

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 20 juillet → au 26 juillet 2026



Déjeuner



Goûter



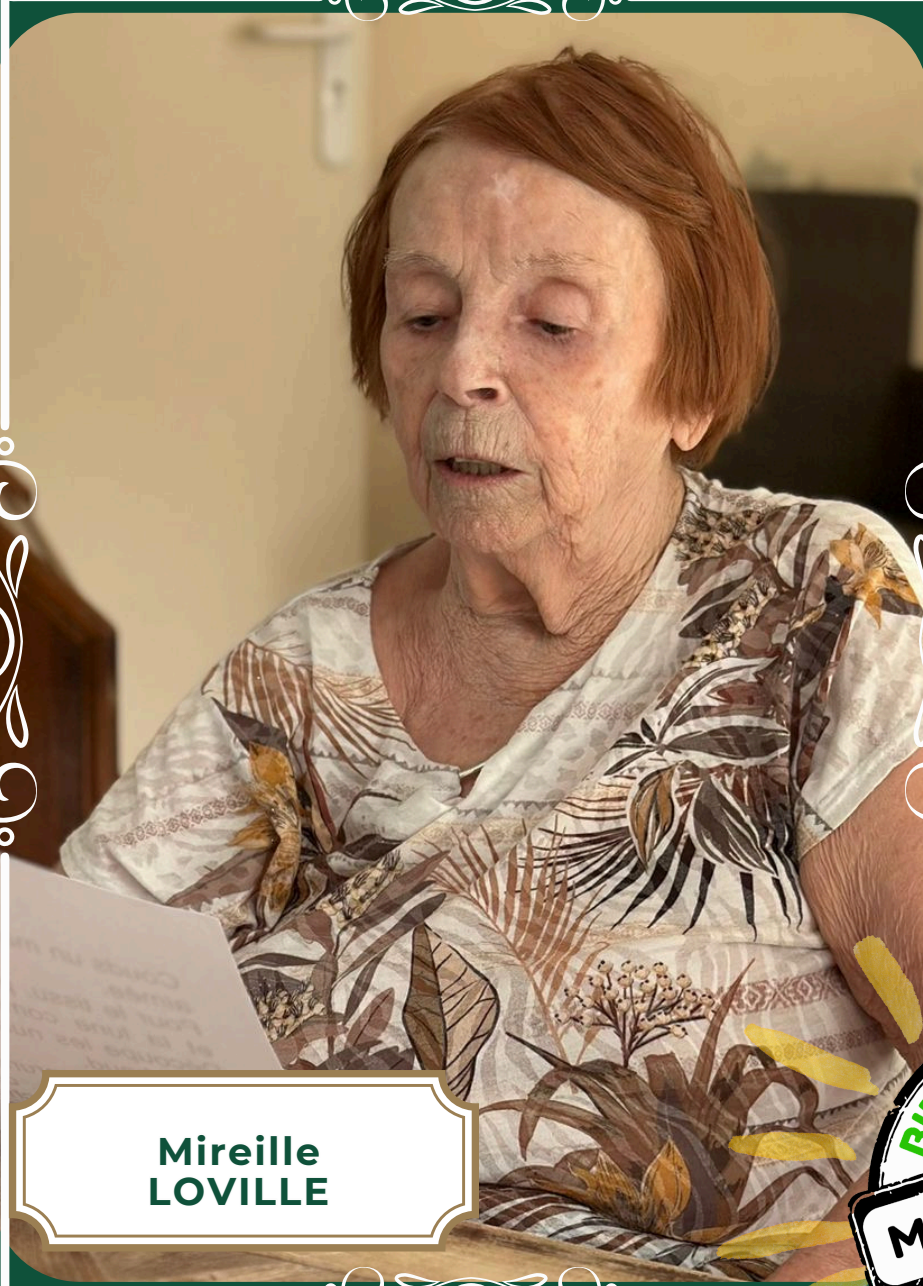
Dîner



Jazz



Théâtre



Mireille
LOVILLE



À LA UNE :

- Cabaret Rouge George, atelier manuel, loto des départements ...
- Pavé de saumon, tomates farcies, poulet basquaise, gaufres, glaces ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 23



- Saussisson à l'aïl
- Escalope de dinde, purée de carottes au cumin
- Fromages
- Glaces



- Salade du chef
- Moules marinières & frites
- Fromages
- Salade de fruits frais



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle cabaret Roug George



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Quizz avec AS
- 16h - Le mot le plus long avec AS



Jazz

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle cabaret Roug George



Jazz

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



charmerai.e

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle cabaret Roug George



charmerai.e

- 14h - Balade dans le parc si météo le permet SINON jeux de société avec AS



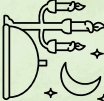
Côûter

Gâteau maison



Côûter

Corbeille de fruits



Dîner

- Soupe d'asperges
- Gratin de pâtes a la sauce tomate
- Yaourt aux fruits / fruits



Dîner

- Bouillon vermicelles
- Salade césar
- Compote



Déjeuner

- Carottes rappées
- Poulet basquaise & semoule et haricots verts
- Fromages
- Kiwi et ananas



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Petit bac au tableau
- 16h - Quizz avec AS



Jazz

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



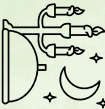
charmerai.e

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



Côûter

Palmiers



- Soupe de lentilles
- Quiche Lorraine
- Crème dessert / fruits

LUNDI 20



Déjeuner

- Avocat crevettes et pamplemousse
- Pavé de saumon, gnocchis et petits légumes
- Fromages
- Coupe abricots et ses pépites



Théâtre

- 11h - Chariot fraîcheur en musique
- 14h - Le temps d'un café avec Laurence
- 14h30 - Loto départements avec Laurence et AS
- 15h30 - Parlons de votre métier avec Laurence



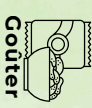
Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Soins des mains avec AS
- 15h - Jeux de société avec AS



Charmérâje

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Soins des mains avec AS
- 15h - Jeux de société avec AS



Couler

Gaufre

- Potage de légumes
- Cordon bleu purée
- Fromage blanc

MARDI 21



Déjeuner

- Caviar d'aubergine
- Emincés de boeuf sauce barbecue, brocolis vapeur & pâtes
- Fromages
- Tarte fine aux pommes



Théâtre

- 11h - Chariot fraîcheur en musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Petit bac avec AS



Jazz

- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h30 - Devinez les instruments de musique avec AS



Charmérâje

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h30 - Devinez les instruments



Couler

Mini torsades au chocolat

- Soupe de poireaux
- Omelette aux lardons et aux fines herbes
- Yaourt à la grecque

MERCREDI 22



Déjeuner

- Salade de tomates au persil
- Cabillaud, choux-fleurs rôtis au curcuma et pommes sautées
- Fromages
- Panna cotta fruits rouges



Théâtre

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h30 - Quiz musical avec Laurence et AS
- 15h30 - Le mot le plus long avec Laurence et AS



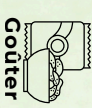
Jazz

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



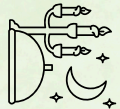
Charmérâje

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Soins des mains avec AS
- 15h30 - Atelier manuel avec AS



Couler

Salade fruits



- Soupe du potager
- Salade de riz aux thons
- Mousse au chocolat / fruits

DIMANCHE 26



Déjeuner

- Assortiment de charcuterie
- Tomates farcies, riz pilaf
- Fromages
- Eclair à la vanille



Théâtre

- 11h - **Écoutons la musique**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 14h30 - **Loto avec AS**



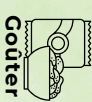
Jazz

- 11h - **Écoutons la musique**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Jeux de sociétéé avec AS**



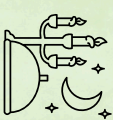
Charrneraie

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



Couter

Quatre-quart



- Potage aux trois légumes
- Feuilleté surprise, salade
- Compote

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Quelle chanson vous rappelle
de beaux souvenirs ?



Citation de la semaine

« On ne cesse pas de rire parce
que l'on vieillit ; on vieillit
parce que l'on cesse de rire. »
— Attribué à George Bernard Shaw

JEU : sudoku

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

Du lundi 20 juillet au dimanche 26 juillet 2026

Actualités (au 17/07/2026)

#JUBILLAR Les recherches du corps de Delphine Aussaguel "vont se terminer ce soir", annonce la gendarmerie.

#FOOT Une dernière pour la route. Didier Deschamps va effectuer à 17 heures sa toute dernière conférence de presse d'avant-match comme sélectionneur des Bleus. "DD" évoquera la petite finale de demain soir face à l'Angleterre, et sûrement aussi les regrets, toujours les regrets, après l'élimination en demi-finale.

#ALLEMAGNE Les forces allemandes vont participer "*dès cette année*" à un exercice nucléaire français, annonce le chancelier Friedrich Merz, un pas symbolique vers une "*dissuasion européenne*" que les deux pays appellent de leurs vœux. "*L'Allemagne et la France approfondissent leur coopération en matière de défense*", déclare sur X le dirigeant allemand à l'issue du conseil des ministres franco-allemand qui s'est tenu à Brühl, près de Cologne, dans l'ouest de l'Allemagne.

#CANICULE Avec près de 3 000 décès, la mortalité en Île-de-France a plus que doublé par rapport à son niveau normal lors de l'exceptionnelle canicule de fin juin, rapporte l'agence Santé publique France. **#METEO**

#INCENDIES Un homme de 46 ans, interpellé mardi soir sur un parking de Fontainebleau (Seine-et-Marne) et placé en garde à vue dans le cadre de l'enquête sur les incendies dans la région, est ressorti libre faute "d'éléments probants à ce stade", a déclaré à l'AFP la procureure de Fontainebleau Diane Ngomsik. **#METEO**



Les habitants d'hier et d'aujourd'hui



C'est avec une grande tristesse que nous vous faisons part du décès de Monsieur SCHARTIER, survenu le 12/07/2026. Un livre de condoléances est à votre disposition à la bibliothèque pour celles et ceux qui souhaitent leur rendre un dernier hommage. L'équipe reste pleinement disponible pour toute personne souhaitant échanger à ce sujet ou ayant besoin d'un soutien psychologique.

ANNIVERSAIRES

Madame MARTIN
le mardi 21 juillet

Madame NIZON
le samedi 25 juillet

MÉTÉO

Lundi



25° - temp. max

Mardi



27° - temp. max

Mercredi



27° - temp. max

Jeudi



26° - temp. max

Vendredi



30° - temp. max

Samedi



30° - temp. max

Dimanche



28° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS