

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 3 novembre → au 9 novembre 2025



Maryse
FONTANA CATTANEO



À LA UNE :

- Atelier création de Noël, sonothérapie, atelier cuisine, relaxation ...
- Bœuf bourguignon, omelette cèpes, velouté potimarron, raisins ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 6



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

Déjeuner

- fromage
- Crème brûlée vanille



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h30 - **Atelier manuel avec Claire**
- 15h - **Spectacle Raffi**



Jazz

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 14h - **Lecture avec AS**
- 15h - **Spectacle Raffi**



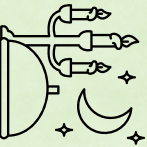
charméraie

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Jeu de société avec AS**
- 15h - **Spectacle Raffi**



Côûter

Biscuit au sésame



Dîner

- Velouté de potimarron à la crème de coco
- Ravioli
- Raisins



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

Déjeuner

- Flan pâtissier maison + dattes



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Médiation animale**
- 14h - **Atelier manuel avec Claire**
- 14h30 - **Atelier cuisine avec Laurence et AS**



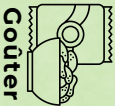
Jazz

- 14h - **Activité musicale avec AS**
- 15h - **Atelier lecture avec AS**



charméraie

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



Côûter

Banane



Dîner

- Soupe aux légumes
- Merlu au fenouil et purée de courge +pain complet
- Yaourt au bifidus

VENDREDI 7

SAMEDI 8



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

Déjeuner

- Panna cotta aux fruits rouges



Théâtre

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



Jazz

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



charméraie

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h30 - **Soin des mains**
- 15h - **Atelier manuel avec AS**



Côûter

Gâteau maison



Dîner

- velouté de tomates
- Courgettes gratinées aux chèvre
- Compote

LUNDI 3



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Et si nous chantions avec Laurence
- 15h - Atelier lecture avec Claire
- 15h30 - Sonothérapie avec Nathalie



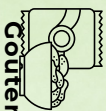
Jazz

- 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



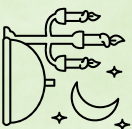
Charméraje

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



Coûter

Clémentines ou raisin



Dîner

- Soupe
- Lasagne chèvre épinard
- Petits suisses au miel



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Projection film avec AS
- 14h30 - Atelier manuel avec Claire
- 15h - Atelier couture avec Ilda



Jazz

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



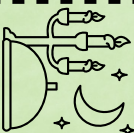
Charméraje

- 1h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h45 - Le quiz des mots avec AS
- 16h - Atelier musique avec AS



Coûter

Compote de pomme-pruneau



Dîner

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



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 14h30 - Atelier manuel avec Claire



Jazz

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



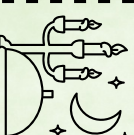
Charméraje

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Soins des mains et visage avec AS
- 15h - Atelier réminiscence avec Johanna



Coûter

Pain d'épice+ lait d'amande



Dîner

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

DIMANCHE 9



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



Théâtre

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



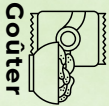
Jazz

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



chœur

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



Goûter

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



Dîner

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

PARLEZ-NOUS
DE VOUS

Quel est votre film préféré ?

Mantra / pensée positive

« donne-moi la force de supporter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de savoir distinguer l'un de l'autre. »
(Marc-Aurèle)

Je n'attends pas les opportunités, je les crée.

JEUX : Sudoku

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