

# La Mélod'hier



## PROGRAMME

du 5 janvier → au 11 janvier 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



### À LA UNE :

- Atelier lecture, loto, atelier mémoire, quiz musical, gym avec kiné ...
- Endives jambon, quiche saumon brocolis, soupe de saison, éclair ...

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

Maison Tbien



01 64 06 71 33



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



77170 Coubert

# JEUDI 8



- Salade pois chiches
- Aiguillettes de poulet à la moutarde ancienne et gratin de chou-fleur
- Fromages
- Riz au lait caramel

Déjeuner



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle



Jazz

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle



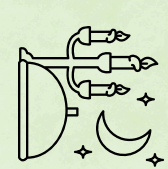
charneraie

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle



Côûter

Brownie maison



Dîner

- Soupe de saison
- Quiche aux légumes
- Raisins

# VENDREDI 9



- Salade de lentilles
- Cabillaud navet pdt
- Fromages
- Poire à la cannelle

Déjeuner



Théâtre

- 11h - Atelier cuisine avec Laurence et AS
- 16h - Quiz musical avec AS et Laurence



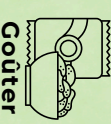
Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Activité musicale avec AS
- 15h - Atelier lecture avec AS



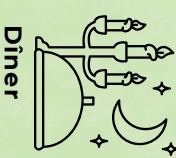
charneraie

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h30 - Dessin avec AS



Côûter

Rochers coco



Dîner

- Velouté
- Gratin de blettes aux lardons
- Mousse

# SAMEDI 10



- Panier emmental
- Parmentier
- Fromages
- Fromage blanc au coulis de fruits rouges

Déjeuner



Théâtre

- 14h30 - Jeux de société avec AS
- 16h - Le mot le plus long avec AS



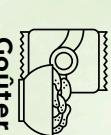
Jazz

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



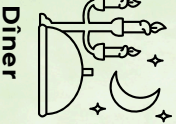
charneraie

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h30 - Soins des mains
- 15h - Activité manuelle avec AS



Côûter

Cookies



Dîner

- Potage de courgette boursin
- Omelette au fromage
- Yaourt

LUNDI 5



Déjeuner

- Crudités variées de saison, noix
- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes- pruneaux



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Atelier lecture avec Claire salon**
- Arpège
- 14h30 - **Le mot de plus long avec Laurence**



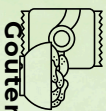
Jazz

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Temps calme avec AS**



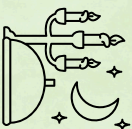
chaméraie

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Souvenirs en musique avec AS**
- 15h30 - **Pétanque en intérieur avec AS**



Coûter

Marbré



Dîner

- Potage
- Endives au jambon
- Yaourt aux Fruits

MARDI 6



Déjeuner

- Carottes râpées
- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



Théâtre

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



Jazz

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



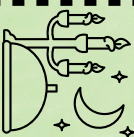
chaméraie

- 11h - **Jeu de balle avec Claire**
- 14h30 - **Atelier manuel avec Claire**



Coûter

Flan



Dîner

- Potage
- Œufs épinards
- Compote

MERCREDI 7



Déjeuner

- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Fruits de saison



Théâtre

- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 14h30 - **Et si nous chantions avec Laurence**
- 15h30 - **Le mot le plus long avec Laurence**



Jazz

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



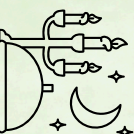
chaméraie

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 14h - **Soins des mains et visage avec AS**
- 15h - **Jeux de société avec AS**



Coûter

Madeleine



Dîner

- Soupe de poisson
- Feuilleté + salade
- Yaourt

DIMANCHE 11



- Crudités
- Sauté de bœuf aux olives, riz courgettes

Déjeuner

- Fromages
- Eclair choco



Théâtre

14h - Loto avec AS



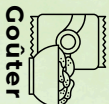
Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h -Temps calme avec AS
- 15h - Projection film



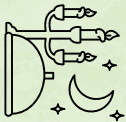
charméraie

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



Goûter

Rochers choco/abricot



Dîner

- Velouté de potimarron à la crème de coco
- Quiche saumon brocolis
- Crème dessert

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Racontez une journée ordinaire de votre jeunesse qui vous semble extraordinaire avec le recul.

Citation de la semaine

« Le temps ne vole pas les souvenirs, il leur donne de la profondeur. »

JEUX - Mots croisés

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

ANGLE	JUPITER	PHASE
APESANTEUR	LUNE	PLANETE
COMETE	MARS	SAROS
COMPUT	MATIERE	SATELLITE
COSMOS	MERCURE	SATURNE
ESPACE	METEORE	SOLEIL
ETOILE	NAVETTE	UNIVERS
FUSEE	NEBULEUSE	VENUS
GALAXIE	NEPTUNE	