La Mélod'hier

PROGRAMME

du 26 octobre → au 1er novembre 2026



Gisèle MARINESQUE

Déjeuner

Goûter

Dîner

Charmeraie

Jazz

Théâtre

BIEN VIEILLIR
MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **Anniversaires du mois, spectacle accordéon, loto, maintien en forme, mandala ...**
  - des jeux de société sont à disposition au salon bibliothèque et en boutique
- **Filet de hareng, quiche chèvre poireaux, cuisse de poulet, salade de chou, poires ...**

www.melodhier.com Maison Tbien

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

MERCREDI 28

Déjeuner

- Salade de chou rouge
- Cuisses de poulet au four et légumes 4 saisons
- Fromages
- Flan choco en verrine

Théâtre

11h - Atelier équilibre avec Johanna
11h - Maintien en forme avec Claire
14h30 - Atelier moteur avec Johanna
15h - Atelier couture avec Clairez
15h30 - Goûter d'anniversaires du mois

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

- Potage maison
- Ravioli
- Banane

JEUDI 29

Déjeuner

- Piémontaise maison
- Boulette de soja, sauce tomate et riz
- Fromages
- Salade de fruits maison

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle Sylvain accordéon

Jazz

11h - Ecoute musicale
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle Sylvain accordéon

charmeraie

11h - Atelier mémoire avec Cassandra
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle Sylvain accordéon

Goûter

Dîner

- Velouté de cresson
- Gratin choux fleurs
- Crème caramel

LUNDI 26

Déjeuner

- Carottes, radis + lentilles
- Hareng olive, jus de citron + Salade et petites pdt à l'ail
- Fromages
- Emincés poires pochées

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h30 - Atelier lecture avec Claire
15h30 - Le mot le plus long avec Mathilde
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

- Soupe de légumes et pommes de terre
- Quiche poireau chèvre
- Yaourt soja

MARDI 27

Déjeuner

- Macédoine de légumes
- Fish and chips
- Fromages
- Compote

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 - Atelier lecture avec AS
15h30 - Jeux remue méninges avec AS

Goûter

Dîner

- Soupe
- Omelette à la tomate
- Mousse au chocolat

DIMANCHE 1er

Déjeuner

- Paté de campagne
- Rôti de dinde et pois mange tout
- Toast de sarasin, fromage de brebis
- Suprème d'orange, cannelle et fleur d'oranger

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

- Potage
- Pâtes au pesto et ses pignons de pin
- Salade de fruits

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Quelle est la chose la plus drôle qui vous soit arrivée ?

Citation de la semaine

« La vie est plus belle lorsque l'on prend le temps de l'apprécier. »

VENDREDI 30

Déjeuner

- Haricots verts, échalotes
- Cabillaud rôti et ses frites sauce tartare
- Fromages
- Smoothie banane

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 - Relaxation 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

- Potage
- Brocolis et choux rotis à la crème de coco
- Flan

SAMEDI 31

Déjeuner

- Terrine de saumon
- Foie de volailles aux olives, gratin de légumes d'automne
- Fromages
- Ile flottante

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
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 vermicelles
- Hot dog et lit de salade
- Emincés pommes au coulis de fruits

MEMO JEUX

La bonne fin

Trois fins de phrases sont proposées. Reliez la phrase à sa bonne fin.

Le téléphone n'arrête pas	• de crier. • de danser. • de sonner.
Si vous voyagez sans billet, vous aurez	• une récompense. • une amende. • une carte postale.
L'orage est là, j'ai vu	• des étoiles. • une fusée. • un éclair.

MOTS MÊLÉS

Thème : automobile

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

AIRBAG
AUTORADIO
BATTERIE
BOUGIE
CALANDRE
CAPOT
CARTER
CEINTURE
CHASSIS
COFFRE
COMPTEUR
COURROIE
CRIC
DIESEL
ENJOLIVEUR
ESSENCE
FILTRE
FREIN
FUMEE
KLAXON
LIVREUR
MOTEUR
PEDALE
PERMIS
PHARE
PISTON
PNEU
PORTIERE
RADIATEUR
RESERVOIR
RIVET
SOUPAPE
STARTER
SUPER
SUSPENSION
TAMBOUR
TOLE
TRAPPE
VIDANGE
VITESSE
VOLANT

LA MÉLO NEWS

Du lundi 26 octobre au dimanche 1er novembre 2026

Actualités (au 23/10/2026)

#BUDGET Les députés rejettent le volet "recettes" du projet de loi de financement de la sécurité sociale (PLFSS).

#MANIFESTATIONS Le ministre de l'Intérieur, Laurent Nuñez, annonce un total de 70 000 policiers et gendarmes mobilisés sur le terrain demain.

#TRAPPES "Des faits très graves viennent de se produire dans les Yvelines", réagit sur X le Premier ministre Sébastien Lecornu. Un homme a ouvert le feu à Trappes et La Verrière, faisant au moins un mort et plusieurs blessés, a appris franceinfo de sources concordantes. Il a été interpellé. Le Parquet national antiterroriste annonce se saisir des faits, dans un communiqué.

#AUSTEN L'opérateur Enedis annonce que 288 600 clients sont privés d'électricité dans le nord-ouest de la France en raison du passage de la tempête Austen.

#HUCHON L'ancien président de la région Ile-de-France, le socialiste Jean-Paul Huchon, est mort à l'âge de 80 ans, a appris France Télévisions auprès de sa famille.

Les habitants d'hier et d'aujourd'hui

C'est avec une grande tristesse que nous vous faisons part du **décès de Monsieur CROUIN Pierre, survenu le 21/10/2026**. 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 aurons le **plaisir de revoir Monsieur DUMINIL, il rejoindra La Mélod'hier le lundi 26 octobre pour une petite semaine. Et nous accueillerons Madame MACHADO Maria ! Elle rejoindra La Mélod'Hier le 27/10/2026.** Nous vous invitons à leur réserver un accueil chaleureux : un sourire, un petit bonjour ou un geste bienveillant seront les bienvenus pour faciliter son arrivée parmi nous.

ANNIVERSAIRE

Samedi 31 octobre : :
René SAUTRE

MÉTÉO

Lundi
12° - temp. max

Mardi
19° - temp. max

Mercredi
15° - temp. max

Jeudi
15° - temp. max

Vendredi
19° - temp. max

Samedi
17° - temp. max

Dimanche
15° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS