

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 6 octobre → au 12 octobre 2025



Déjeuner



Goûter



Dîner



Colette BIREBENT



Théâtre



À LA UNE :

- Atelier pâtisserie, spectacle, activités manuelles, sonothérapie ...
- Bœuf bourguignon, lasagne chèvre épinards, velouté potimarron ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 9



- Crudités endives bleu pomme
- Boeuf bourguignon carottes et pommes vapeur

Déjeuner

- Fromage

- Crème brûlée vanille



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 15h - **Spectacle Sylvain chanteur**



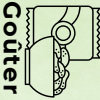
Jazz

- 14h - **Temps calme soin des mains avec AS**
- 15h - **Spectacle Sylvain chanteur**



charmeraié

- 14h - **Atelier culinaire avec Claire**
"préparation du gouter"
- 15h - **Spectacle Sylvain chanteur**



Côûter

Biscuits au sésame

- Velouté de potimarron à la crème

de coco

- Ravioli
- Raisins

Dîner



- Carottes râpées à l'huile de noix
- Cuisses de poulet au four et choux de Bruxelles aux lardons

Déjeuner

- Fromage

- Flan pâtissier maison + dattes



Théâtre

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



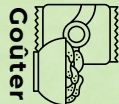
Jazz

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 14h30 - **Atelier soins et bien être avec AS**
- 15h - **Projection film télévision**



charmeraié

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



Côûter

Banane

- Soupe aux légumes

Merlu au fenouil et purée de courge +pain complet

- Yaourt au bifidus

Dîner



- Riz niçois au thon
- Jambon grill et purée d'épinard à la crème

Déjeuner

- Fromage

- Panna cotta aux fruits rouges



Théâtre

- 14h - **Temps discussion avec AS**
- 15h - **Atelier cuisine avec AS**



Jazz

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



charmeraié

- 14h - **Jeu de société avec AS**
- 15h - **Atelier peinture avec AS**



Côûter

Gâteau maison

- Velouté de tomates

Courgettes gratinées aux chèvre

- Compote

Dîner

SAMEDI 11

LUNDI 6



Déjeuner

- salade de céleri rave
- Brocolis, courgette saucisses de Toulouse
- Fromage
- Salade de fruits de saison frais



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Jeux de société avec AS
- 15h - Atelier lecture et écriture avec Claire
- 15h30 - Le mot le plus long avec Laurence
- 15h30 - Sonothérapie avec Nathalie



Jazz

- 14h - Activité musicale avec AS
- 14h45 - Sonothérapie avec Nathalie
- 16h - Soin des mains avec AS



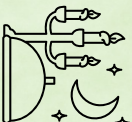
charméraje

- 14h - Ecoutons la musique
- 16h - Jeux de société mémoire avec AS



Côûter

Clémentines ou raisin



Dîner

- Soupe
- Lasagne chèvre épinards
- Petits suisses au miel

MARDI 7



Déjeuner

- Champignons a la grec
- Sauté de porc caramel , riz et purée de carottes maison
- Fromage
- Fromage blanc au coulis de fruits rouges



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h30 - Projection film avec AS
- 15h - Atelier couture avec Claire "*création pochette lavande*"
- 16h30 - Quiz avec Claire



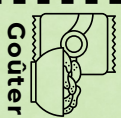
Jazz

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



charméraje

- 14h - Soin des mains avec AS
- 15h30 - Activité manuelle "*préparons Noël*"



Côûter

Compote de pomme-pruneau



Dîner

- Bouillon
- Purée de trois légumes express et nuggets volaille
- Yaourt

MERCREDI 8



Déjeuner

- Salade mélangée
- Moules marinières et Frites "maison"
- Fromage
- Quatre-quart et chantilly



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h - Atelier moteur avec Johanna
- 14h30 - Activité manuelle avec Claire "*préparons Noël*"
- 15h30 - Petit bac avec Laurence



Jazz

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



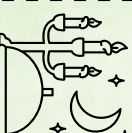
charméraje

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



Côûter

Pain d'épice+ lait d'amande



Dîner

- Soupe de poisson et croutons de pain à l'ail
- Gratin aux légumes de saison
- Compote

DIMANCHE 12



Déjeuner

- Concombre sauce blanche à l'aneth
- Dos de cabillaud rôti et gratin de patate douce
- Fromage
- Poire au sirop - chocolat chaud + noisettes et chantilly



Théâtre

14h - Temps calme en musique avec AS
14h30 - Jeux de société avec AS



Jazz

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



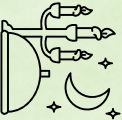
charmerai.e

14h - Temps calme en musique
15h - Petit bac avec AS
15h30 - Jeu des formes à créer avec AS



Goûter

Assiettes de fruits secs variés (dates, raisins, abricots...)



Dîner

- Velouté de carottes chèvre
- Omelette au cèpes et sa salade
- Fromage blanc et confiture fruits

PARLEZ-NOUS
DE VOUS

Quelle est votre philosophie de vie ?



Mantra / pensée positive

à réciter sous une forme affirmative à la première personne au présent. Cela permet de conditionner aussi ses pensées et son cerveau pour que l'affirmation positive se réalise.

« *Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends* »
(Nelson Mandela)

JEUX : mots croisés (thème médecine)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

HORIZONTALLEMENT

1. Déremboursé à tout-va par les temps qui courent. 2. Essentiel pour un bon diagnostic. Exprime l'indifférence. 3. Article. Versée depuis peu au médecin qui exerce en zone sous-médicalisée. 4. Un lieu d'exercice pour médecins haut gradés. Un vaccin administré au cabinet. 5. Non communiqué. Grand dieu. Princesse de Kiev. 6. Elle stridule dans tout le bassin méditerranéen. 7. Parti politique. 8. Vieille langue. Col des Alpes. 9. Ses patients sont morts, mais il les soigne quand même. Etat idéal pour un examen clinique. 10. Confère. Attendri. 11. Chevalier en jupons. Maladie humaine à qui l'on donne parfois des noms doiseaux.

VERTICALEMENT

1. Ça n'est pas une dépression passagère. 2. Illégal pour le médecin marron. 3. Accord russe. Alcool. 4. Quand il est médical, c'est une nécessité absolue d'agir. 5. Une base alimentaire que tout médecin doit conseiller. 6. On en met dans la tisane...ou dans le pastis. Greffer. 7. Mousse. 8. Stupéfié. A l'entendre, il est riche. 9. Volonté enfantine. Ces produits sont-ils bons pour la santé ? 10. Un autre nom pour le médecin.