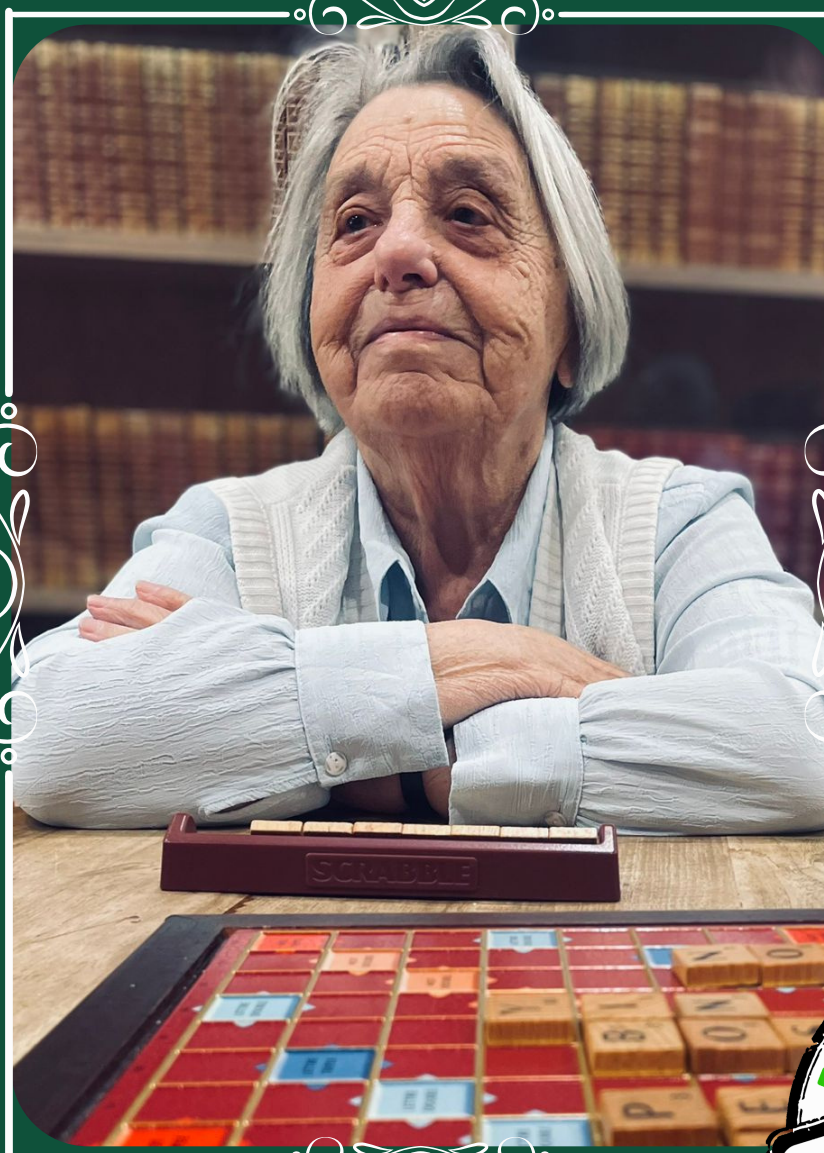


La Mélod'hier

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Du 30 juin → au 6 juillet 2025



À LA UNE :

- Concours de belote, spectacle centre aéré, atelier réminiscence ...
- Salade estivale, crevettes sautées, gaspacho, clafoutis, melon ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 3



- Salami & salade verte
- Boudin blanc au cidre, au 2 pommes
- Glace



- Concombre à la crème
- Merlu, ratatouille fraîche & boulgour
- Fruits de saison



- Crudités variés
- Jambon grillé en sauce, macaroni et brocolis
- Crème renversée



- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Temps calme en musique**
- 15h - **Spectacle la France en chansons**
- Marielle**



- 14h30 - **Si nous chantions avec Laurence**
- 15h30 - **Le mot le plus long avec Laurence**



- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h30 - **Concours de belote avec Claire**
- 14h30 - **Quiz départements avec AS**



- 14h - **Atelier soins et bien-être avec AS**
- 15h - **Spectacle salon théâtre**



- 14h - **Atelier relaxation avec AS**
- 5h - **Atelier musique avec AS**



- 14h - **Temps calme avec AS**
- 15h - **Soins des mains et manucure avec AS**



- 14h - **Atelier soins et bien-être avec AS**
- 15h - **Spectacle salon théâtre**



- 14h - **Atelier relaxation en musique avec AS**
- 14h30 - **Atelier peinture avec AS**
- 16h30 - **Temps musical avec AS**



- 14h - **Temps calme en musique avec AS**
- 15h - **Quiz musical avec AS**



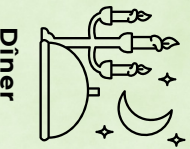
Salade de fruits



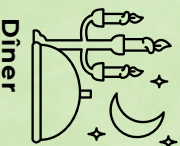
Tarte du chef



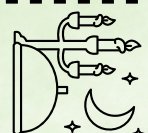
Corbeille de Fruits



- Soupe au lait
- Tourte fraîche aux jambons
- Yaourt / fruits



- Potage Carottes
- Omelette aux lardons et aux courgettes
- Mousse au chocolat



- Bouillon vermicelles
- Salade fraîche d'été
- Crème dessert

VENDREDI 4

SAMEDI 5

LUNDI 30



Déjeuner

- Gaspacho tomate, pastèque
- Salade estivale (aubergines, dès de concombre, roquette, tomates, émincés de poulet)
- Clafoutis



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - Soins des mains et manucure avec AS
- 14h30 -Atelier couture avec Claire
- 14h30 - Atelier tricot avec Marina
- 15h30 - Sonothérapie avec Nathalie



Jazz

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



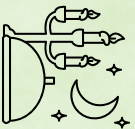
Charmérajé

- 14h30 - Sonothérapie
- 15h30 - Atelier manuel avec AS - fabrication pot de fleurs de table



Goûter

Gâteau fait maison



Dîner

- Bouillon vermicelles
- saucisse fumé et pommes de terres fraîches aillées
- Yaourt aux fruits et/ ou fruit

MARDI 1



Déjeuner

- Carottes râpées fraîche coriandre, vinaigrette
- Emincé de bœuf maitre d'hôtel, écrasé de patate douce maison
- Panna cotta fruits rouges



Théâtre

- 11h - **Revue de presse avec Claire**
- 11h - Gym avec kiné
- 14h - Temps calme en musique et soins des mains avec AS
- 14h30 - Projection film grand écran
- 14h30 - Discussion rafraichissante avec Claire



Jazz

- 14h - Jeux de société avec AS
- 15h - Atelier peinture avec AS



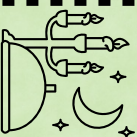
Charmérajé

- 14h - Atelier soin et bien-être détente relaxation bain de pieds avec AS
- 15h - Jeux de société avec AS



Goûter

Melon



Dîner

- Soupe Oignon
- Quiche Tomate mozza
- Faisselle

MERCREDI 2



Déjeuner

- Rillettes et salade
- Poulet, poivrons, tomates provençales et pâtes
- Poire caramel



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - Atelier moteur avec Johanna
- 14h30 - Spectacle centre aéré de Coubert
- 16h30 - Le mot le plus long avec Laurence dans le parc



Jazz

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



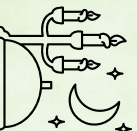
Charmérajé

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



Goûter

Mini viennoiseries



Dîner

- Soupe de Poisson
- Tian de légumes (tomates, courgettes, aubergines) et feta émiette
- Fruits

DIMANCHE 6



Déjeuner

- Salade de céleri rémoulade
- Crevettes sautées à l'huile de coco , purée de patate douce
- Bavarois aux fruits rouges



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Jeux de société avec Claire
- 14h30 - Loto des départements avec AS



Jazz

- 14h -Temps calme avec AS
- 15h - Soins des mains et manucure avec AS



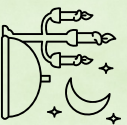
Charmérie

- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 14h30 - Atelier peinture avec AS



Goûter

Flan



Dîner

- Soupe aux trois légumes
- Feuilleté au fromage, salade
- Compote

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Quel est votre plat préféré ?
Racontez-nous ...

CITATION DE LA

SEMAINE

« On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux. »

JEUX : mots mêlés
Thème : capitales du monde

U M L S V I E N N E L L I L A
O O V E I B A L I D T U N I S
D N A N L R D V A U L O P S A
N A L E E A O A I B E E B M
A C G H V S L Q Y L K S U O A
M O E T R I P O L I N I N N D
T T R A S L L I N R I D N A
A S V N U I N L E D L I U E M
K I D O C A N B E R R A O S M
S R B K M O A G E D B E C O A
D A K A R G V B A U O R S F N
K P N M D T E M J P G A O I E
A A M A N A R I T A O A M A M
P I D B A S E M O R T U R I O
S A C A R A C R A B A T R P L

ALGER	KABOUL	RABAT
AMMAN	KATMANDOU	RIYAD
ATHENES	LILLE	ROME
BAGDAD	LIMA	SANAA
BALE	LISBONNE	SEOUL
BAMAKO	LOME	SINGAPOUR
BERLIN	LONDRES	SOFIA
BOGOTA	MADRID	TEHERAN
BRASILIA	MANILLE	TIRANA
CANBERRA	MONACO	TRIPOLI
CARACAS	MOSCOU	TUNIS
DAKAR	PANAMA	VARSOVIE
DAMAS	PARIS	VIENNE
DUBLIN	PEKIN	VILLE
EREVAN	PRAGUE	VILNIUS