

La Mélod'hier

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Du 14 juillet → au 20 juillet 2025



À LA UNE :

- Atelier peinture, guinguette 14 juillet, bingo musical, pétanque ...
- Saumon, filet mignon, salade de pâtes, crudités, pastèque, glaces ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 17

- Avocat crevettes mayonnaise
 - Steak haché (5%), riz basmati
 - Tomates a la provençal
- Déjeuner
- Glace



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 15h - **Spectacle Raffi**



Jazz

- 14h - Soins des mains et manucure avec AS
- 15h - Spectacle salon théâtre



charmeraié

- 14h - Soins des mains et manucure avec AS
- 15h - Spectacle salon théâtre



Côûter

Tarte au fruit

- Soupe de Brocolis
- Croque monsieur et salade
- Compote

Dîner

VENDREDI 18

- Museaux de porc en vinaigrette
 - Saumon aux herbes, PDT au four, salade
 - Salade de fruits frais
- Déjeuner



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 11h - Atelier lecture au salon Arpège
- 14h - Et si nous chantions avec Laurence
- 15h - Atelier pâtisserie cookies avec Claire



Jazz

- 14h - Temps calme soins des mains avec AS
- 15h - Atelier musical avec AS



charmeraié

- 14h - Atelier pâtisserie avec Édite
- 15h30 - Atelier musique avec Édite



Côûter

Gâteau au chocolat maison

- Soupe du soir
- Feuilletté surprise
- Yaourt aux fruits

Dîner

SAMEDI 19

- Tomate feta
 - Filet mignon rôti, poêlée de carottes
 - Eclair au chocolat
- Déjeuner



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h30 - Activité manuelle avec Eva et Claire ou si météo le permet : tournois de pétanque



Jazz

- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 15h - Sortie et gouter dans le parc avec AS



charmeraié

- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 15h - Sortie et gouter dans le parc avec AS



Côûter

Corbeille de fruits

- Soupe de Carottes
- Salade de pâtes, tomates et poivrons
- Faisille

Dîner

LUNDI 14



Déjeuner

- Crudités d'été
- Poisson et semoule haricots verts
- Duo pomme poire



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Temps calme avec AS
- 15h - La guinguette du 14 juillet avec AS et Claire au salon théâtre



Jazz

- 14h - Temps calme avec AS
- 15h - La guinguette du 14 juillet avec AS et Claire au salon théâtre



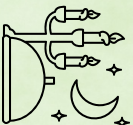
Charméraje

- 14h - Temps calme avec AS
- 15h - La guinguette du 14 juillet avec AS et Claire au salon théâtre



Goûter

Cookies Maison



Dîner

- Soupe d'Artichaut
- Jambon, purée
- Yaourt



Déjeuner

- Concombre sauce yaourt, citron et menthe
- Crevettes grillées à la plancha avec ses légumes
- Pastèque et melon en folie



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h - Projection film grand écran
- 15h30 - Concours belote avec Claie



Jazz

- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 15h - Atelier lecture avec AS



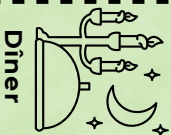
Charméraje

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



Goûter

Salade fruits



Dîner

- Bouillon vermicelles
- Salade Grecque
- Mousse au Chocolat



Déjeuner

- Salade de pois chiches
- Brochettes de volaille grillée, salade
- Bavarois aux fruits rouges
- Chantilly Maison



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Atelier moteur avec Johanna
- 14h30 - Atelier floral avec Claire
- 16h30 - Le mot le plus long avec Laurence



Jazz

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



Charméraje

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



Goûter

Salade de pastèque



Dîner

- Potage de chou-fleur
- Gratin de pomme de terre et lardon, salade
- Riz au lait

DIMANCHE 20



Déjeuner

- Rillette
- Fish and chips de patate douce et brocolis
- Banane gourmande



Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h30 - Bingo musical avec Eva et Claire



Jazz

14h - Soins des mains avec AS
15h - Jeu de mémo avec AS



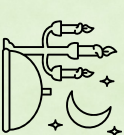
charmeraje

14h - Soins des mains et soins des pieds avec AS
15h - Bingo musical avec Sarah



Goûter

Minis pains aux raisins



Dîner

- Potage aux trois légumes
- Saucisse de volaille, Salade
- Compote

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Si vous pouviez revenir en arrière et recommencer, que changeriez-vous ?



LE CONSEIL DE NOS AINÉS

"Quand vous avez une idée, il faut persévérer et aller jusqu'au bout !" - Gisèle MARCHISIO

JEUX : SUDOKU (17)

	2			8			5	
			6		1		3	
				9			8	6
1					3	5	4	
	5		1		7		6	
	4	8	9					7
5	1			3				
	9		2		5			
	3			1			2	

solution : à l'accueil