

La Mélod'hier

PROGRAMME

du 12 octobre → au 18 octobre 2026



Déjeuner



Goûter



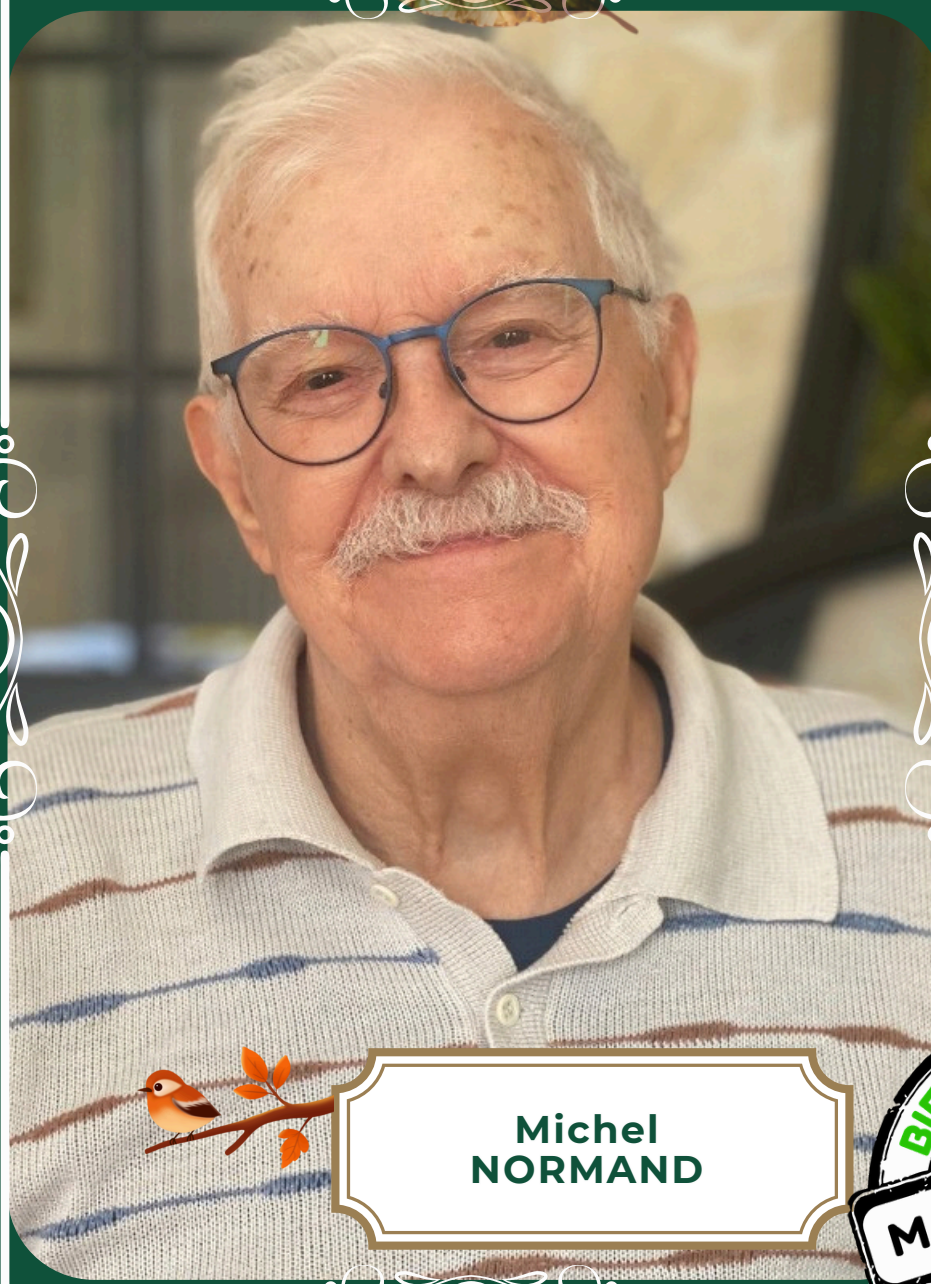
Dîner



Jazz



Théâtre



Michel
NORMAND



À LA UNE :

- Sonothérapie, loto, chorale, jeux remue-méninges, petit-déjeuner partagé ...
- Velouté potimarron, poulet au four, lasagnes chèvre épinards, pain d'épices ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

MERCREDI 14



Déjeuner

- Piémontaise
- Moules marinières et frites maison
- Fromages
- Quatre-quart et chantilly



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
- 15h - Etirements doux avec AS



charneraie

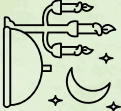
- 11h - Ecoutons la musique
- 14h -Atelier cuisine avec AS
- 15h - Atelier manuel sur l'automne avec AS



Goûter



- Soupe de poisson et crotons de pain à l'ail
- Gratin aux légumes de saison
- Compote



Dîner

JEUDI 15



Déjeuner

- Crudités endives bleu pomme
- Bœuf bourguignon carottes et pdt
- Fromages
- Crème brulée vanille



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 15h - Spectacle Cirque Venissia



Jazz

- 11h - Ecoute musicale
- 15h - Spectacle Cirque Venissia



charneraie

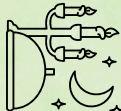
- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
- 15h - Spectacle Cirque Venissia



Goûter



- Velouté de potimarron à la crème de coco
- Ravioli
- Raisins



Dîner

LUNDI 12



Déjeuner

- Céleri rémoulade
- Brocolis, courgettes et saucisse de toulouse
- Fromages
- Fruits de saison en salade



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



charneraie

11h - Ecoutons la musique

14h - Atelier sonothérapie avec Nathalie

15h - Mandala avec AS



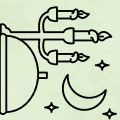
Goûter



• Soupe

• Lasagnes chèvre épinards

• Petits suisses au miel



Dîner

MARDI 13



Déjeuner

- Champignons a la grecque
- Sauté de porc caramel, riz et purée de carottes maison
- Fromages
- Fromage blanc au coulis de fruits rouges



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

15h - Chorale avec AS



charneraie

11h - Ecoutons la musique

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Atelierlecture avec AS

15h30 - Jeux remue méninges avec AS



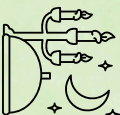
Goûter



• Bouillon

• Purée de trois légumes express et nuggets volaille

• Yaourt



Dîner

PARLEZ-NOUS DE VOUS

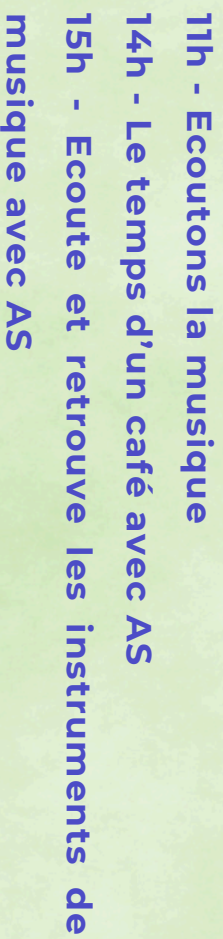


- Flan pâtissier



14h - Le temps d'un café avec AS

Théâtre



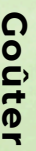
14h - Le temps d'un café avec AS

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



14h - Massage des mains et manucure avec AS

15h - Mandala avec AS



- Dîner**



« Il faut rire avant d'être heureux, de peur de mourir sans avoir ri. » — Jean de La Bruyère

VENDREDI 16

- Carottes râpées
- Cuisses de poulet et choux de Bruxelles aux lardons
- Fromages



Déjeuner

- Flan patissier maison + dattes



Théâtre

- 11h - **Maintien en forme avec Claire**
- 12h - **Sortie avec Claire**
- 14h30 - **Puzzle des monuments avec AS**
- 17h15 - **Le Bar'Vardage avec Claire**



Jazz

- 11h - **Atelier mémoire avec Cassandra**
- 15h - **Massage des mains et manucure avec AS**



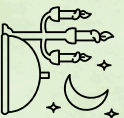
- 11h - **Ecoute musicale**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Jeux remue-méninges avec AS**



Goûter



- Soupe aux légumes
- Gratin de pâtes
- Yaourt au bifidus



Dîner

SAMEDI 17

- Riz niçois au thon
- Jambon grillé et purée d'épinards à la crème
- Fromages
- Panna cotta aux fruits rouges



Déjeuner



Théâtre

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



Jazz

- 11h - **Écoutons la musique**
- 15h - **Lecture contes avec AS**



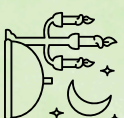
- 11h - **Écoutons la musique**
- 14h - **Le temps d'un café avec AS**
- 15h - **Jeux remue-méninges avec AS**



Goûter



- Vélouté de tomates
- Courgettes gratinées au chèvre
- Compote



Dîner

MEMO JEUX

A contrario

Reliez chaque mot à son contraire :

beau ●	● méchant
malpoli ●	● agréable
facile ●	● laid
gentil ●	● poli
désagréable ●	● difficile
sombre ●	● mou
rapide ●	● lent
vif ●	● clair
actif ●	● fermé
ouvert ●	● passif

Associez-les

Reliez le verbe avec le sens qui lui correspond :

caresser ●	● le goût
déguster ●	● l'odorat
sentir ●	● l'ouïe
admirer ●	● le toucher
entendre ●	● la vue
contempler ●	● le goût
palper ●	● l'odorat
humer ●	● l'ouïe
écouter ●	● le toucher
savourer ●	● la vue

MOTS MÉLÉS

Thème : chocolat



AMER
ANTIOXYDANT
AZTEQUES
BEURRE
BLANC
BROWNIES
CABOSSE
CHARLOTTE

CONCHAGE
COTEDIVOIRE
FORASTERO
GANACHE
GHANA
GIANDUJA
NOIR

NOUGATINE
OEUF
PAQUES
PATE
STIMULANT
THEOBROMINE
TRINITARIO

Du lundi 12 au dimanche 18 octobre 2026

Actualités (au 09/10/2026)

#LYCEES Le Haut-Commissariat de l'ONU aux droits de l'homme a dit suivre avec "inquiétude" les "incidents" liés aux manifestations des lycéens en France, appelant au maintien de rassemblements pacifiques et à un usage proportionné de la force.

#CYBERATTAQUE La plateforme chargée d'héberger le vote pour la primaire PS-Place publique est victime d'une cyberattaque depuis son ouverture ce matin à 8 heures. Le scrutin peut toutefois se poursuivre. **#PRESIDENTIELLE**

#BARDELLA Selon Le Canard enchaîné, Jordan Bardella a effacé les données d'un ancien compte Facebook militant dès la divulgation des écrits de jeunesse antisémites dont il nie être l'auteur. Ces nouveaux éléments ont été démentis en bloc par le RN.

#NOBEL Le prix Nobel de la paix 2026 a été attribué à la Sud-Africaine Navanethem "Navi" Pillay "pour ses efforts en faveur de la promotion de la paix et du droit international".

#CLIMAT Des fraises alsaciennes dans les supermarchés... en plein mois d'octobre. Avec le dérèglement climatique et l'augmentation de la température moyenne de la Terre, les fruits continuent de pousser en ce début d'automne, alors que la saison se termine généralement aux alentours de juillet. "Bizarrement, elles sont encore très bonnes", reconnaît une cliente dans un supermarché de Rustenhart (Haut-Rhin).



Les habitants d'hier et d'aujourd'hui



Nous avons le plaisir d'accueillir Madame Madalena MACHADO. Elle rejoindra La Mélod'Hier le mardi 13 octobre 2026.

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

Mercredi 14 octobre :
Madame THEPIN

Dimanche 18 octobre :
Madame LUANGRAJ

MÉTÉO

Lundi



17° - temp. max

Mardi



20° - temp. max

Mercredi



21° - temp. max

Jeudi



20° - temp. max

Vendredi



18° - temp. max

Samedi



17° - temp. max

Dimanche



17° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS