

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 7 septembre → au 13 septembre 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



Jazz



Théâtre



Jean-Yves CHAROY
Yolande SCHMITT
Christian ROGER

BIEN VIEILLIR

MAISON TBien

À LA UNE :

- Maintien en forme, Christian en scène, crêpes party, atelier moteur ...
- Boudin blanc au cidre, ratatouille fraîche, gratin pdt, melon, faisselle ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

MERCREDI 9



Déjeuner

- Terrine de campagne
- Poulet, poivrons, tomates provençales et pâtes
- Fromages

- Poire caramel



- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 15h - Crêpes party
- 15h - Atelier couture avec Claire



Théâtre



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Jeu des ombres avec AS



charneraie

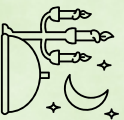
- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Atelier manuel avec AS



Goûter



- Soupe de poissons
- Tarte tomates et mozzarella
- Fruits



Dîner

JEUDI 10



Déjeuner

- Salade de cervelas
- Boudin blanc au cidre, aux deux pommes
- Fromages

- Glace



- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Christian en scène
- 16h - Ouverture boutique vêtements avec Claire



Théâtre



Jazz

- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Christian en scène



charneraie

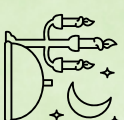
- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Christian en scène



Goûter



- Soupe d'été
- Feuilleté hot dog, salade
- Yaourt / fruits



Dîner

LUNDI 7



Déjeuner • Fromages

- Rillettes du Mans
- Salade estivale du chef
- Clafoutis



11h - Maintien en forme avec Claire

14h - Atelier lecture avec Claire

14h30 - Activité manuelle avec AS

15h30 - Le mot le plus long avec Laurence

15h45 - Atelier sonothérapie avec Nathalie



Théâtre



Jazz

11h - Ecoutons la musique

14h45 - Atelier sonothérapie avec Nathalie

15h - Jeux de société avec AS



charneraie

11h - Ecoutons la musique

14h - Atelier sonothérapie avec Nathalie

15h - Jeux de société avec AS



Goûter



• Bouillon vermicelles

• Saucisse fumé et pdt fraîches aillées

• Yaourt aux fruits et/ ou fruit



Dîner

MARDI 8



Déjeuner • Fromages

- Carottes râpées fraîche
- Emincé de bœuf, écrasé de patate douce
- Panna cotta fruits rouges



11h - Maintien en forme avec Claire

14h - Induction musicale avec Olivia

au salon tradition

14h30 - Le petit bac avec AS

16h - Chorale avec Olivia



Théâtre



Jazz

11h - Ecoute musicale

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Jeu du Lynx avec AS



charneraie

11h - Ecoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Jeux des couleurs avec AS

15h30 - Jeux de société avec AS



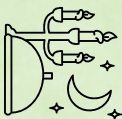
Goûter



• Soupe Oignon

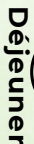
• gratin pdt et légumes et feta émietté

• Faisselle



Dîner

PARLEZ-NOUS DE VOUS



- Salade de céleri remoulade
- Crevettes sautées, purée de patate douce
- Fromages

- **Bavarois aux fruits rouges**



11h - Maintien en forme avec Claire

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Loto musical avec AS



11h - Ecoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Ecoute et retrouve les instruments de musique avec AS



11h - Ecoutons la musique

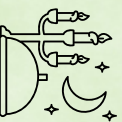
14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Jeux des formes et épingles avec AS



Goûter

- Soupe aux trois légumes
- Feuilleté au fromage, salade
- Compote



**Quelle odeur vous rappelle de bons souvenirs ?
Pourquoi ?**

Citation de la semaine

**Le sourire est une lumière qui
éclaire le visage et réchauffe le cœur.**

VENDREDI 11



Déjeuner

- Concombres à la crème
- Merlu, ratatouille fraîche et semoule
- Fromages
- Fruits de saison



11h - Maintien en forme avec Claire

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Activité manuelle avec AS

15h - Danse sur chaise avec Claire

17h - Le bar'vardage avec Claire



Théâtre



Jazz

11h - Atelier mémoire avec Cassandra

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Jeu des formes avec AS



charneraie

11h - Ecoute musicale

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Jeu des formes et des épingles avec AS



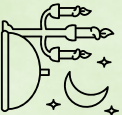
Goûter



• Potage carottes

• Salade fraîche d'été

• Mousse au chocolat



Dîner

SAMEDI 12



Déjeuner

- Crudités variées
- Jambon grillé en sauce, macaroni et brocolis
- Fromages
- Crème renversée



11h - Maintien en forme avec Claire

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Petit bac au tableau avec AS

16h - Quizz avec AS



Théâtre



Jazz

11h - Ecoutons la musique

14h - Temps calme en musique

15h - Play avec AS



charneraie

11h - Ecoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Loto avec AS



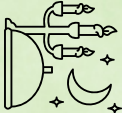
Goûter



• Bouillon vermicelles

• Omelette aux lardons et salade

• Crème dessert



Dîner

MEMO JEUX

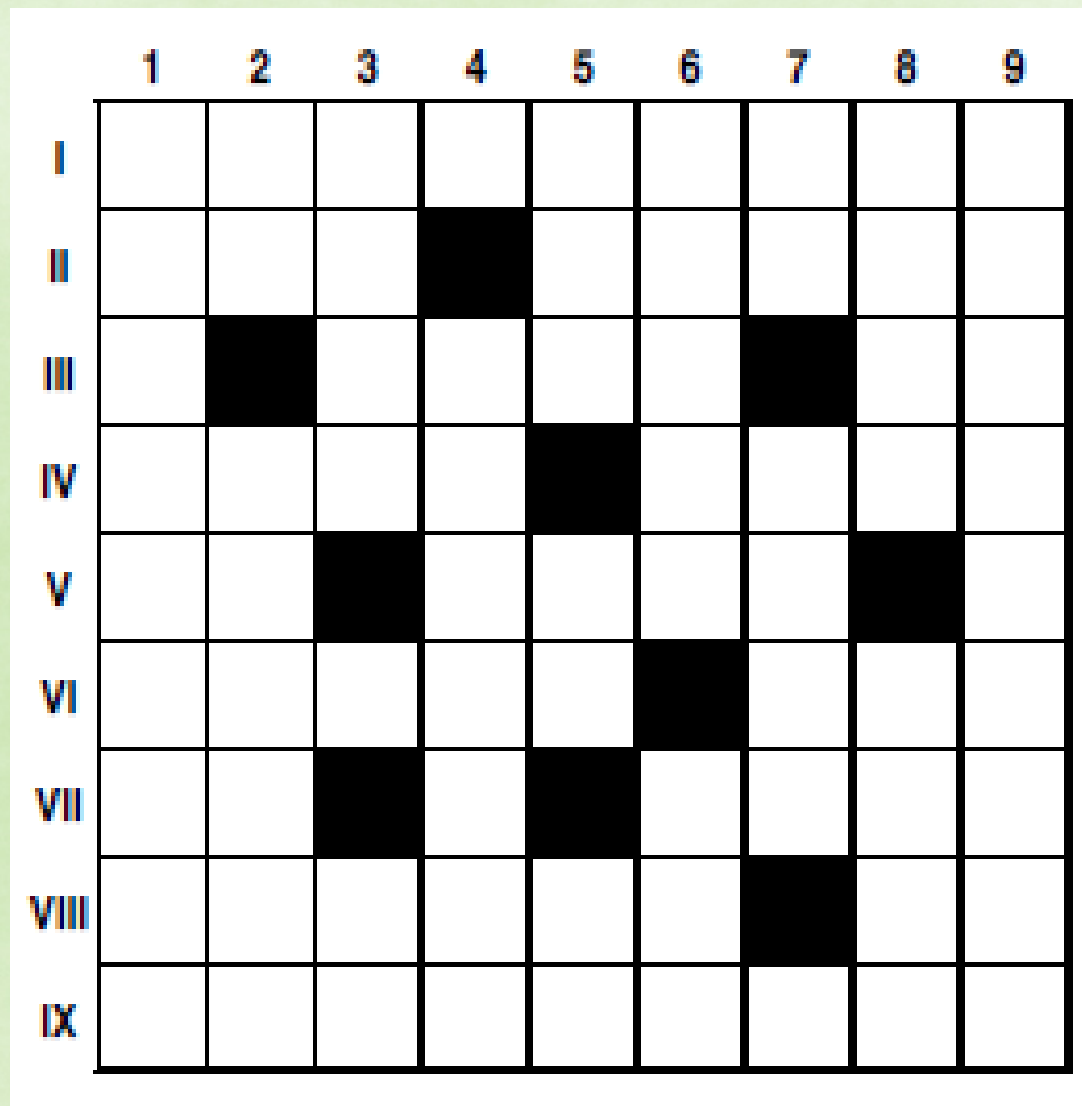
La tête dans le nuage



Trouvez et écrivez les 6 noms de fleurs qui se cachent dans ce nuage de mots :

1. Écrivez un nom de fleur qui commence par A : _____
2. Écrivez un nom de fleur qui commence par A : _____
3. Écrivez un nom de fleur qui commence par D : _____
4. Écrivez un nom de fleur qui commence par E : _____
5. Écrivez un nom de fleur qui commence par G : _____
6. Écrivez un nom de fleur qui commence par T : _____

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

I. Bon chanteur et spécialiste du crochet. II. Réponse à référendum. Elle ne se méfie pas. III. Coin perdu. Dans le coup. IV. Décrépite. Traînard. 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.

Du lundi 7 septembre au dimanche 13 septembre 2026

Actualités (au 05/08/2026)

#CARBURANTS Avec la hausse du prix des carburants, une voiture essence coûte désormais trois fois plus cher chaque mois qu'un véhicule électrique, selon la plateforme Roole Data. Le coût mensuel du carburant pour une voiture à essence a bondi de 25 euros au cours du premier semestre (passant de 112 euros à 137 euros), tandis que le budget énergie s'est maintenu, pour les véhicules électriques, à environ 46 euros par mois tout au long du premier semestre.

#UKRAINE Le bâtiment des services de sécurité ukrainiens a été touché par une frappe de drone russe hier après-midi. La cible de cette attaque, selon Volodymyr Zelensky, est le chef du service de sécurité, Oleksandr Poklad, absent au moment des frappes. Le président ukrainien l'a chargé de préparer une réponse militaire, tout en demandant une trêve, le temps de la visite des émissaires américains Steve Witkoff et Jared Kushner.

#NEPAL Un troisième mineur rescapé des inondations au Népal, de nationalité chinoise, a été extrait vivant d'un tunnel ce matin, rapporte l'armée.

Trois hommes ont été mis en examen et écroués dans la nuit, "soupçonnés de préparer un départ" vers l'organisation Etat islamique en Afrique "et/ou un projet d'action violente visant la communauté juive", selon le Parquet national antiterroriste.



Les habitants d'hier et d'aujourd'hui



C'est avec une grande tristesse que nous vous faisons part du **décès de Madame LEJEUNE Jacqueline, survenu le 31/08/2026**. Un livre de condoléances est à votre disposition à la bibliothèque pour celles et ceux qui souhaitent lui rendre un dernier hommage. L'équipe reste pleinement disponible pour toute personne souhaitant échanger à ce sujet ou ayant besoin d'un soutien psychologique.

Nous avons le **plaisir d'accueillir Madame LOZZA Jeanine ! Elle rejoindra La Mélod'Hier le 07/09/2026**. Nous vous invitons à lui réserver un accueil chaleureux : un sourire, un petit bonjour ou un geste bienveillant seront les bienvenus pour faciliter son arrivée parmi nous.

ANNIVERSAIRES



MÉTÉO

Lundi



25° - temp. max

Mardi



20° - temp. max

Mercredi



21° - temp. max

Jeudi



19° - temp. max

Vendredi



21° - temp. max

Samedi



21° - temp. max

Dimanche



22° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS