

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 27 octobre → au 2 novembre 2025



Suzanne BANC



À LA UNE :

- Créations de Noël, spectacle imitateur, atelier réminiscence, loto ...
- Poulet aux marrons, soupe de potiron, lentilles saucisse, crumble ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 30



Déjeuner

- Taboulé coriandre et oignons jaunes
- Steak haché et choux blanc sauté et haricots coco
- Fromage
- Crème renversée au caramel



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Spectacle imitateur salon théâtre**



Jazz

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Lecture avec AS**
- 15h - **Spectacle imitateur salon théâtre**



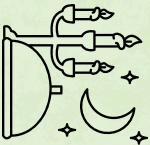
charmeraié

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Jeu de société avec AS**
- 15h - **Spectacle imitateur salon théâtre**



Côûter

Fruits de saison +
petits gâteaux si refus



Dîner

- veloute de poireau à l'ail
- Tranches de Boudin noir et purée pomme de terre et butternut
- Yaourt à la grec



Déjeuner

- Houmous au citron
- Merlu vapeur et julienne de légumes avec ebyl
- Fromage
- Sommités d'oranges



Théâtre

- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 14h30 - **Projection film avec AS**
- 16h - **Petit bac avec AS**



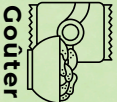
Jazz

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



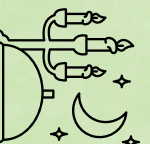
charmeraié

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h30 - **Atelier manuel avec Johanna**



Côûter

Palmier



Dîner

- Soupe de courgettes à l'oignon
- Filet de sardine et patates douces vapeur
- Compote de pomme

SAMEDI 1



Déjeuner

- Champignons fines herbes
- Sauté de veau marengo carottes et tagliatelles
- Fromage
- Bananes



Théâtre

- 14h30 - **Atelier manuel avec Caroline**
- 16h - **Le mot le plus long avec AS**



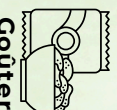
Jazz

- 14h - **Temps calme soin des mains avec AS**
- 15h - **Projection TV avec AS**



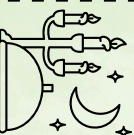
charmeraié

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Atelier manuel avec Edite**



Côûter

Ananas en morceau à la cannelle



Dîner

- Bouillon de vermicelles
- Gratiné au parmesan légumes et lardons
- Crème dessert

LUNDI 27



Déjeuner

- Crudités variées avec vinaigrette à l'huile de colza + pignon de pin
- Lentilles saucisse et riz à l'huile d'olive
- Fromage
- Salade de fruits de saison frais



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Jeux de société avec AS
- 15h - Atelier lecture avec Claire
- 15h30 - Sonothérapie avec Nathalie



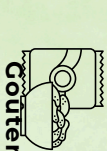
Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier relaxation écran TV
- 14h45 - Sonothérapie avec Nathalie
- 16h - Atelier lecture avec AS



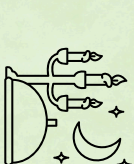
charmerai

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Sonothérapie avec Nathalie
- 14h45 - Atelier manuel avec Johanna
- 16h - Atelier lecture avec AS



Coucher

- Fromage blanc + petits gâteaux si refus fromage blanc



Dîner

- Velouté de pois cassé
- Œufs dur et gratin de fenouil aux fines herbes
- Mousse au chocolat

MARDI 28



Déjeuner

- Salade de mâche et maïs
- Poulet aux marrons et quinoa persillé
- Fromage
- Emincé des fruits



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Projection film avec AS
- 14h30 - Atelier manuel avec Caroline (guirlande Noël)
- 15h - Atelier couture avec Ilda (pochette Noël)



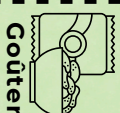
Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Atelier musical avec AS
- 15h - Atelier lecture avec AS



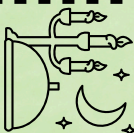
charmerai

- 1h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h45 - Atelier manuel avec Claire et AS
- 16h - Atelier musique avec AS



Coucher

- Poire coupée au caramel



Dîner

- Potage de légumes variés
- Omelette de pomme de terre à l'ail +++
- Faiselle au miel

MERCREDI 29



Déjeuner

- Salade de betterave et noix de pécan
- Cabillaud sauce moutarde et riz semi-complet et blettes
- Fromage
- Mousse au chocolat



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h - Temps discussion avec Caroline (métiers exercés)
- 16h - Anniversaires du mois



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h45 - Soins des mains / visage avec AS
- 16h - Anniversaires du mois salon Théâtre



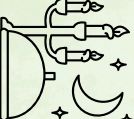
charmerai

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Soins des mains et visage avec AS
- 15h - Atelier reminiscence avec Johanna
- 16h - Anniversaires du mois salon Théâtre



Coucher

- Tarte surprise chef



Dîner

- Soupe de potiron à la crème
- Poêlé brocolis - coquillettes de maïs, lardons
- Yaourt et fruits frais

DIMANCHE 2



- Salade de chou rouge au basilic
- Sauté de porc et poêlée de haricot mungo à la sauce Tamari et gingembre + semoule

Déjeuner

- Fromage
- Crumble aux fruits rouges



Théâtre

- 14h - Loto des départements avec AS
- 16h - Petit bac avec AS



Jazz

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

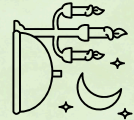


- 14h30 - Jeux de société avec AS
- 15h30 - Ecoutons la musique



Couler

Rochers coco



Dîner

- Soupe maison
- Quinoa persil au pesto et jambon
- Yaourt au fruit

PARLEZ-NOUS
DE VOUS

Quelle est votre artiste préféré ?
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 n'attends pas les opportunités,
je les crée.*

JEUX : mots mêlés
Thème : fruits et légumes

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

AIL	COTON	OIGNON
ANANAS	COURGE	ORANGE
AVOCAT	EPINARD	PATATE
BROCOLI	FRAISE	PECHE
CAROTTE	HARICOT	PERSIL
CELERI	LAITUE	POIS
CEPE	MACHE	POIVRON
CERISE	MELON	PRUNE
CHOU	NAVET	RADIS
CITRON	NOIX	TOMATE