

# La Mélod'hier



## PROGRAMME

du 19 janvier → au 25 janvier 2026



Déjeuner



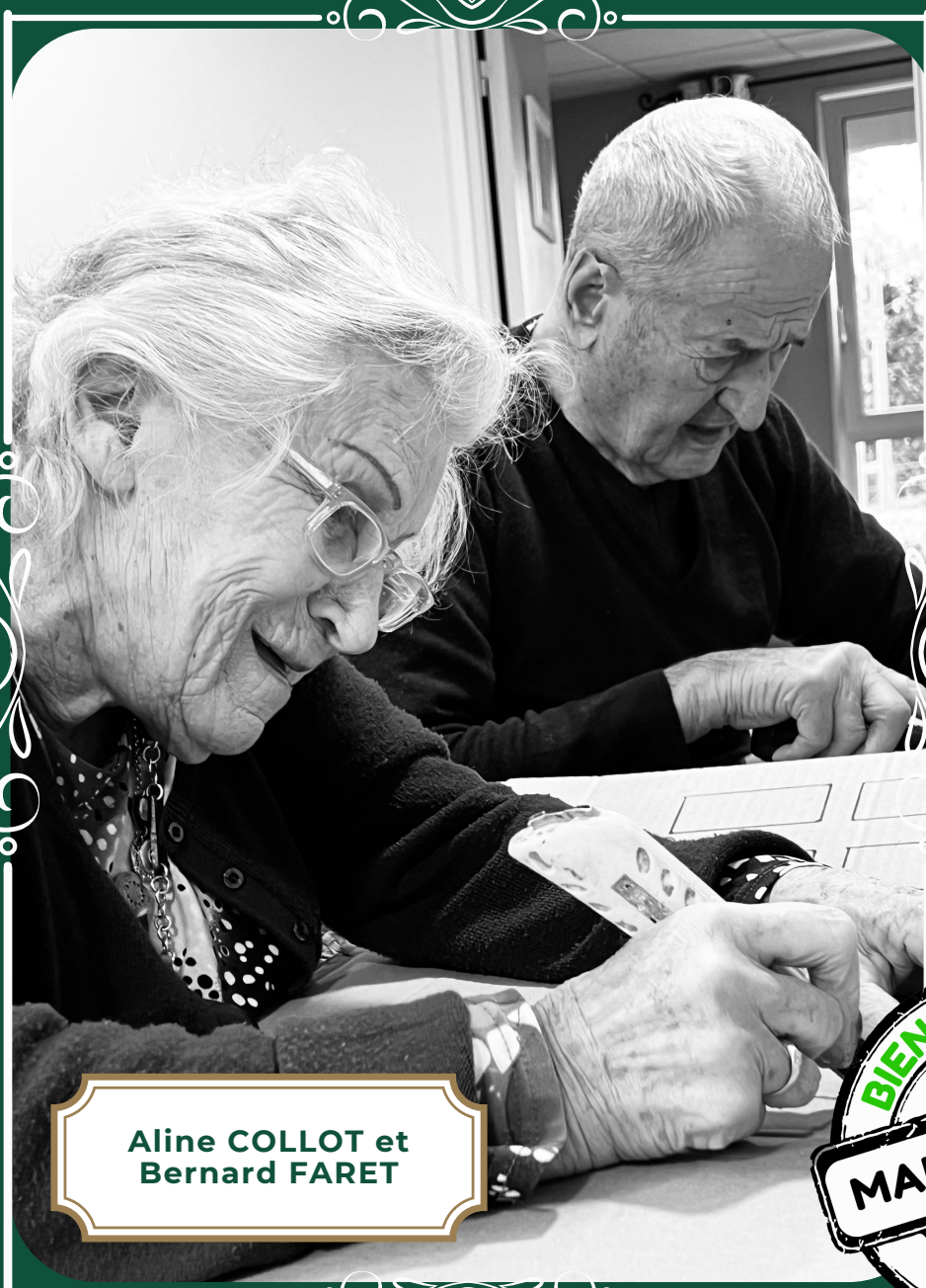
Goûter



Dîner



Théâtre



Aline COLLOT et  
Bernard FARET



### À LA UNE :

- Spectacle breton, maintien en forme, quiz grand écran, soins ...
- Quenelle, compoté de poireaux, poulet basquaise, millefeuilles ...

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

Maison Tbien



01 64 06 71 33



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



77170 Coubert

JEUDI 22



- Saucisson à l'ail
- Lapin en sauce, riz et carottes Vichy
- Fromages
- Flan



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

Théâtre



Jazz

- 14h - **Atelier soins et bien-être avec AS**
- 15h - **Spectacle Breton**



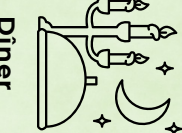
- 11h - **Atelier réminiscence avec Johanna**
- 14h - **Atelier soins et bien-être avec AS**
- 15h - **Spectacle Breton**

Charmérailé



Côûter

Quatre quart



Dîner

- Soupe du champs
- Lardons et poêlée forestière
- Fromage blanc

VENDREDI 23



- Salade de lentilles
- Steaks de thon, Compoté de poireaux et eblý
- Fromages
- Millefeuilles



- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Atelier soins des mains et bien-être détente et relaxation avec AS**
- 16h - **Quiz grand écran avec AS et Laurence**

Théâtre



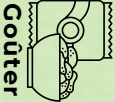
Jazz

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



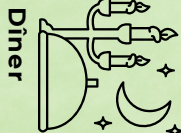
- 11h - **Atelier réminiscence avec Johanna**
- 14h30 - **Atelier soins et bien-être avec AS**
- 15h - **Jeu du Lynx avec AS**

Charmérailé



Côûter

Palet breton fait équipe et habitants



Dîner

- Soupe de poisson
- Croque-Monsieur et scarole
- Crème dessert

SAMEDI 24



- Mousse de foie
- Sauté d'agneau et pomme grenailles
- Fromages
- Compote maison



- 14h - **Atelier soins des mains et bien-être détente et relaxation avec AS**
- 15h - **Peti bac avec AS**

Théâtre



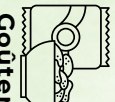
Jazz

- 14h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Atelier relaxation en musique avec AS**



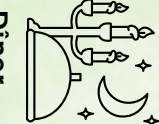
- 14h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Atelier relaxation en musique avec AS**
- 14h30 - **Jeu de société avec AS**

Charmérailé



Côûter

Marbré



Dîner

- Potage
- Œufs et épinards hachés à la crème
- Semoule au lait

# LUNDI 19



Déjeuner

- Salade de mâche, œuf dur vinaigrette
- Cuisse de poulet aux marrons, purée de patate douce
- Fromages
- Pomme au four maison



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier lecture avec Claire
- 14h30 - Le mot de plus long avec Laurence
- 15h30 - Et si nous chantions avec Laurence
- 15h30 - Sonothérapie avec Nathalie



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Temps calme avec AS
- 14h45 - Sonothérapie avec Nathalie



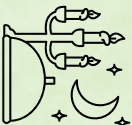
charmerai.e

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Sonothérapie avec Nathalie
- 15h30 - Jeu du Lynx avec AS



Goûter

Madeleine



Dîner

- Soupe de légumes
- Quiche Lorraine du chef et chicorée
- Mousse au chocolat

# MARDI 20



Déjeuner

- Salade de pois chiches et oignons rouges
- Andouillette sauce moutarde, écrasé de pdt et haricots verts
- Fromages
- Crème caramel beurre salé



Théâtre

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



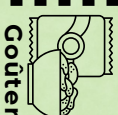
Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Temps calme en musique
- 15h - Atelier lecture avec AS



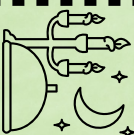
charmerai.e

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h30 - Jeux de société avec AS



Goûter

Mini pains aux raisins



Dîner

- Soupe
- Pates au pesto poulet
- Compote

# MERCREDI 21



Déjeuner

- Salade de chou rouge
- Lasagne salade
- Fromages
- Entremet Spéculos



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 15h - Atelier manuel avec Claire



Jazz

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



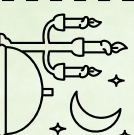
charmerai.e

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



Goûter

Roulés



Dîner

- Potage maison
- Quenelle salade
- Yaourts aux fruits

DIMANCHE 25



Déjeuner

- Salade de betteraves au persil
  - Poulet Basquaise, poivrons et riz
  - Fromages
  - Brownie maison sur lit de crème
- Anglaise



Théâtre

- 14h - Atelier relaxation e musique avec AS
- 14h30 - Qui veut gagner des millions avec AS
- 15h30 - Petit bac avec AS



Jazz

- 14h - Atelier relaxation e musique avec AS
- 14h30 - Atelier lecture avec AS
- 15h30 - Petit bac avec AS



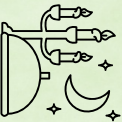
charmerais

- 11h - Atelier relaxation en musique avec AS
- 14h30 - Atelier lecture avec AS
- 15h30 - Petit bac avec AS



Coûter

Palmiers



Dîner

- Potage
- Tarte au thon salade
- Yaourts

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Y a-t-il une rencontre qui a  
changé le cours de votre vie ?



Citation de la semaine

- « Le temps passe, mais ce  
qui a compté reste. »

JEUX - Mots mêlés

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

LUNDI 12



- Nems salade
- Riz cantonais, émincé de porc à la chinoise
- Fromages
- Retour en Asie



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



- 11h - Ecoutons la musique  
14h - Temps calme avec AS  
14h45 - Sonothérapie avec Nathalie



- 11h - Ecoutons la musique  
14h - Sonothérapie avec Nathalie  
15h30 - Jeu du Lynx avec AS



Marbré



- Soupe à l'oignon maison
- Quiche aux Poireaux du Jardin
- Mousse

VENDREDI 16



- Carottes râpées maison avec filet de citron
- Fish and chips de patate douce
- Fromages
- Crumble aux pommes maison



- 11h - Maintien en forme avec Claire  
15h - Messe  
Théâtre 16h - Quiz musical avec AS et Laurence



- 11h - Ecoutons la musique  
14h30 - Atelier peinture avec AS



- 11h - Ecoutons la musique  
14h30 - Atelier peinture avec AS



Gâteaux secs



- Potage maison
- Pâtes carbonara
- Yaourt aux fruits

MARDI 13



- Concombre à la crème
- Steak au poivre frites
- Fromages
- Panna Cotta



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



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



- 11h - Jeu de balle avec Claire  
14h30 - Atelier cuisine avec AS



Quatre quart



- Soupe de légumes maison
- Endives au jambon
- Fromage blanc

SAMEDI 17



- Salade Piémontaise
- Rôti de porc à la diable, haricot vert ébly
- Fromages
- Riz au lait



- 11h - Maintien en forme avec Claire  
14h30 - Jeux de société avec AS  
15h30 - Qui veut gagner des millions avec AS



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



- 14h - Jeu de société avec AS  
15h - Atelier musical avec AS



Madelines pépites choco



- Soupe
- Crêpe jambon fromage salade
- Faisille sucrée

MERCREDI 14



- Pâté de campagne
- Mousakka aubergine, riz
- Fromages
- Compote de pomme confites maison



- 11h - Maintien en forme avec Claire  
11h - Atelier équilibre avec Johanna  
14h30 - Atelier moteur avec Johanna  
14h30 - Centre aéré activité manuelle : création de pingouins  
15h - Crêpes party !



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



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



Crêpes party



- Soupe maison
- Omelette aux pommes de terre et roquette
- Crème dessert

DIMANCHE 18



- Pâté de tête persillé
- Paleron de bœuf, carotte pomme de terre
- Fromages
- Brownie sur lit de crème anglaise



- 11h - Maintien en forme avec Claire  
14h30 - Bingo musical avec AS et Claire



- 11h - Ecoutons la musique avec AS  
14h - Soins des mains et des pieds avec AS  
15h - Reconnaître instrument de musique avec AS



- 11h - Ecoutons la musique avec AS  
14h30 - Loto musical avec AS



Fian



- Soupe de vermicelle
- Emincés de poulet, haricots vert
- Semoule de lait

JEUDI 15



- Poireaux vinaigrette
- Cuisse de poulet croux de bruxelles
- Fromages
- Mousse coco



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



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



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



Brownie



- Soupe du champs
- Feuilleté surprise salade
- Compote pomme



La Mélod'hier

PROGRAMME  
du 12 janvier → au 18 janvier 2026