

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 5 octobre → au 11 octobre 2026



Déjeuner



Goûter



Dîner



Jazz



Théâtre



Marie-Thérèse
MANDIN



À LA UNE :

- Spectacle Cabarelle, induction musicale, maintien en forme, couture ...
- Gratin de légumes, omelette, steak haché, soupe potiron, tarte surprise ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

MERCREDI 7



Déjeuner

- Salade de betteraves et noix de pécan
- Cabillaud sauce moutarde et riz basmati et blettes
- Fromages

- Mousse au chocolat



Théâtre

- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 15h - Atelier couture avec Clairez
- 15h30 - Le mot le plus long avec Laurence



Jazz

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



charneraie

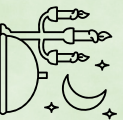
- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Atelier manuel l'automne avec AS



Goûter



- Soupe potiron à la crème
- Crêpes aux jambon
- Yaourt et fruits frais



Dîner

JEUDI 8



Déjeuner

- Taboulé coriandre et oignons jaunes
- Steak haché et petits pois carottes
- Fromages

- Crème renversée au caramel



Théâtre

- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle Cabarelle et la roue de la chanson



Jazz

- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle Cabarelle et la roue de la chanson



charneraie

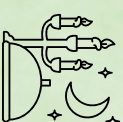
- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle Cabarelle et la roue de la chanson



Goûter



- Veloute de poireaux à l'ail
- Quiche lorraine
- Yaourt à la grec



Dîner

LUNDI 5



Déjeuner • Fromages

- Rillettes du Mans
- Moule frites
- Clafoutis



11h - **Maintien en forme avec Claire**

14h30 - 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



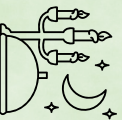
Goûter



• Bouillon vermicelles

• Saucisse fumée et pdt à l'ail

• Yaourt et fruits frais



Dîner

MARDI 6



Déjeuner

- Salade de mâche et maïs (vinaigre de cidre)
- Boeuf mariné maître d'hotel coquillettes et brocolis
- Fromages

• Panna cotta fruits rouges



11h - **Maintien en forme avec Claire**

14h - Le temps d'un café avec AS

14h - Induction musicale avec Olivia

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

11h - Atelier mémoire avec Cassandra

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Atelier cuisine avec Claire et AS

15h30 - Jeux de société avec AS



charneraie



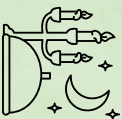
Goûter



• Potage de légumes variés

• Omelette de pomme de terre à l'ail

• Yaourt grec



Dîner

- **Salade de chou rouge au basilic**

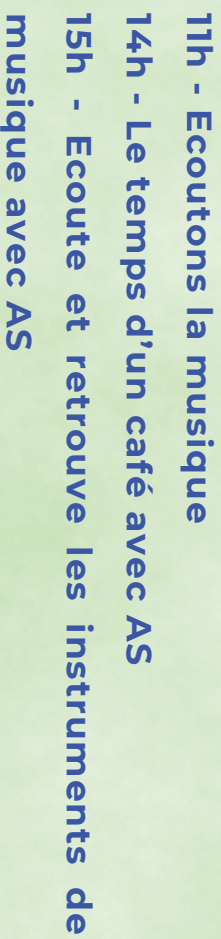
- **Crumble aux pommes**



8h - Petit-déjeuner partagé

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Loto avec AS



11h - Ecoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

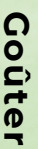
15h - Ecoute et retrouve les instruments de musique avec AS



11h - Ecoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

15h - Loto des animaux avec AS



Diner

- Soupe maison

- Riz à la tomate et jambon

- Yaourt aux fruits

Quelle était votre sortie préférée le dimanche ?

[illegible]

« Il n'y a qu'un bonheur dans la vie, c'est d'aimer et d'être aimé. » — George Sand

VENDREDI 9



Déjeuner

- Houmous au citron
- Merlu vapeur et julienne de légumes avec ebyly
- Fromages

• Clémentines



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 14h30 - **Puzzle des monuments avec AS**
- 17h15 - **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

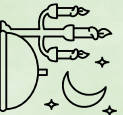
- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Atelier manuel avec AS



Goûter



- Soupe de courgettes à l'oignon
- Raviolis
- Compote de pomme



Dîner

SAMEDI 10



Déjeuner

- Champignons fines herbes
- Sauté de veau marengo carottes et tagliatelles
- Fromages

• Banane



Théâtre

- 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**



Jazz

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



charneraie

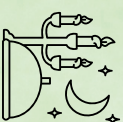
- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Jeux de société avec AS



Goûter



- Bouillon de vermicelles
- Gratiné au parmesan légumes et lardons
- Crème dessert



Dîner

MEMO JEUX

La montre en main

Lisez attentivement cette histoire :

Pierre doit prendre un train.

Il quitte son domicile à 11H20.

Il prend le bus et arrive à la gare une heure plus tard.

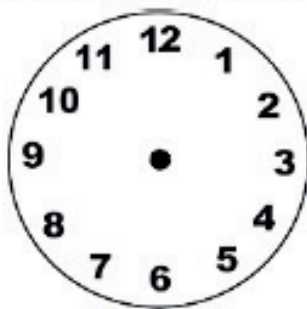
Il mange un sandwich, s'achète une revue et monte dans son wagon à 12h50.

Son train part 20 minutes plus tard.

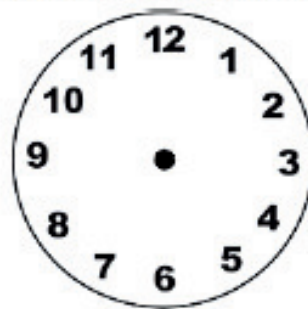
Grâce à l'histoire, marquez les différents horaires sur les horloges ci-dessous.

A quelle heure ?

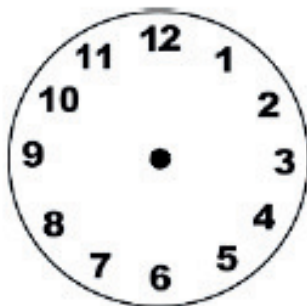
Il quitte son domicile :



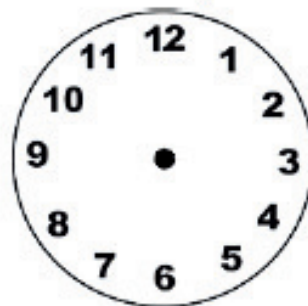
Il arrive à la gare :



Il monte dans le wagon :



Le train part :



MOTS FLÉCHÉS

SPORT DE GLACE BALLADE SPORTIVE	↓	CONTRAT DE TRAVAIL MAUVAIS	↓	PÉRIODE SOUSTRAIT	↓	SPORT TRANQUILLE A VU LE JOUR	↓	OBTENUE
→		↓		↓		↓		↓
ABRI OUTIL D'ALPINISTE	→				BOUCLIER CHAUSSURE DE PLAGE	→		
→			CONJONC- TION TABLETTE	→		INTERJEC- TION AVEN	→	
CONTESTE DESCENTE DE RAPIDES	→			VOLAILLE TERRE OCÉANE	→			SPORT DE MONTAGNE
→				↓			GRECQUE	↓
L'OR BLANC		PLANTES MARINES EXERCE UNE ACTION	→					
→		↓			LE RESTE	→		
TERREURS	NÉGATION DISCIPLINE DE SKI	→		SAISON À LA MONTAGNE	↓	ARROSE SAINT-OMER CONDITION	→	
→	↓						PETITE SAINTE	
FUSE DANS L'ARÈNE NATIONS UNIES	→			AUTORISA- TION DE SÉJOUR NOTE	→			
→			MOITIÉ DE DEMI	↓		COURS À LA FAC	→	
SUBMERGÉE	→							

Du lundi 5 au dimanche 11 octobre 2026

Actualités (au 03/10/2026)

#LYCEES En Île-de-France, 824 personnes ont été interpellées depuis le début de la mobilisation lycéenne, dont "85% de mineurs" et 255 personnes sur la seule journée d'hier, annonce la préfecture de police de Paris. Un "acte III" des manifestations est attendu mardi.

#METEO L'Hérault reste placé en alerte orange "pluie-inondation" jusqu'à 16 heures, selon le dernier bulletin de Météo-France. L'alerte orange a été levée pour le département de l'Aude.

#CARBURANTS Quelque 325 millions de barils de réserves stratégiques de pétrole et de produits pétroliers ont été libérés sur les 400 millions promis par le G7 en mars, annonce l'Agence internationale de l'énergie. Le gouvernement a également annoncé aujourd'hui qu'il avait demandé à la banque publique d'investissement Bpifrance de mettre en place un "prêt à taux zéro pêche" pour les petites entreprises du secteur, face à la hausse des prix des carburants.

#FLYDUBAI Le copilote du vol FlyDubai qui a poignardé son commandant de bord, mercredi, a tenté de commettre un "acte terroriste", déclare le procureur général des Emirats arabes unis. L'homme a utilisé la hache de secours du cockpit afin de tenter de prendre le contrôle de l'appareil.



Les habitants d'hier et d'aujourd'hui



Nous avons le plaisir d'accueillir :

- Madame Khamkhoun LUANGRAJ !
Elle rejoindra La Mélod'Hier le lundi 5 octobre,
- Madame Paulette KOSOVSKI !
Elle rejoindra La Mélod'Hier le mardi 6 octobre,
- et Madame Yvonne DI FOLCO !
Elle rejoindra quant à elle La Mélod'Hier le mercredi 7 octobre,

Nous vous invitons à leur réserver un accueil chaleureux : un sourire, un petit bonjour ou un geste bienveillant seront les bienvenus pour faciliter leur arrivée parmi nous.

ANNIVERSAIRES

Mardi 6 octobre :
Madame PERRAY

Samedi 10 octobre :
Mmes BRUNEL et PRUDON

Dimanche 11 octobre :
Mme BROEGG

MÉTÉO

Lundi



25° - temp. max

Mardi



25° - temp. max

Mercredi



17° - temp. max

Jeudi



16° - temp. max

Vendredi



16° - temp. max

Samedi



17° - temp. max

Dimanche



15° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS

La Mélod'hier



PROGRAMME du lundi 5 octobre → au dimanche 11 octobre 2026

LUNDI 5



- Rillettes du Mans
- Moule frites
- Fromages
- Clafoutis



- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier lecture avec Claire
- 14h30 - Activité manuelle avec AS
- 15h30 - Le mot le plus long avec Laurence
- 15h45 - Atelier sonothérapie avec Nathalie



- 11h - Ecoutons la musique
- 14h45 - Atelier sonothérapie avec Nathalie
- 15h - Jeux de société avec AS



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



Goûter



- Bouillon vermicelles
- Saucisse fumée et pdt à l'ail
- Yaourt et fruits frais

MARDI 6



- Salade de mâche et maïs (vinaigre de cidre)
- Bœuf mariné maître d'hôtel coquillettes et brocolis
- Fromages
- Panna cotta fruits rouges



- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h - Induction musicale avec Olivia
- 14h30 - Le petit bac avec AS
- 16h - Chorale avec Olivia



- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Jeu du Lynx avec AS



- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier cuisine avec Claire et AS
- 15h30 - Jeux de société avec AS



Goûter



- Potage de légumes variés
- Omelette de pomme de terre à l'ail
- Yaourt grec

MERCREDI 7



- Salade de betteraves et noix de pécan
- Cabillaud sauce moutarde et riz basmati et blettes
- Fromages
- Mousse au chocolat



- 11h - Atelier équilibre avec Johanna
- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier moteur avec Johanna
- 15h - Atelier couture avec Claire
- 15h30 - Le mot le plus long avec Laurence



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



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



Goûter



- Soupe potiron à la crème
- Crêpes aux jambon
- Yaourt et fruits frais

JEUDI 8



- Taboulé coriandre et oignons jaunes
- Steak haché et petits pois carottes
- Fromages
- Crème renversée au caramel



- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle Cabarelle et la roue de la chanson



- 11h - Ecoute musicale
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle Cabarelle et la roue de la chanson



- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Spectacle Cabarelle et la roue de la chanson



Goûter



- Veloute de poireaux à l'ail
- Quiche lorraine
- Yaourt à la grec

VENDREDI 9



- Houmous au citron
- Merlu vapeur et julienne de légumes avec eblly
- Fromages
- Clémentines



- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Puzzle des monuments avec AS
- 17h15 - Le Bar'Vardage avec Claire



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



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



Goûter



- Soupe de courgettes à l'oignon
- Raviolis
- Compote de pomme

SAMEDI 10



- Champignons fines herbes
- Sauté de veau marengo carottes et tagliatelles
- Fromages
- Banane



- 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



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



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



Goûter



- Bouillon de vermicelles
- Gratiné au parmesan légumes et lardons
- Crème dessert

DIMANCHE 11



- Salade de chou rouge au basilic
- Sauté de porc et poêlée de haricot mungo à la sauce Tamari et gingembre + semoule
- Fromages
- Crumble aux pommes



- 8h - Petit-déjeuner partagé
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Loto 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 - Loto des animaux avec AS



Goûter



- Soupe maison
- Riz à la tomate et jambon
- Yaourt aux fruits