

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 16 février → au 22 février 2026

COMPÉTITION LE MERCREDI 18 FÉVRIER 2026

ORGANISÉÉ PAR JOHANNA, NOTRE PSYCHOMOTRICIENNE
VENEZ SOUTENIR NOS HABITANTS!



Déjeuner



Goûter



Dîner



SPRINT
À SKI

BIATHLON

HOCKEY
SUR GLACE

RELAIS

CURLING DE
PRÉCISION

5 ÉPREUVES



À LA UNE :

- Sonothérapie, Bar-vardage, Jeux Olympique d'hiver, peinture ...
- Lasagnes, poulet basquaise, purée de patate douce, entremet ...

www.melodhier.com

Maison Tbien



01 64 06 71 33



direction@melodhier.com



77170 Coubert

JEUDI 19



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



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



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



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 15h - **Atelier sport avec Nicolas**



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 12h - **Sortie restaurant avec Claire**
- 14h - **Le temps d'un café avec Anna**
- 15h - **Messe du mois**
- 15h30 - **Ouverture de la boutique au -1 avec Claire**



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Le temps d'un café avec Laetitia**
- 14h30 - **Quizz musical**
- 16h - **Remue-méninges avec Claire**



Jazz

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



Jazz

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Ecoute musicale avec AS**



Jazz

- 11h - **Écoute musicale**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Ecoute musicale avec AS**



11h - **Motricité avec Johanna**

14h - **Le temps d'un café avec AS**

14h30 - **Le jeu des 5 sens avec Claire**



11h - **Ecoutons la musique avec AS**

14h - **Soins des mains et des pieds avec AS**

15h - **Activité manuelle avec AS**



11h - **Écoute musicale**

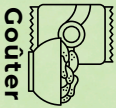
14h - **Le temps d'un café avec AS**

15h - **Ecoute musicale avec AS**



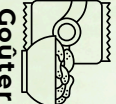
Côûter

Quatre quart



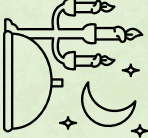
Côûter

Palet breton fait
equipe et habitants



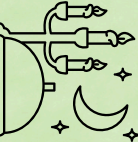
Côûter

Marbré



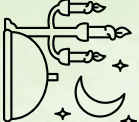
Dîner

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



Dîner

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



Dîner

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

LUNDI 16



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Et si nous chantions avec Laurence
- 15h30 - Le mot le plus long avec Laurence
- 15h45 - Sonothérapie avec Nathalie



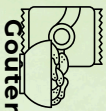
Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h45 - Sonothérapie avec Nathalie
- 15h - Jeux de société avec AS



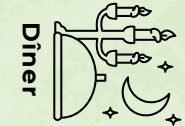
Charméraie

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Sonothérapie avec Nathalie
- 15h - Jeux de société avec AS



Goûter

Madeleine



Dîner

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

MARDI 17



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Activité manuelle avec Laetitia
- 14h30 - Atelier lecture avec Claire, thème : autour du monde
- 16h - Le Bar-Vardage avec Claire



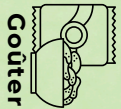
Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Découvrons les instruments de musique avec Laetitia



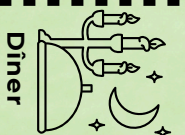
Charméraie

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Atelier peinture avec Edite et Marina



Goûter

Mini pains aux raisins



Dîner

- Soupe
- Pates au pesto poulet
- Compote

MERCREDI 18



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 11h - Jeux Olympiques avec Johanna
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Jeux Olympiques avec Johanna
- 15h30 - Et si nous fétions le carnaval



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Soins des mains et pieds avec Laetitia
- 15h - Projection des animaux sur écran



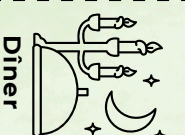
Charméraie

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Atelier cuisine avec Edite et Claire, préparation de la soupe du soir



Goûter

Roulés



Dîner

- Potage maison
- Quenelle salade
- Yaourts aux fruits

DIMANCHE 22



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec Laetitia
- 14h30 - Bingo musical avec AS et Claire



Jazz

- 11h - Ecoute musicale avec AS
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Jeux de société avec AS



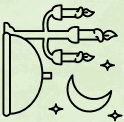
charméraie

- 11h - Ecoute musicale avec AS
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Jeux de société avec AS



Côûter

Palmiers



Dîner

- Potage
- Tarte au thon salade
- Yaourts

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Quelle tradition familiale aimez-vous le plus ?



Citation de la semaine

« Le bonheur le plus doux est celui que l'on partage. »
— Jacques Delille

JEUX - Mots croisés

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

HORIZONTALEMENT

I. Bon chanteur et spécialiste du crochet. II. Réponse à référendum. Elle ne se méfie pas. III. Coin perdu. Dans le coup. IV. Décrépité. Trainard. V. Rose coupée en deux. Ouvrent les portées. VI. Jamais entendu parler. Terre du potier. VII. Préposition. Héros suisse. VIII. Salaire ou dividende. Largeur de tapisserie. IX. Dignitaires polonais.

VERTICALEMENT

1. Ne sont pas forcément dépourvus de nobles sentiments quand ils s'allient à l'aristocratie. 2. Alternative. Paquet de vers. 3. Endroit signalé. Part. 4. Rejeter. 5. Donna le sein à Dionysos. 576 mètres. Opéra à l'est. 6. Chevelue, au grand dam de Jules César. Celés. 7. Pour faire court, c'est vraiment nickel. Pour suspendre les carcasses. 8. Du genre à se laisser tondre la laine sur le dos. Passe à Rennes. 9. Invisibles, elles permettent de garder l'oeil nu.