

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 14 septembre → au 20 septembre 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



Mme Françoise
FRANCOIS



À LA UNE :

- Messe, petit-déjeuner partagé, le Bar'Vardage, atelier mémoire, loto ...
- Pavé de saumon, poulet basquaise, tomates farcies, gâteau maison ...

www.melodhier.com

Maison Tbien



01 64 06 71 33



direction@melodhier.com



77170 Coubert

MERCREDI 16



Déjeuner

- Salade de tomates au persil
- Cabillaud, chou-fleur rôti au curcuma et pdt sautées
- Fromages
- Panna cotta fruits rouges



Théâtre

- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 15h30 - Quiz avec AS



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 du potager
- Salade de riz au thon
- Mousse au chocolat / fruits



Dîner

JEUDI 17



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Raffi chante Français



Jazz

- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Raffi chante Français



charneraie

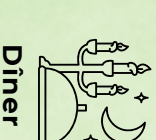
- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Raffi chante Français



Goûter



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



Dîner

LUNDI 14



Déjeuner

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



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



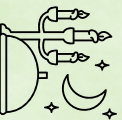
Goûter



• Potage de légumes

• Cordon bleu, purée

• Fromage blanc



Dîner

MARDI 15



Déjeuner

- Caviar d'aubergines
- Emincé de boeuf sauce barbecue, brocolis et pâtes
- Fromages
- Tarte fine aux pommes



14h - Induction musicale avec Olivia

au salon tradition

14h30 - Le petit bac avec AS

16h - Chorale avec Olivia



Théâtre



Jazz

11h - Atelier mémoire avec Cassandra

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 - Jeu des couleurs avec AS

15h30 - Jeux de société avec AS



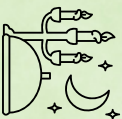
Goûter



• Soupe de poireaux

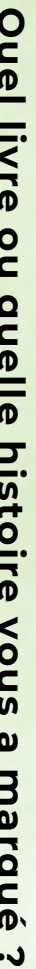
• Omelette aux lardons et aux fines herbes

• Yaourt à la grecque



Dîner

PARLÉZ VOUS DE VOUS



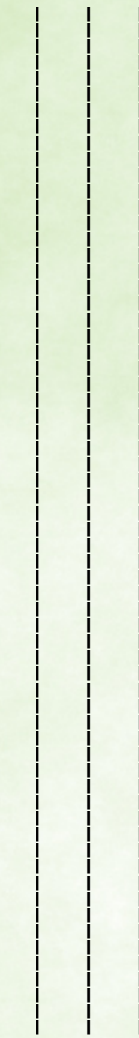
- Quel livre ou quelle histoire vous a marqué ?**

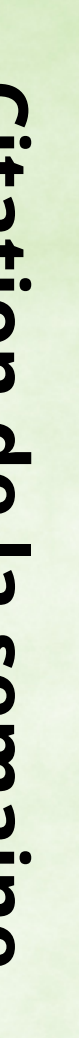
-



Downloaded from <http://ajph.org/> on November 10, 2014

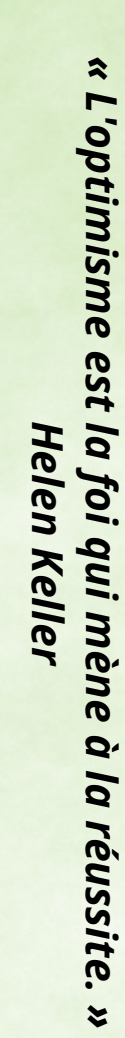
This image shows a vertical rectangular area representing a page from a notebook. It features a light green background. Two horizontal dashed black lines are drawn across the width of the page, one near the top and one near the bottom, creating three distinct sections for writing. The middle section is the largest and is currently blank.





« L'optimisme est la foi qui mène à la réussite. »

Helen Keller



Citation de la semaine

« L'optimisme est la foi qui mène à la réussite. »

Helen Keller

VENDREDI 18



Déjeuner

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



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 12h - **Sortie avec Claire**
- 15h - **Messe**
- 17h - **Le Bar'Vardage avec Claire**



Jazz

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



charneraie

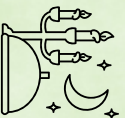
- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Atelier manuel avec Claire



Goûter



- Bouillon vermicelles
- Salade césar
- Compote



Dîner

SAMEDI 19



Déjeuner

- Carottes rappé
- Poulet basquaise, semoule et haricots verts
- Fromages
- Kiwi et ananas



Théâtre

- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Petit bac au tableau avec AS**
- 16h - **Quizz avec AS**



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Temps calme en musique
- 15h - Play avec AS



charneraie

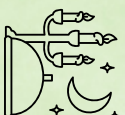
- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Loto avec AS



Goûter



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

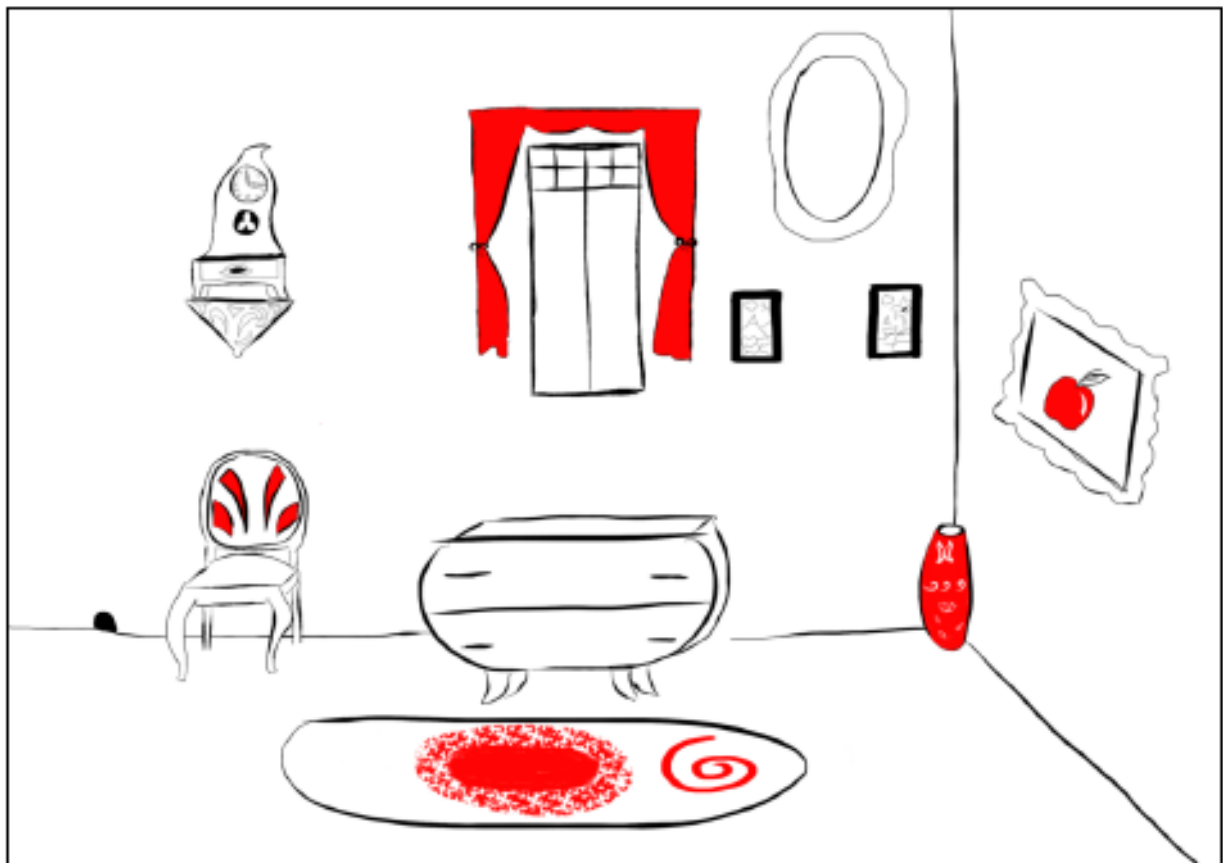


Dîner

MEMO JEUX

Le jeu des 7 différences

Trouvez les 7 différences entre les deux dessins :



MOTS MELES

E	E	V	I	S	S	I	M	D	N	O	F	O	R	P
V	S	S	P	E	V	O	Y	A	G	E	S	U	A	P
N	I	S	B	E	R	E	V	E	R	T	U	E	U	X
O	O	R	A	C	J	I	N	F	I	C	O	N	R	D
I	N	D	G	O	G	O	U	P	A	N	H	I	U	T
S	E	E	U	U	U	R	U	D	B	A	N	A	N	E
A	G	C	E	T	L	L	U	R	E	R	T	M	N	G
C	A	R	T	E	E	E	P	E	N	S	I	O	N	D
C	R	E	T	R	U	E	H	C	O	A	I	D	E	U
O	O	T	E	V	I	V	A	C	E	C	L	R	E	B

BAGUETTE

BANANE

BRIDE

BUDGET

COEUR

COSTAUD

DECRET

DESIR

DOMAINE

ECOUTER

GENOISE

GENOU

HEURTER

JOURNAL

MARCHAND

MISSIVE

NAVIGUER

NOCIF

OCCASION

ORAGE

PAUSE

PENSION

PROFOND

SAOUL

SEDUIRE

STIPULER

VERTUEUX

VIRGULE

VIVACE

VOYAGE

Du lundi 14 septembre au dimanche 20 septembre 2026

Actualités (au 11/09/2026)

La sœur de feu le roi Harald V, la princesse Astrid, est morte aujourd'hui à l'âge de 94 ans, deux semaines jour pour jour après son frère, a annoncé le Palais royal norvégien. Mercredi, Astrid avait participé, en fauteuil roulant, aux obsèques de son frère, Harald, mort le 28 août à 89 ans.

À Dunkerque, dans le Nord, les douaniers ont découvert 3,9 tonnes de cocaïne réparties dans des déchets de plastique. Ce port de taille moyenne est devenu une voie d'entrée privilégiée des trafiquants.

Duralex a confirmé que trois candidats entrepreneurs étaient sur les rangs pour reprendre la célèbre verrerie, en redressement judiciaire, à la date limite de remise des offres fixée à midi. L'entreprise a également confirmé l'identité de ces candidats, dans un communiqué.

La cérémonie en hommage aux victimes du 11-Septembre a débuté à New York, 25 ans après les attentats.

La ville de Joigny (Yonne), de moins de 10 000 habitants, a été victime de près de 269 000 cyberattaques en une semaine, émanant d'environ 100 000 adresses "essentiellement" de Russie, annonce son maire sur Facebook. "Aucun de nos équipements n'a été endommagé. Aucune donnée personnelle n'a été volée".

Le gouvernement français a abaissé sa prévision de croissance pour 2026 à 0,5%, contre 0,7% attendu auparavant, et table sur une croissance de 1% l'an prochain, a annoncé le ministre de l'Economie Roland Lescure. Il prévoit par ailleurs une inflation de 2,1% cette année et de 1,8% en 2027.

Le gouvernement népalais estime à plus de 4,5 milliards de dollars le coût de la reconstruction après le passage de la crue meurtrière du 26 août à sa frontière avec la Chine, annonce le ministère des Affaires étrangères.

ANNIVERSAIRES

M. LECOCQ : le 17

Mme FRANCOIS : le 18

Mme MOREAU : le 20

MÉTÉO

Lundi



27° - temp. max

Mardi



29° - temp. max

Mercredi



21° - temp. max

Jeudi



21° - temp. max

Vendredi



22° - temp. max

Samedi



24° - temp. max

Dimanche



24° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS