

# La Mélod'hier

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Du 31 mars → au 6 avril 2025



Déjeuner



Goûter



Dîner



Jazz



Théâtre



À LA UNE :

- Atelier équilibre, la ferme de Tiligolo, chorale de Presles-en-Brie ...
- Couscous, tian provençal, pizza du chef, far aux pruneaux, fruits ...

[www.melodhier.com](http://www.melodhier.com)

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ [direction@melodhier.com](mailto:direction@melodhier.com)

📍 77170 Coubert

# JEUDI 3



- Déjeuner
- Compoté de poireaux du champs
  - Cassoulet
  - Flan Maison



- Théâtre
- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
  - 14h - **Temps calme en musique avec AS**
  - 15h - **La ferme de Tiligolo**



- Jazz
- 14h - **Atelier lecture avec AS**
  - 15h30 - **Atelier musical**



- charnerais
- 14h30 - **Atelier soin et bien-être avec AS**
  - 15h - **Spectacle au salon théâtre**
  - 15h - **Atelier peinture avec AS**



- Gâteau au Yaourt et pépites de choco
- Goûter



- Dîner
- Potage de brocolis
  - Cervelas, Salade romaine
  - Mandarines

# VENDREDI 4



- Déjeuner
- Pâté de tête persillé
  - Filet de merlu sauce aneth et légumes
  - Far aux pruneaux



- Théâtre
- 14h30 - **Et si nous chantions**
  - 15h30 - **Le mot le plus long avec Laurence**



- Jazz
- 11h - **Atelier de stimulation cognitive avec Cassandra**
  - 14h - **Atelier détente bien-être relaxation avec AS**
  - 15h - **Atelier musique**



- charnerais
- 14h - **Atelier relaxation en musique avec AS**
  - 14h30 - **Jeu de société avec AS**



- Palet breton
- Goûter



- Dîner
- Soupe de Panais
  - Gratin de fenouil et salade
  - Mousse chocolat

# SAMEDI 5



- Déjeuner
- Crudités variés
  - Sauté de poulet à la moutarde, ratatouille
  - Crème renversée



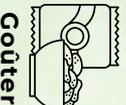
- Théâtre
- 14h - **Atelier relaxation en musique avec AS**
  - 14h30 - **Atelier lecture avec AS**
  - 15h30 - **Petit bac avec AS**



- Jazz
- 14h - **Activité musicale avec AS**
  - 15h - **Atelier peinture avec AS**



- charnerais
- 14h - **Jeu de société avec AS vec AS**
  - 15h - **Atelier lecture avec AS**

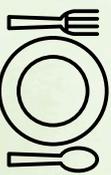


- Palmyers
- Goûter



- Dîner
- Bouillon vermicelle
  - Quiche poireaux feta
  - Liégeois café

# LUNDI 31



## Déjeuner

- Carottes du champs
- Couscous merguez boulettes
- Fruits de saison



## Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 14h30 - Atelier culinaire avec Claire
- 15h30 - Sonothérapie



## Jazz

- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 15h - Documentation sur télévision



## Charméraj

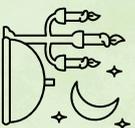
- 14h - Sonothérapie
- 15h30 - Atelier manuel avec AS



## Côûter

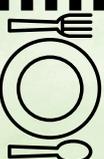
### Madeleine

- Soupe à l'oignon
- Brouillade d'œuf aux fines herbes, lardons
- Yaourt aux fruits, Fruits



## Dîner

# MARDI 1



## Déjeuner

- Houmous citron
- Cuisse de poulet aux marrons, haricot vert et penne
- Éclair Choco



## Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Temps calme en musique et soins des mains avec AS
- 15h - Atelier manuel avec Claire
- 16h30 - Quizz grand écran



## Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 4h - Jeux de société avec AS
- 15h - Atelier peinture avec AS



## Charméraj

- 14h - Atelier soins et bien-être et relaxation avec AS
- 15h - Atelier musique



## Côûter

### Mini pains aux raisins

- Crème Dubarry
- Quenelles salade d'endive
- Creme desserts



## Dîner

# MERCREDI 2



## Déjeuner

- Salade du chef
- Boulettes et tian provençale
- Brownie choco, crème anglaise



## Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h30 - Création poisson d'avril avec Centre aéré Coubert
- 16h30 - Bar bavardage avec Claire



## Jazz

- 14h - Atelier lecture avec AS
- 15h30 - Atelier musical avec AS



## Charméraj

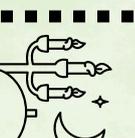
- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Atelier origami avec AS
- 15h - Atelier réminiscence avec Johanna



## Côûter

### Roulés

- Soupe de poisson
- Pizza du chef, Salade laitue
- Fromage blanc, Fruits



## Dîner

