



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

OCTOBRE 2025 N° 108

NOUVEAUTE : Au menu du mois de Novembre, les bons petits plats mijotés qui réchauffe, Bon Apétit !!!



Daube de bœuf provençale
Lundi 10 Novembre



Couscous de la mer
Vendredi 28 Novembre



Sauté de dinde sauce hongroise
Mardi 18 Novembre

LE SAVIEZ-VOUS : LA SEMAINE BLEUE DU 6 au 12 Octobre 2025



"Les aînés nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous."

C'est l'occasion de promouvoir une image positive
du vieillissement et de la vieillesse



Retrouvez le programme des différentes actions proposées,
auprès de votre CCAS ou sur le site internet « semaine-bleue.org »



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Du 6 au 12 octobre 2025



www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère de l'Intérieur, de la Santé, des Solidarités et des Familles
Et avec la source inépuisable des personnes âgées et l'âge



Ce document est imprimé sur du papier



CONSEIL NUTRITIONNEL : Légumes du mois d'Octobre

Le mois d'Octobre annonce l'automne et les repas qui mijotent tranquillement sur le feu. Pour faire le plein de vitamines, de minéraux mais aussi d'antioxydants et garder la pleine santé à l'approche de l'arrière-saison, voici la liste des légumes qu'il vous faudra privilégier.



Céleri



Brocoli



chou



Champignon

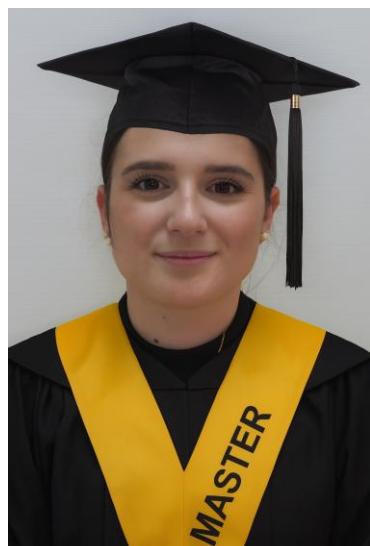


Endive



Potiron, Potimarron

DU COTE DE VOS AGENTS DE PORTAGE : Félicitation à Marine



Marine, notre secrétaire apprentie a réussi en Juillet dernier son examen, pour valider sa première année de Master Manager Commercial et Marketing

MOMENT DE DETENTE :



AIX	FREJUS
APT	HYERES
ARLES	LUNEL
AUBAGNE	MIRAMAS
AUPS	NICE
AVIGNON	ORANGE
BANDOL	SALON
CANNES	SORGUES
CASSIS	TOULON
DIGNE	VENCE

