

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 20 octobre → au 26 octobre 2025



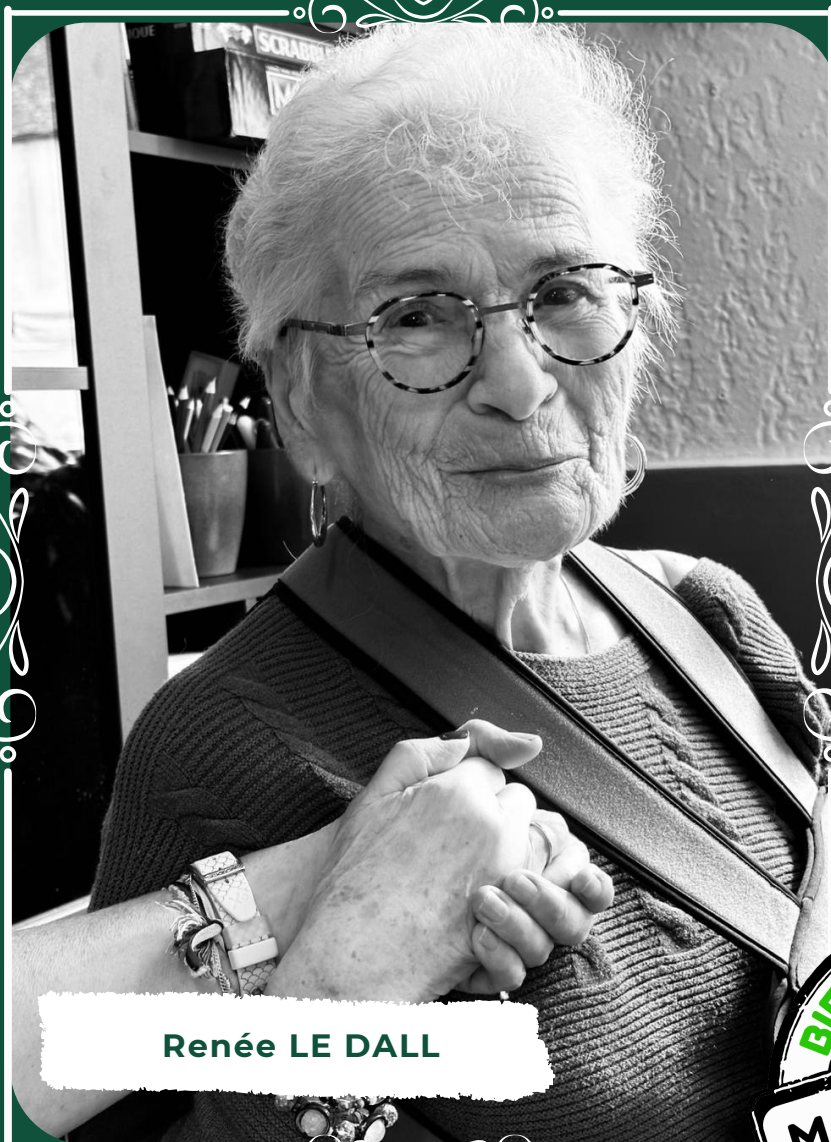
Déjeuner



Goûter



Dîner



Renée LE DALL



Théâtre



À LA UNE :

- Spectacle cirque, moment intergénérationnel, équilibre, peinture ...
- Hareng pdt, rôti de dinde, gratin chou-fleur, suprêmes d'orange ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 23



- Piémontaise maison
- Boulette de soja, sauce tomate et riz
- Fromages
- Salade de fruits maison



Déjeuner

- Haricots verts, échalotes
- Fish and chip, jus de citron persillé et ses frites, sauce tartare
- Fromages
- Smoothie banane



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 15h - Spectacle cirque rhodes



Jazz

- 14h - Temps calme soin des mains avec AS
- 15h - Spectacle cirque rhodes



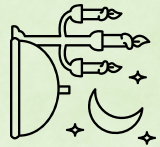
charmeraié

- 14h - Atelier culinaire avec Claire
- "préparation du gouter"
- 15h - Spectacle cirque rhodes



Côûter

Tarte surprise chef



Dîner

- Velouté de cresson
- Gratin choux fleurs
- Crème caramel

VENDREDI 24



Déjeuner

- Haricots verts, échalotes
- Fish and chip, jus de citron persillé et ses frites, sauce tartare
- Fromages
- Smoothie banane



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Moment intergénérationnel - enfants Maryline
- 15h - Atelier couture avec Claire
- 15h30 - Si on chantait avec Laurence



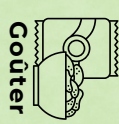
Jazz

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



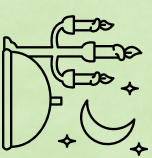
charmeraié

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



Côûter

Vienniserie



Dîner

- Potage
- Brocolis et choux rôtis à la crème de coco
- Flan

SAMEDI 25



Déjeuner

- Terrine de saumon
- Foie de volaille aux olives, gratin de légumes d'automne
- Fromages
- Ile flottant



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Temps discussion avec AS
- 15h - Atelier cuisine avec AS



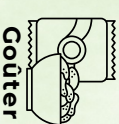
Jazz

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



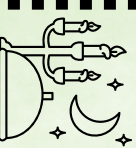
charmeraié

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



Côûter

Riz au lait caramel au zest de citron vert



Dîner

- Potage de vermicelle
- Hot dog et lit de salade
- Emincés Pomme au coulis de fruits

LUNDI 20



Déjeuner

- Carottes, radis, lentilles et coriandre
- Filet de hareng , citron + Salade et petites pommes de terre à l'ail
- Fromages
- Emincés poires pochées



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



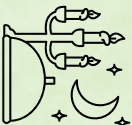
charmeraie

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



Couïter

Compote de pomme aux fruits



Dîner

- Soupe de légumes et pommes de terre
- Quiche poireau chèvre
- Yaourt soja

MARDI 21



Déjeuner

- Pâté de foie/ charcuterie
- Cuisse de poulet à l'estragon + Poêlé 4 saisons
- Fromage, Fruits



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h30 - Projection film avec AS



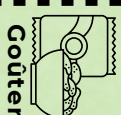
Jazz

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



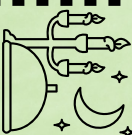
charmeraie

- 14h - Soin des mains avec AS
- 15h30 - Jeux de société



Couïter

Crème dessert en fête



Dîner

- Soupe
- Omelette à la tomate
- Mousse au chocolat

MERCREDI 22



Déjeuner

- Salade de chou rouge râpé, vinaigrette et persil
- Dos de colin aux épices, mélange de légumes grillés
- Fromages
- Flan choco en verrine



Théâtre

- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h - Atelier moteur avec Johanna
- 14h30 - Activité manuelle avec Claire
- 15h30 - Petit bac avec Laurence



Jazz

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



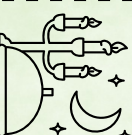
charmeraie

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



Couïter

Yaourt à la grecque avec son coulis de passion



Dîner

- Potage maison
- Ravioli
- Banane

DIMANCHE 26



- Toast de sarrasin, fromage de brebis
- Rôti de dind+ pois mange tout
- Fromages

Déjeuner

- Suprême d'orange, cannelle et fleur d'oranger



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Temps calme en musique avec AS
- 14h30 - Jeux de société avec AS



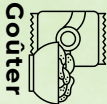
Jazz

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



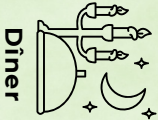
charmerai.e

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



Goûter

Flan à la pistache



Dîner

- Potage
- Pâtes au pesto et ses pignons de pain
- Salade de fruits à la menthe fraîche

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Quelle est votre saison préférée et pourquoi ?



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 lâche prise sur les choses sur lesquelles je n'ai aucun contrôle

JEUX : sudoku

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