

C'était en Avril...



Rando pour tous ®

À Paladru, le **12/04**

Record plus que battu encore pour cette 11^{ème} édition !!! **1106 personnes** sont venus arpentés les sentiers du tour du Lac de Paladru. Au compteur de participation : 6 établissements scolaires, 41 établissements spécialisés et près de 250 randonneurs !

Après la randonnée du matin, le pique-nique sous le soleil, place aux animations préparées et animées par les lycéens : musique, chants, danse, percussions, sculpture sur ballons, bulles de savon, jeux en bois, parachute, volley... et des petites caresses aux chiens (Centaure) et lamas (Ballalama) au passage !

Une belle journée et de beaux échanges entre les participants : pari réussi !



Résumé et photos
sur le site :
sportadapte38.fr



Reprise Football

À Bachelard, le **05/04**

Les 6 équipes (participants et établissements) ont rechaussés les crampons pour la reprise du championnat!

A suivre: 2 établissements vont participer au Championnat de France SA Jeunes du 2 au 4 mai...

A venir en Mai...

Défi santé

BOUGER
avec le
Sport Adapté

Romagnieu

18/05

FB

10/05

*Avec les équipes
du 73*

Frogès

Handilac



Paladru

31/05

RUGBY



31/05

St Martin d'Hères

Animation



St Sulpice des Rivoires

13/05

Montée des 3 communes



Col de Porte
14/05



Jusqu'à octobre
Musée Dauphinois

Journée mondiale

Du soleil 03/05

Du la famille 15/05

Sans tabac 31/05



CDSA 38

sportadapte38.fr

7 Rue de l'Industrie
38 327 Eybens Cedex
gaelle.cdsa38@gmail.com
Tel : 04.76.26.63.82

Produits frais: comment les utiliser et les stocker?

Parce qu'elles sont très périssables, les denrées alimentaires fraîches doivent obéir à des règles d'hygiène de base afin de conserver leurs qualités nutritionnelles et éviter des intoxications.

Pour les produits préemballés : vérifier les dates limites de consommation (le produit peut être consommé au-delà mais ses qualités ne sont plus garanties) Respectez les températures d'entreposage indiquées sur leurs emballages.

En cas de congélation « maison » : notez la date et la nature du contenu du sachet. Une congélation artisanale se conserve 6 mois maximum.

Conservez les aliments crus séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés, et les denrées périssables (viande crue, produits laitiers) dans des récipients fermés.

Pour les aliments vendus au détail ou à la coupe : conservez-les à une température de + 4°C maximum pendant 3 jours maximums.



Pour les produits surgelés et congelés : achetez-les en dernier et replacez-les rapidement au congélateur. Respectez les conseils de préparation et de décongélation mentionnés sur leurs étiquettes. Ne jamais recongeler un produit décongelé.

La température idéale de conservation des aliments est de 0 à + 4°C.

Placez dans la zone la plus froide (<4°C), les viandes, poissons crus et préparation à base d'œuf (mayonnaise).

Otez les suremballages des aliments afin d'éviter la contamination.

Nettoyer votre réfrigérateur régulièrement.

- Valeurs mutualistes n°306 avril 2017 -

Infos utiles

Le FALC Facile à Lire et à Comprendre pour faciliter l'accès à l'information aux enfants, aux personnes âgées ou en situation de handicap mental...

