

La Mélod'hier



PROGRAMME

du 26 janvier → au 1er février 2026



Déjeuner



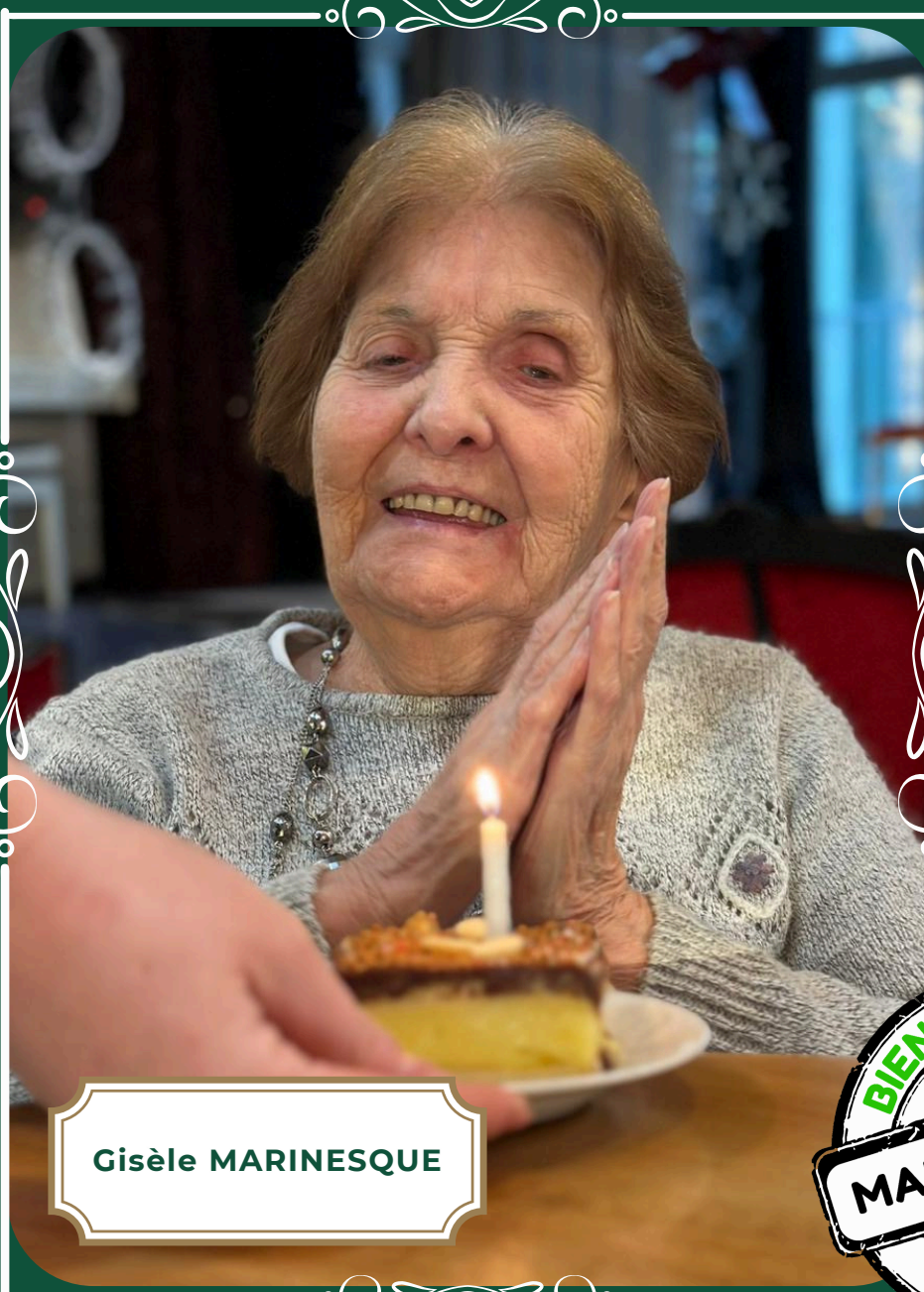
Goûter



Dîner



Théâtre



Gisèle MARINESQUE



À LA UNE :

- Moment intergénérationnel, atelier équilibre, activité manuelle ...
- Blanquette de veau, pizza, poireaux vinaigrette, clémentines, flan ...

www.melodhier.com

Maison Tbien



01 64 06 71 33



direction@melodhier.com



77170 Coubert

JEUDI 29



- Poireaux à la vinaigrette
- Couscous maison
- Fromages
- Entremet Pistache



- Radis noir
- Sole sauce au beurre et choux de Bruxelles grillé, carotte, pdt
- Fromages
- Eclair Café



- Haricots vert vinaigrette
- Lasagne bolognaise, Salade
- Fromages
- Emincé de pommes à la cannelle

VENDREDI 30



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



- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Atelier soins des mains et bien-être détente et relaxation avec AS
- 15h - Activité manuelle création de cœur avec AS
- 16h - Quiz grand écran avec AS et Laurence



- 11h- Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Découvrons les interprètes avec Claire
- 15h30 - Qui veut gagner des millions avec AS



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



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



- 14h - Atelier relaxation en musique avec AS
- 15h - Soins des mains et visages avec AS



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



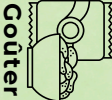
- 11h - Ecoutons la musique avec AS
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Activité manuelle création de cœur avec AS



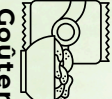
- 14h - Atelier relaxation en musique avec AS
- 14h30 - Jeu de société avec AS



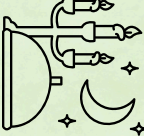
Roulé Tbien



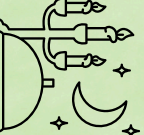
Rochers coco



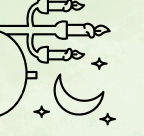
Brownie



- Potage
- Ravioli de viande en sauce (tomate)
- Flan



- Soupe
- Pizza du chef Salade
- Faisselle



- Soupe
- Jambon braisé purée
- Clémentines

SAMEDI 31

LUNDI 26



Déjeuner

- Chou rouge et pommes
- Navarin d'agneau (carotte, pdt...)
- Fromages
- Banane rôtie



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



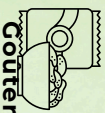
Jazz

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



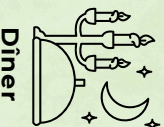
Charméraie

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



Goûter

Madeleine



Dîner

- Soupe
- Quiches aux légumes
- Yaourts

MARDI 27



Déjeuner

- Endives aux noix
- Blanquette de veau et riz blanc
- Fromages
- Fromage blanc et coulis de fruit jaune



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 12h - Sortie avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Projection film



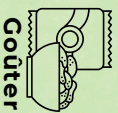
Jazz

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



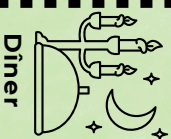
Charméraie

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



Goûter

Palet breton



Dîner

- Potage
- Harengs en salade
- Compote

MERCREDI 28



Déjeuner

- Terrine de poisson
- Escalope de dinde, purée de butternut
- Fromages
- Riz au lait maison



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 14h30 - Centre aéré de Coubert création masque carnaval



Jazz

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



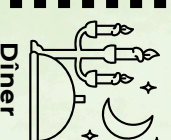
Charméraie

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



Goûter

Quatre quart



Dîner

- Soupe
- Œufs épinard
- Fruits

DIMANCHE 1er



- Terrine de Légumes
- Gigot d'agneau, petits pois et carottes

Déjeuner

- Fromages
- Tarte aux pommes



Théâtre

14h - Atelier relaxation e musique avec AS
14h30 - Bingo musical avec AS et Claire



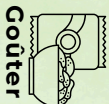
Jazz

11h - Jeux de société avec AS
15h - Atelier peinture avec AS



charméraie

11h - Jeux de société avec AS
15h - Atelier peinture avec AS



Goûter

Mini viennoiserie



Dîner

- Soupe
- Parmentier du pêcheur Salade
- Crème dessert

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Si vous pouviez écrire une lettre à votre "vous" plus jeune, que lui diriez-vous ?



Citation de la semaine

« Les années ajoutent des pages, pas des erreurs. »

JEUX - Mots croisés, La Bourgogne

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

HORIZONTALEMENT

1. Cépage de Bourgogne blanc.
2. Déesse grecque. Arbre pleureur.
3. Sous-préfecture de Saône-et-Loire. Ablution.
4. Petit monsieur anglais. Embarcadère.
5. Capitale des vins de Bourgogne. Bruit.
6. Sauce bourguignonne pour les oeufs.
7. Brame. Pied de vigne. En ville.
8. Bible hébraïque. Ville sur la Tille (en Côte-d'Or).
9. 3ème personne. Ville de l'Yonne. Métal précieux.
10. Rivière frontière entre la Pologne et l'Allemagne. Raisin pressé.

VERTICALEMENT

1. Grand cru de Bourgogne.
2. Partie du jour. Dieu des vents.
3. Savoir-faire. Âpre.
4. Enroué. En plein dans la nasse.
5. Un peu bêtas.
6. Vertèbre. Brasse de l'air. Négation.
7. Post-impressionniste. Ils sont plein de blé.
8. Mélanges les couleurs. Petit saint.
9. Cépage blanc de Bourgogne. Donne le choix.
10. Monnaie asiatique. Préfecture en Bourgogne.