

# La Mélod'hier

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Du 4 août → au 10 août 2025



À LA UNE :

- Cabillaud, salade César, sauté de porc, tomates farcies, abricots ...
- Atelier peinture, maintien en forme, médiation animale, quizz ...

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

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

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

📍 77170 Coubert

# JEUDI 7



- Saucisson à l'ail
- Sauté d'agneau au thym, duo de carottes
- Glaces



- Salade du Chef
- Moules marinières & frites
- Salade de fruits frais



- Salade du Chef
- Poulet basquaise & gnocchis
- Eclair vanille

# VENDREDI 8

# SAMEDI 9



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 15h - Spectacle Guachos des Antilles



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier floral avec Claire
- 15h30 - Quizz grand écran



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Projection film Titanic



Jazz

- 14h - Temps calme avec AS
- 15h - Spectacle salon théâtre



Jazz

- 11h - Atelier de stimulation cognitive avec Cassandra
- 14h - Atelier lecture avec AS
- 15h30 - Atelier musical avec AS



Jazz

- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 15h30 - Atelier manuel avec AS



14h - Atelier manuel avec AS

15h - Spectacle salon théâtre



charmerais

14h - Atelier cuisine avec AS

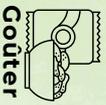
15h - Atelier musique avec AS



charmerais

14h - Atelier manuel avec AS

14h30 - Projection film théâtre



Côûter

Gâteau Maison



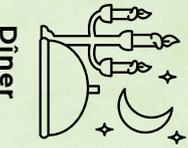
Côûter

Corbeille de fruits



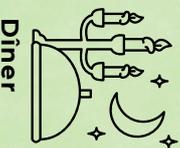
Côûter

Palmiers



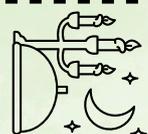
Dîner

- Soupe d'Asperges
- Brandade de poissons et salade
- Yaourt aux fruits / fruits



Dîner

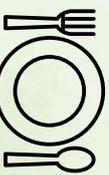
- Bouillon vermicelles
- Salade César
- Compote



Dîner

- Soupe de Lentilles
- Quiche Lorraine
- Crème dessert / fruits

# LUNDI 4



## Déjeuner

- Avocat crevettes et pamplemousse
- Sauté de porc aux olives, semoule et Haricot vert
- Coupe abricots et ses pépites



## Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Soins des mains et manucure avec AS**
- 14h30 - **Et si nous chantions avec Laurence**
- 15h - **Atelier lecture avec Claire**



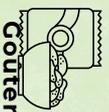
## Jazz

- 14h30 - **Atelier relaxation avec AS**
- 14h45 - **Sonothérapie avec Nathalie**
- 16h - **Balade dans le parc avec AS**



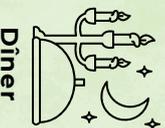
charmerai.e

- 14h - **Sonothérapie avec Nathalie**
- 15h - **Atelier manuel avec AS**



## Goûter

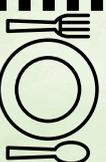
Tarte pomme



## Dîner

- Potage de légumes
- Piperade et salade
- Fromage blanc

# MARDI 5



## Déjeuner

- Caviar d'aubergine
- Emincé de dinde sauce Barbecue, brocolis vapeur & pâtes
- Entremet vanille coco



## Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Atelier soins et bien-être avec Claire**
- 15h30 - **Méditation animale**
- 15h30 - **Atelier manuel avec Claire**
- fabrication éventail**



## Jazz

- 14h - **Temps calme avec AS**
- 15h - **Soin des mains et manucure avec AS en musique**



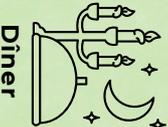
charmerai.e

- 14h30 - **Méditation animale**
- 16h - **Jeux de société mémoire avec AS**



## Goûter

Brownie



## Dîner

- Soupe de Poireaux
- Omelette aux lardons et aux courgettes
- Yaourt à la grecque

# MERCREDI 6



## Déjeuner

- Salade de tomate au persil
- Cabillaud, chou-fleur rôti au curcuma et riz thai
- Panna cotta fruits rouges



## Théâtre

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



## Jazz

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



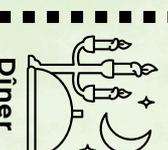
charmerai.e

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 14h - **Atelier manuel avec AS**
- 15h - **Gym douce avec AS**



## Goûter

Salade fruits



## Dîner

- Soupe du potager
- Boulettes de soja sauce tomate & basilic et légumes couscous
- Mousse au chocolat / fruits

