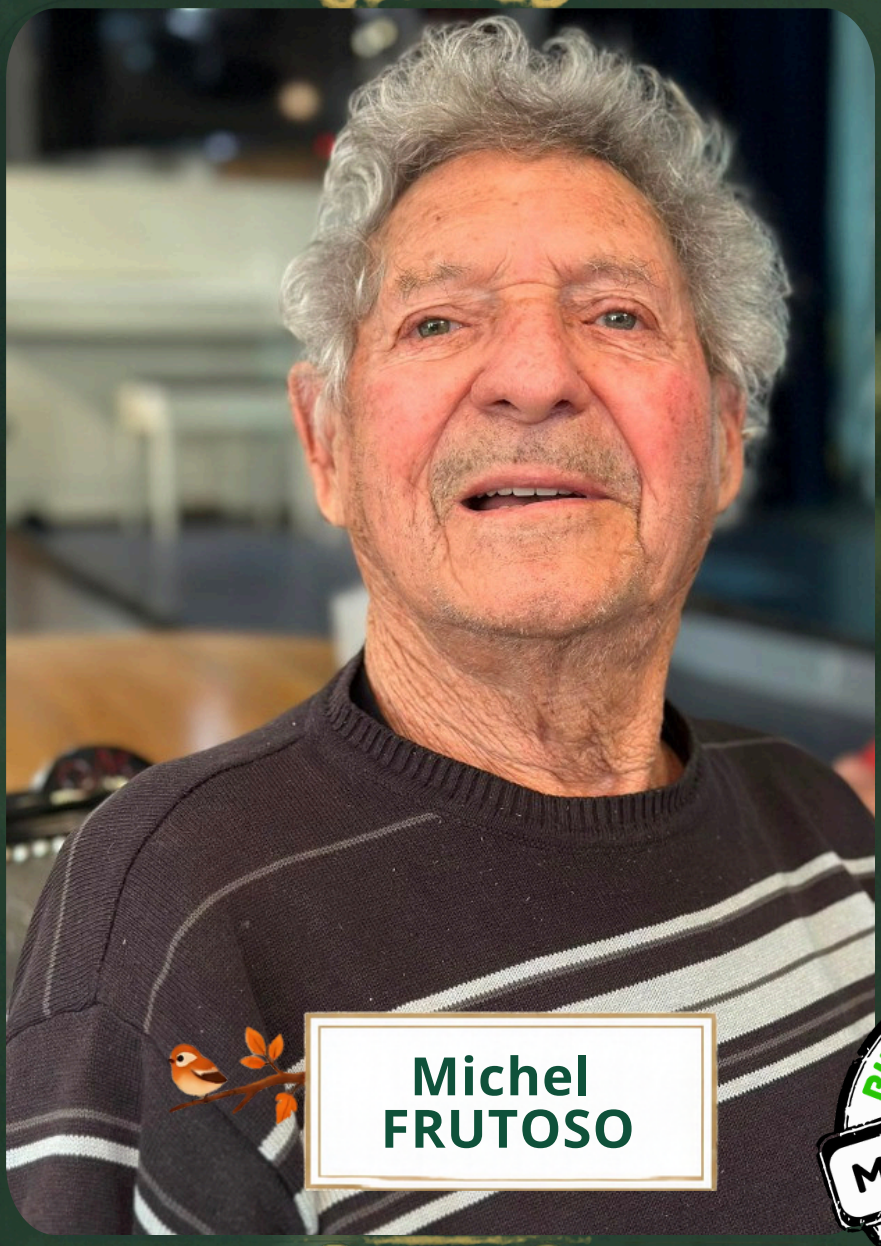
La Mélod'hier

PROGRAMME

du 19 octobre → au 25 octobre 2026



Michel FRUTOSO

Déjeuner

Goûter

Dîner

Charmeraie

Jazz

Théâtre

BIEN VIEILLIR
MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **Lecture contes, massage des mains, atelier manuel automnal, médiation animale ...**
  - des jeux de société sont à disposition au salon bibliothèque et en boutique
- **Endives au jambon, aiguillettes de poulet, quiche légumes, mousse coco, raisins ...**

www.melodhier.com Maison Tbien

01 64 06 71 33 direction@melodhier.com 77170 Coubert

MERCREDI 21

Déjeuner

- Saucisson à l'ail
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Clémentines

Théâtre

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

Jazz

11h - Ecoutons la musique
15h - Etiremennts doux avec AS

charmeraie

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

Goûter

Dîner

- Soupe de poissons
- Tarte au Maroilles
- Yaourt

JEUDI 22

Déjeuner

- Salade pois chiches
- Aiguillettes de poulet à la moutarde ancienne et gratin de choux-fleurs
- Fromages
- Riz au lait caramel

Théâtre

14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle Remue méninges avec Tom

Jazz

11h - Ecoute musicale
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle Remue méninges avec Tom

charmeraie

11h - Atelier mémoire avec Cassandra
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle Remue méninges avec Tom

Goûter

Dîner

- Soupe de saison
- Quiche aux légumes
- Raisins

LUNDI 19

Déjeuner

- Salade de cervelas
- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes- pruneaux

Théâtre

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

Jazz

11h - Ecoutons la musique
14h45 - Atelier sonothérapie avec Nathalie

charmeraie

11h - Ecoutons la musique
14h - Atelier sonothérapie avec Nathalie
15h - Mandala avec AS

Goûter

Dîner

- Potage
- Endives au jambon
- Yaourt aux Fruits

MARDI 20

Déjeuner

- Carottes râpées
- Escalope de à la crèm eet pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco

Théâtre

14h - Le temps d'un café avec AS
14h - Induction musicale avec Olivia
14h30 - Le petit bac avec AS
16h - Chorale avec Olivia

Jazz

11h - Atelier mémoire avec Cassandra
15h - Chorale avec AS

charmeraie

11h - Ecoutons la musique
14h - Le temps d'un café avec AS
14h30 - Médiation animale
15h30 - Jeux remue méninges avec AS

Goûter

Dîner

- Potage
- Œufs epinards en béchamel
- Compote

DIMANCHE 25

Déjeuner

- Crudités
- Sauté de bœuf aux olives, riz courgettes
- Fromages
- Eclair choco

Théâtre

8h - Petit-déjeuner partagé

14h - Le temps d'un café avec AS

14h30 - Loto avec AS

11h - Ecoutons la musique

15h - Relaxation des pieds avec AS

charmeraie

11h - Ecoutons la musique

14h - Relaxation mains et manucure avec AS

15h - Mandala avec AS

Goûter

Dîner

- Velouté de potimarron à la crème de coco
- Quiche saumon brocolis
- Crème dessert

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Quelle expression dites-vous souvent ?

Citation de la semaine

« La vie est une fleur dont l'amour est le miel. »
— Victor Hugo

VENDREDI 23

Déjeuner

- Salade de lentilles
- Cabillaud navet pdt
- Fromages
- Poire à la canelle

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
12h - Sortie avec Claire
14h30 - Quizz écran géant avec Claire
15h30 - Ouverture boutique -1 avec Claire

Jazz

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

charmeraie

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

Goûter

Dîner

- Velouté
- Tourte au fromage
- Mousse

SAMEDI 24

Déjeuner

- Panier emmental
- Parmentier
- Fromages
- Fromage blanc au coulis de fruits rouges

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
15h - Lecture contes avec AS

charmeraie

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

Goûter

Dîner

- Potage de courgettes et Boursin
- Omellette au fromage
- Yaourt

MEMO JEUX

La tête dans les nuages



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

1. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

_____

2. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

_____

3. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

_____

4. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

_____

5. Écrivez un nom de fruit qui commence par G :

_____

6. Écrivez un nom de fruit qui commence par G :

_____

SUDOKU

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

LA MÉLO NEWS

Du lundi 19 au dimanche 25 octobre 2026

Actualités (au 18/10/2026)

#17_OCTOBRE Quelque 800 000 personnes ont participé aux actions et défilés partout en France contre la "vie chère", selon un bilan actualisé diffusé par plusieurs organisations associées à cette mobilisation nationale, dont la CGT. Nouveau bilan du parquet de Paris ce matin : 720 personnes ont été interpellées et 571 placées en garde à vue après les violences dans la capitale. Emmanuel Macron prendra la parole à 20 heures ce soir au lendemain des violences qui ont émaillé les manifestations d'hier. Alexandre Bompard, le président de la Fédération du commerce et de la distribution, parle de 1 500 commerçants touchés et de "centaines de millions d'euros" de dégâts. Le ministre de l'Intérieur, Laurent Nuñez, donne un nouveau bilan des violences d'hier : 1 800 interpellations et plus de 500 policiers, gendarmes et pompiers blessés.

#PROCHE_ORIENT Bernard Baudoux, maire communiste d'Aulnoye-Aymeries, dans le nord de la France, a été victime d'une attaque menée par des colons israéliens alors qu'il faisait partie d'un convoi de diplomates européens en visite à Taybeh.

#PING_PONG Deux ans après leur premier titre européen en double, Félix et Alexis Lebrun ont été à nouveau sacrés. Ils ont renversé le duo suédois composé de Kristian Karlsson et Anton Källberg en cinq manches (5-11, 11-5, 11-8, 7-11, 11-8).

Les habitants d'hier et d'aujourd'hui

C'est avec une grande tristesse que nous vous faisons part du **décès de Madame LOLICHON Ginette, survenu le 14/10/2026**. 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 STASKEWITSCH Hedwige ! Elle rejoindra La Mélod'Hier le 19/10/2026.** 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.

ANNIVERSAIRE

Lundi 19 octobre :
Madame DI FOLCO

MÉTÉO

Lundi
14° - temp. max

Mardi
13° - temp. max

Mercredi
13° - temp. max

Jeudi
14° - temp. max

Vendredi
13° - temp. max

Samedi
12° - temp. max

Dimanche
14° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS