

# La Mélod'hier

## PROGRAMME

du 16 mars → au 22 mars 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



Théâtre



Janine  
NIZON



### À LA UNE :

- Conférence photos, loto, cours de salsa, concert saxo ...
- Poulet Basquaise, quiche, poêlée forestière, pommes au four ...

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

Maison Tbien



01 64 06 71 33



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



77170 Coubert



# JEUDI 19



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



Théâtre

- 15h - Conférence photographe animalier
- 16h - Petit bac avec AS



Jazz

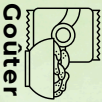
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Jeux de société avec AS
- 15h - Conférence photographe animalier



11h - Atelier mémoire avec Cassandra

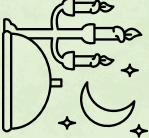
14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Conférence photographe animalier



Côûter

Quatre quart



Dîner

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

# VENDREDI 20



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 12h - Sortie avec Claire
- 15h - Messe
- 15h - Ouverture boutique Claire
- 16h - Le mot le plus long avec Laurence



Jazz

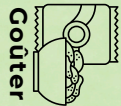
- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ecoute musicale avec AS



11h - Écoutons la musique

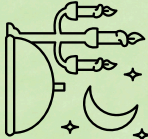
14h - Soins des mains et des pieds avec AS

15h - Art thérapie avec AS



Côûter

Palet breton fait equipe et habitants



Dîner

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

# SAMEDI 21



Déjeuner

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



Théâtre

- 15h - Spectacle cours de salsa
- 20h30 - Concert saxo Lorène



Jazz

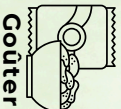
- 11h - Écoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ecoute musicale avec AS



11h - Écoutons la musique avec AS

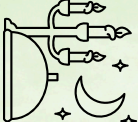
14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Ecoute musicale avec AS



Côûter

Marbré



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

- 14h30 - **Activité manuelle avec AS**
- 15h30 - **Le mot de plus long avec Laurence**
- 15h45 - **Sonothérapie avec Nathalie**



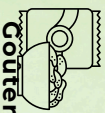
Jazz

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



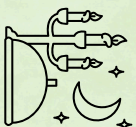
Charméraie

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



Coûter

Madeleine



Dîner

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



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**
- 15h - **Loto du printemps**



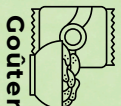
Jazz

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



Charméraie

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



Coûter

Mini pains aux raisins



Dîner

- Soupe
- Pâtes au pesto poulet
- Compote

# MERCREDI 18



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 11h - **Atelier équilibre avec Johanna**
- 14h30 : **Atelier moteur avec Johanna**
- 15h30 - **Et si nous chantions avec Laurence**



Jazz

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



Charméraie

- 11h - **Ecoutons la musique**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 14h30 - **Atelier manuel Pâques avec Claire et centre aéré de Coubert**
- 15h30 : **Atelier moteur avec Johanna**



Coûter

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

14h - Le temps d'un café avec AS  
14h30 - Loto avec AS



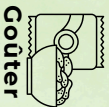
Jazz

11h - Ecoutons la musique  
14h - Le temps d'un café avec AS  
15h - Jeux de société avec AS



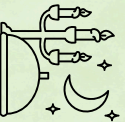
charméraie

11h - Ecoutons la musique  
14h - Le temps d'un café avec AS  
15h - Jeux de société avec AS



Goûter

Palmiers



Dîner

- Potage
- Tarte au thon salade
- Yaourts

## PARLEZ-NOUS

### DE VOUS

Comment occupez-vous vos dimanches ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Citation de la semaine

« Les histoires que l'on partage vivent plus longtemps que nous. »

## COLORIAGE

