La Mélod'hier

PROGRAMME

du 9 novembre → au 15 novembre 2026

Déjeuner

Goûter

Dîner

Charmeraie

Jazz

Théâtre



Pierrette GRAUX

BIEN VIEILLIR
MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **Chorale, sport avec Nicolas, lecture contes, crêpes party, étirements doux, couture, sortie**

ℹ des jeux de société sont à disposition au salon bibliothèque et en boutique

- **Boeuf Bourguignon, velouté potimarron, lasagnes chèvre épinards, raisins, gateau maison**

www.melodhier.com Maison Tbien

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

MERCREDI 11

Déjeuner

- Piémontaise
- Moules marinières et frites maison
- Fromages
- Mousse au chocolat

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h30 - Quizz avec AS
14h30 - Atelier couture avec Claire
16h - Crêpes party

Jazz

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

charmeraie

11h - Ecoutons la musique
14h - Soins des mains avec AS
15h30 - Atelier manuel Noël avec AS

Goûter

Dîner

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

JEUDI 12

Déjeuner

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

Théâtre

14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Atelier sport avec Nicolas

Jazz

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

charmeraie

14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Atelier sport avec Nicolas

Goûter

Dîner

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

LUNDI 9

Déjeuner

- Céleri rémoulade
- Brocolis, courgettes & saucisse de Toulouse
- Fromages
- Fruits de saison en salade

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Remue méninges avec AS et Laurence
15h30 - Le mot le plus long
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
- Filet hareng & pommes de terre
- Petits suisses au miel

MARDI 10

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Le temps d'un café avec AS
14h - Induction musicale avec Olivia
14h30 - Atelier manuel Noël 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

- Bouillon
- Purée de 3 légumes et nuggets volaille
- Yaourt

DIMANCHE 15

Déjeuner

- Concombres à la crème
- Dos de cabillaud roti et gratin de pdt
- Fromages
- Flan pâtissier

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 carottes chèvre
- Croques monsieurs
- Fromage blanc et confiture fruits

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Où êtes-vous né(e), et à quoi ressemblait cet endroit à l'époque ?

Citation de la semaine

« On n'est jamais aussi malheureux qu'on croit, ni aussi heureux qu'on espère » — Jean de La Fontaine

VENDREDI 13

Déjeuner

- Carottes râpées
- Cuisses de poulet au four et choux de Bruxelles aux lardons
- Flan patissier maison + dattes

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
12h - Sortie avec Claire
14h30 - Mandala avec AS et Laurence
14h30 - Atelier lecture avec Claire
17h15 - Paretageons nos souvenirs 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

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

SAMEDI 14

Déjeuner

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

Théâtre

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

- Vélouté de tomates
- Courgettes gratinées au chèvre
- Compote

MEMO JEUX

Trouvez l'intrus

Remettez ces mots dans l'ordre alphabétique (rayez-les au fur et à mesure) :

confiture / lait / beurre / café / sucre / thé / fruit

brioche / croissant / poisson / yaourt / biscotte

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

Écrivez le mot intrus : _____

SUDOKU

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

LA MÉLO NEWS

Du lundi 9 novembre au dimanche 15 novembre 2026

Actualités (au 10/11/2026)

#UKRAINE Les négociations entre l'Ukraine et la Russie, sous médiation américaine, ont commencé à Abou Dhabi, aux Emirats arabes unis.

#IA L'Elysée annonce que *"pour la première fois"*, les dirigeants de sept entreprises d'intelligence artificielle (dont les géants OpenAI, Anthropic et le Français Mistral) ont signé hier un texte sur le *"besoin d'une mobilisation internationale et multi-acteurs pour faire face aux risques de sécurité soulevés par l'intelligence artificielle"*. La présidence évoque notamment trois priorités : la nécessité *"de se doter d'évaluateurs indépendants"*, *"de s'aligner sur des standards d'évaluation et de reporting des incidents majeurs"*, et *"de clarifier la responsabilité des acteurs"*.

#CYBERATTAQUE Jean-Noël Barrot promet que l'unité des Gardiens de la Révolution iraniens soupçonnée d'être derrière la cyberattaque qui a visé des installations frigorifiques françaises début octobre sera sanctionnée. "Nous ne nous arrêterons pas à une convocation d'ambassadeur, ni à des sanctions européennes. On ne s'interdit rien", promet sur franceinfo le chef de la diplomatie française.

#CHOMAGE Le taux de chômage est resté quasiment stable au troisième trimestre. Il s'établissait à 8,2% de la population active fin octobre. *"Le marché du travail est quand même résilient"* face à une *"situation économique"* et une *"croissance ralentie"*, salue sur franceinfo le ministre du Travail, Jean-Pierre Farandou.

#EXCLUSIF Plébiscité par les Français comme judoka, le champion olympique de 37 ans, Teddy Rinner, se lance dans la campagne présidentielle. Se positionnant « ni à droite, ni à gauche », il souhaite devenir le « président qui fédère ».

Les habitants d'hier et d'aujourd'hui

C'est avec une grande tristesse que nous vous faisons part du **décès de Madame Simone BARKAT survenu le 06/11/2026**. 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.

ANNIVERSAIRE

Mardi 10 novembre :
M. Jean LEPETIT

Jeudi 12 novembre :
Mme Jacqueline GEORGET

MÉTÉO

Lundi
11° - temp. max

Mardi
12° - temp. max

Mercredi
14° - temp. max

Jeudi
12° - temp. max

Vendredi
9° - temp. max

Samedi
14° - temp. max

Dimanche
12° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS