

# La Mélod'hier

## PROGRAMME

du 23 mars → au 29 mars 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



Théâtre



Marta et  
Anne BAILLY



### À LA UNE :

- Atelier cuisine, art thérapie, spectacle Christian, anniversaires ...
- Chili con carne, filet mignon, potage courgettes, tarte maison ...

[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



- Légumes croquants et guacamole
- Chili con carne
- Fromages
- Panna cotta fruits rouge

Déjeuner



Théâtre

15h - Spectacle solo Christian



Jazz

15h - Spectacle solo Christian



Charmérajé

15h - Spectacle solo Christian



Côûter

Brownie

- Potage crecy

- Sardine grillée à la provençale, Salade de choux rouge

Dîner

- Yaourt aux fruits, Fruits

VENDREDI 27



- Taboulé de chou-fleur à la menthe et au sésame
- Filet de poisson blanc, duo courgette-carotte et penne
- Fromages
- Mille-feuille

Déjeuner



Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Atelier cuisine avec Laurence et AS

15h - Ouverture boutique au -1 avec Claire



Jazz

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Ecoute musicale avec AS

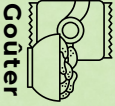


Charmérajé

11h - Écoutons la musique

14h - Soins des mains et des pieds avec AS

15h - Art thérapie avec AS



Côûter

Atelier Résidents

- Soupe de poisson

- Tagliatelles bolognaise
- Faisselle

Dîner

SAMEDI 28



- Salade d'endives
- Escalope de poulet fermier, haricots verts et pomme dauphines
- Fromages
- Salade de fruits

Déjeuner



Théâtre

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Théâtre 40 carats troupe de St Maur



Jazz

11h - Écoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Ecoute musicale avec AS

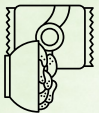


Charmérajé

11h - Écoutons la musique avec AS

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Activité manuelle avec AS



Côûter

Madeleine pépites choco

- Potage aux courgettes
- Quiche lorraine, batavia

- Liégeois

Dîner

# LUNDI 23



Déjeuner

- Concombre à la crème
- Rougail saucisse, carottes, champignons et Riz
- Fromages
- Mousse coco batonet choco



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Activité manuelle avec AS
- 14h30 - Atelier lecture avec Claire
- 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



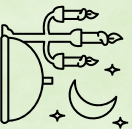
Charméraie

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



Goûter

Tarte maison



Dîner

- Velouté d'asperge
- Cordons bleu, salade
- Yaourts, Fruits



Déjeuner

- Paté de tete persillé
- Frites steak haché, Salade
- Fromages
- Ananas choco-coco



Théâtre

- 11h - Gym avec kiné
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Jeux de société avec AS
- 15h30 - Quizz avec AS



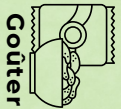
Jazz

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Découvrons les instruments de musique avec AS



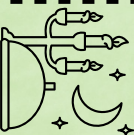
Charméraie

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier cuisine avec Claire avec AS



Goûter

Quatre quart



Dîner

- Soupe à l'oignons
- Brouillade d'oeuf aux champignons et lardons
- Semoule de lait



Déjeuner

- Museau de porc en vinaigrette
- Andouillette grillée + pomme de terre en purée maison; haricot vert
- Fromages
- Crème renversée



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 : Atelier sportif avec AS et Laurence
- 15h30 - Et si nous chantions avec Laurence
- 16h - Anniversaires du mois



Jazz

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



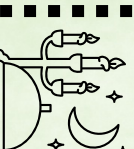
Charméraie

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS



Goûter

Cateau du chef



Dîner

- Bouillon de vermicelles
- Tourte au jambon, salade mesclun
- Fruits

# DIMANCHE 29



Déjeuner

- Salade de riz
- Filet mignon de porc au cidre de pomme, compoté d'oignons poireaux & pomme de terre grenaille
- Fromages
- Melon



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Loto avec AS
- 16h - Quiz remue méninges



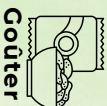
Jazz

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



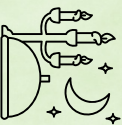
charme-raïe

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



Côûter

Flan Maison



Diner

- Potage de courge
- Hachis parmentier, salade romaine
- Compote

## PARLEZ-NOUS

### DE VOUS

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Citation de la semaine

« La mémoire est un cadeau que l'on offre aux autres. »

## JEU : anagrammes

www.fortissimots.com

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | N | C | I | E | N | N | E |
| A | N | E | A | N | T | I | S |
| I | N | S | O | L | E | E | S |
| V | I | S | I | O | N | N | E |
| A | S | P | I | R | I | N | E |
| C | A | N | O | N | I | S | E |
| N | A | N | C | E | I | E | N |
| L | A | N | I | E | R | E | S |

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 8 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM D'HABITANTS DE VILLES FRANÇAISES (LES GENTILÉS).