La Mélod'hier

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Du 13 novembre → au 19 novembre 2023

Déjeuner

Goûter

charmeraie

Jazz

Théâtre

CERTIFICATION MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **Peinture de Noel, jardin thérapeutique spectacle Clair de Lune ...**
- **Lentilles saucisses, velouté de potiron, mousse au chocolat ...**
- **Karoké, conférence, groupe équilibre, manucure ...**

www.melodhier.com Maison Tbien

01 64 06 71 33 direction@melodhier.com 77170 Coubert

LUNDI13

Déjeuner

- Crudités variées avec vinaigrette à l'huile de colza et pignon de pin
- Saucisse lentilles et riz à l'huile d'olive
- Salade de fruits de saison

Théâtre

14h30 - Atelier écriture musical avec Olivia et Hugo
15h - Atelier Patisserie : tarte aux pommes
15h30 - Club tricot

Jazz

11h -14h - Temps calme
15h - Quizz musical

charmerale

15h - Création et dégustation de chocolat chaud maison avec AS

Goûter

Fromage blanc et fruits secs OU petis gâteaux

Dîner

- Velouté de pois cassé
- Oeufs mollets et gratin de fenouil aux herbes fines
- Mousse au chocolat et tisane

MARDI14

Déjeuner

- Salade de mâche et mais
- Poulet aux marrons et quinoa persillé
- Émincé de fruits

Théâtre

11h - Gym
14h30 - Club Belotte
16h - Atelier mémoire avec Aurélie

charmerale

15h - Ping Pong et jeux de lancer avec

Jazz

11h - Cansons anciennes
14 h - Temps calme musique
15h - Vidéos sur TV

Goûter

Poire coupée au aramel

Théâtre

16h30 - Atelier mémoire avec Aurélie

Dîner

- Potage de légumes variés
- Omelette de pomme de terre à l'ail
- Faisselle au miel ou clémentines

MERCREDI 15

Déjeuner

- Salade de betterave et noix de pécan
- Cabillaud sauce moutarde et riz semi-complet et blettes
- Mousse au chocolat

Théâtre

11h - Groupe équilibre avec Johanna
15h - Peinture de Noel avec Johanna

charmerale

15h - Peinture de Noel avec Johanna

Jazz

11h - Discussions souvenirs
14 h - Temps calme musique
15h - Atelier toucher reconnaissance

Goûter

Yaourt au soja et coulis e chocolat

Dîner

- Soupe de potiron à la crème
- Poelé brocolis et coquillette de mais lardons
- Fromage pâte dure et fruits frais

JEUDI 16

Déjeuner

- Taboulé coriandre et oignons jaunes
- Steak haché et choux blanc / frisé sablé et haricots coco
- Crème renversée au caramel

Jazz

charmeraie

15h - Conférence diaporama avec Jean Marc Deschaux concorde

Théâtre

Goûter

Fruits de saison + amandes OU pettis gâteaux

Dîner

- velouté de poireaux à l'ail
- Tranches de boudin noiret purée de butternut et courge vapeur
- Yaourt à la Grecque de brebis avec sirop d'agave

VENDREDI 17

Déjeuner

- Houmous au citron
- merlu vapeur et julienne de légumes avec Ebly + pain aux céréales "maison"
- Carpaccio d'oranges

Théâtre

14h30 - Conférence Lascaux et karaoké avec Mariline

Jazz

20h30-Diner spectacle Clair de Lune

charmeraie

Goûter

Semoule de tapioca au lait de coco OU petits gâteaux

Dîner

- Soupe de courgettes à l'oignon
- Filet de sardine et pattates douce vapeur
- Compotte de pommes maison et amandes effilées

SAMEDI 18

Déjeuner

- Champignos fines herbes et menthe
- Sauté de beau marengo et carottes et tagliatelles
- Banane

charmeraie

&4h - Manucure par soignantes
15h - Spectacle Clair de Lune

Jazz

&4h - Manucure par soignantes
15h - Spectacle Clair de Lune

Théâtre

&4h - Manucure par soignantes
15h - Spectacle Clair de Lune

Goûter

Capraccio d'ananas en morceaux cannelle

Dîner

- Bouillon de vermicelles
- Gratiné au parmesan légumes et lardons
- Spéculos dans son bain de chocol

DIMANCHE 19

Déjeuner

- Sakade de chou rouge au basilic
- Sauté de porc et poelée de haricotsmungo à la sauce Tamari et gingembre + semoule
- Crumble de fruits rouges

Théâtre

charmerale

15h - Karoké géant

Jazz

Goûter

Rochers coco

Dîner

- Soupe maison
- Pates de quinoa persil au pesto jambon à la coupe
- Poires ocupées au four cannelle et miel

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Si un journal voulait rédiger un article sur vous, de quoi parlerait-il ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

CITATION DE LA SEMAINE

" Il ne suffit pas de prendre les mesures qui nous conduiront peut-être vers un objectif chaque mesure doit être un objectif.." - Johan Wolfgang Von Goethe

JEU
COLORIAGE