

Olé !!
Paella garnie du Pêcheur au menu du Vendredi 22 Aout
Pastèque en entrée pour vous hydrater et petite douceur en dessert

LE SAVIEZ-VOUS : Fête du 14/07 au Japon

- Les *matsuri* sont les festivals traditionnels ou fêtes populaires du Japon. Il s'en déroule une grande quantité tout au long de l'année sur l'archipel, en particulier au cours du printemps 🌸 et de l'été.

- Les Japonais aiment s'y rendre en famille ou entre amis et c'est également l'occasion de se vêtir des habits traditionnels, notamment le *yukata*, une sorte de kimono 👘 léger. Des stands de nourriture sont installés à l'extérieur et l'on contemple des feux d'artifice 🎆.

- Lors de ces festivals, des processions à caractère religieux ont parfois lieu et les participants portent ou tirent alors des chars sacrés appelés *mikoshi*.

Ce document est imprimé sur du papier FSC

CONSEIL NUTRIONNEL : L'aubergine

- L'aubergine renferme des fibres solubles, connues pour leurs bienfaits régulateurs sur le transit. En plus de diminuer le taux de cholestérol, elle améliore la sphère digestive en stimulant le transit intestinal.

- L'aubergine est également réputée pour être un puissant diurétique naturel. Riche en eau (plus de 92%), les minéraux dont elle est composée, lui confèrent des vertus détox qui boostent le drainage des reins.

- Sa teneur en fibres en fait une précieuse alliée pour prévenir les maladies cardiovasculaires.
Elle retient une partie des graisses dans le tube digestif, et font baisser le taux sanguin de mauvais cholestérol, limitant les risques d'hypertension artérielle.

ZOOM : Registre nominatif Plan d'Alertes et d'Urgences

- Ce registre permet aux municipalités, de recenser les personnes à risque vivant à domicile pour faciliter les interventions des services sociaux et sanitaires.

- L'inscription est volontaire, gratuite, et peut être effectuée auprès de la mairie, les informations restantes confidentielles.

- Les personnes inscrites bénéficient de visites de prévention et d'appels téléphoniques pour vérifier leur état de santé, et des aides adaptées selon la situation d'urgence, (durant les vagues de chaleur, ou périodes de grand froid, inondations, feux de forêt).

INSCRIVEZ-VOUS
auprès de votre Mairie, CCAS

MOMENT DE DETENTE :

Mon premier est le contraire de haut.
Mon deuxième est le contraire de rapide.
Mon troisième est le contraire de matin.
Mon tout s'accroche au branches des arbres.

Bas-Lent-Soir
(une balançoire)

Ce document est imprimé sur du papier FSC