

# La Mélod'hier

## PROGRAMME

du 23 février → au 1er mars 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



Théâtre



**Ginette  
LOLICHON**



### À LA UNE :

- Remue méninges - Tom, fêtons les anniversaires, atelier cuisine ...
- Couscous maison, sole sauce au beurre, blanquette, entremet ...

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

Maison Tbien



01 64 06 71 33



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



77170 Coubert



JEUDI 26



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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 15h - Remue méninges avec Tom



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Soins des mains
- 15h - Projection sur écran



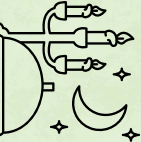
11h - Atelier moteur avec Johanna

- 14h - Atelier cuisine préparaion du goûter



Côûter

Roulé Tbien



Diner

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



Déjeuner

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



Théâtre

Journée à thème “Le voyage en Italie”

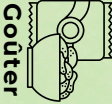


Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- Journée à thème “Le voyage en Italie”

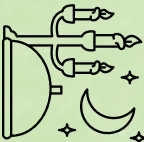


Journée à thème “Le voyage en Italie”



Côûter

Rochers coco



Dîner

- Soupe
- Pizza du chef
- Faiselle

VENDREDI 27

SAMEDI 28



Déjeuner

- Haricots vert vinaigrette
- Lasagnes bolognaise, Salade
- Fromages
- Emincés de pommes à la cannelle



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec Anna
- 14h30 - Quizz musical découvrons les artistes



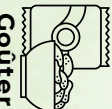
Jazz

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



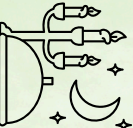
11h - Écoute musicale

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



Côûter

Brownie



Dîner

- Soupe
- Jambon braisé purée
- Clementines



# LUNDI 23



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h - **Le temps d'un café avec Laetitia**
- 14h30 - **Atelier lecture avec Claire**
- 15h45 - **Sonothérapie avec Nathalie**



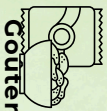
Jazz

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



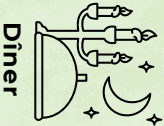
charmeraie

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



Coûter

Madeleine



Dîner

- Soupe
- Quiches aux légumes
- Yaourts

# MARDI 24



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - **Gym avec kiné**
- 14h30 - **Activité manuelle avec Anna**
- 14h30 - **Projection film**



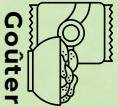
Jazz

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



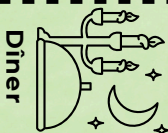
charmeraie

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Atelier peinture avec Severine**



Coûter

Palet breton



Dîner

- Potage
- Harengs en salade
- Compote

# MERCREDI 25



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**
- 14h - **Le temps d'un café avec Anna**
- 14h30 - **Atelier moteur avec Johanna**
- 15h30 - **Fêtons les anniversaires**



Jazz

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Soins des mains et pieds avec Noémie**
- 15h30 - **Fêtons les anniversaires**



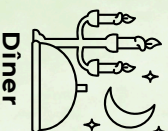
charmeraie

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h30 - **Fêtons les anniversaires**



Coûter

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

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec Anna
- 14h30 - Loto
- 16h - Quiz qui veut gagner des millions



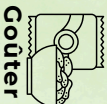
Jazz

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



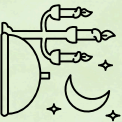
charméraie

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



Goûter

Mini viennoiserie



Dîner

- Soupe
- Parmentier du pêcheur
- Crème dessert

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Si votre vie était une chanson, laquelle serait-ce ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Citation de la semaine

« Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été. » — Albert Camus

JEUX - Sudoku

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