La Mélod'hier

PROGRAMME

du 2 novembre → au 8 novembre 2026

Déjeuner

Goûter

Dîner

Charmeraie

Jazz

Théâtre



Michèle SUAIRE et Grisou

BIEN VIEILLIR MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **Messe à Coubert, atelier mémoire, atelier couture, sonothérapie, jeux remue méninges ...**

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

- **Merlu vapeur, soupe potiron et crème, sauté de veau marengo, quiche lorraine, crumble ...**

www.melodhier.com

Maison Tbien

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

MERCREDI 4

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h30 - Atelier manuel Noel avec Laurence
15h - Atelier couture avec Claire

Jazz

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

charmeraie

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

Goûter

Dîner

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

JEUDI 5

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 le massif central en danses

Jazz

11h - Ecoute musicale
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle le massif central en danses

charmeraie

14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Spectacle le massif central en danses

Goûter

Dîner

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

LUNDI 2

Déjeuner

- Rillettes du mans
- Moule frites
- Fromages
- Clafoutis

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

- Bouillon vermicelles
- Saucisse fumée et pommes de terre àl'ail
- Yaourt fruits

MARDI 3

Déjeuner

- Salade de mâche et maïs (vinaigre de cidre)
- Bœuf mariné maître d'hotel coquilettes et brocoli
- Fromages
- Panna cotta fruits rouges

Théâtre

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

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

DIMANCHE 8

Déjeuner

- Salade de chou rouge au basil
- Sauté de porc et poélée de haricot mungo sauce Tamari gingembre + semoule
- Fromages
- Crumble aux pommes

Théâtre

8h - Petit-déjeuner partagé

10h45 - Messe église Coubert avec Claire

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

- Soupe maison
- Riz à la tomate et jambon
- Yaourt au fruit

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Quel plat pourriez-vous manger encore et encore ?

Citation de la semaine

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

VENDREDI 6

Déjeuner

- Houmous au citron
- Merlu vapeur, julienne de légumes et ebly
- Fromages
- Clémentines

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
12h - Sortie avec Claire
14h30 - Mandala avec AS et Laurence
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 de courgettes et oignons
- Filet de sardine et patates douces vapeur
- Compote de pommes

SAMEDI 7

Déjeuner

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

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

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

MEMO JEUX

L'anagramme

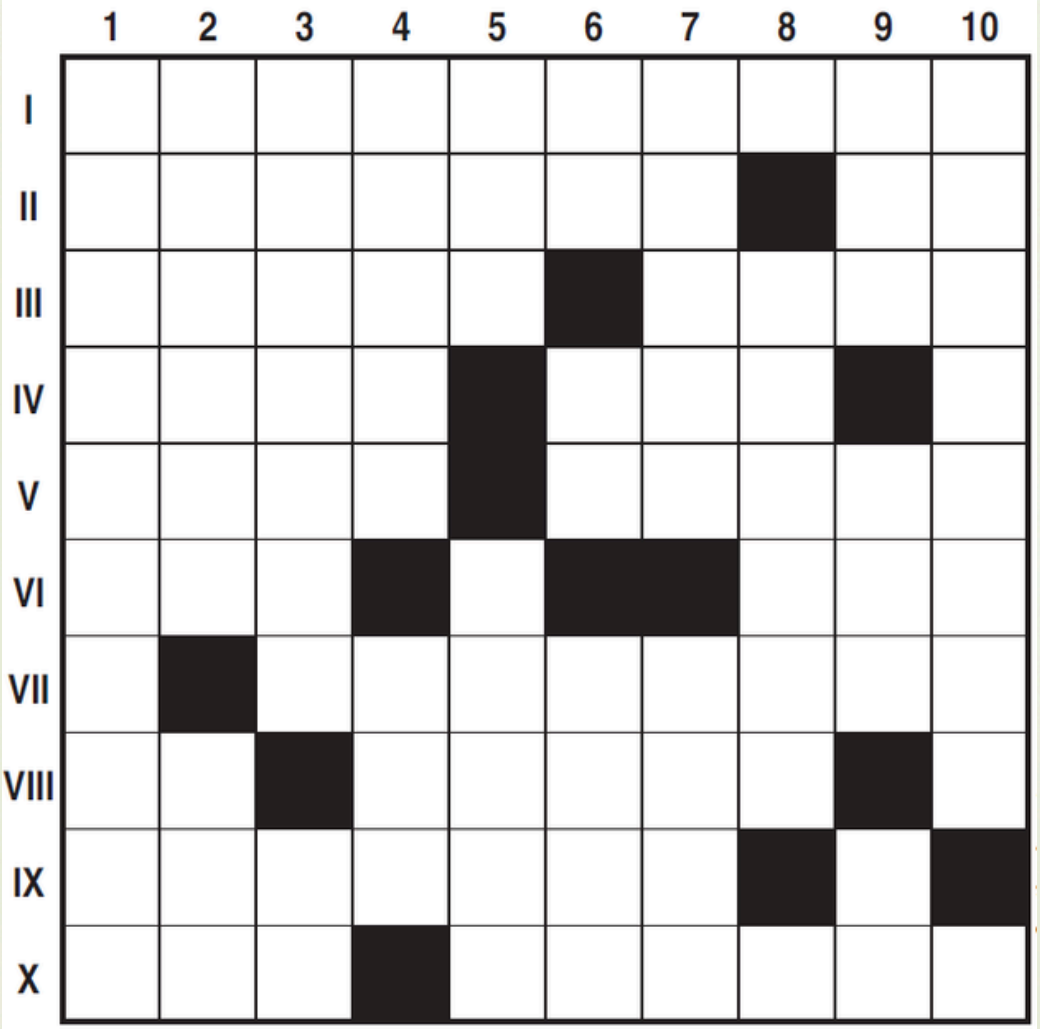
Les syllabes des mots ont été inversées, remettez-les dans l'ordre.

➢ Indice : pâtisseries

Mots à remettre dans l'ordre	Réponse
BOI FRAM SIER	
VA RIN SA	
VA RIN CHE	
GA NOU TINE	
MA RON CA	
TIS FOU CLA	
LET TE GA	
DE MA NE LEI	

MOTS CROISÉS

Thème : gastronomie au restaurant



HORIZONTALEMENT

I. On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai. **II.** Tête en l'air. Bientôt plus que 27. **III.** Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs. Salé, en ce qui concerne l'addition. **IV.** Nation celtique. Pour appeler. **V.** Ouvrent les portes et les portées. Elle a une certaine pêche sur la carte. **VI.** Planté sur le parcours. Grugés. **VII.** Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées. **VIII.** Quatuor romain. Déesse de la chasse. **IX.** Un classique de la cuisine italienne. **X.** Fournit des technocrates. Charnel.

VERTICALEMENT

1. Salle à manger. **2.** Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge. Cuit à l'apéro. **3.** De bonnes occasions d'aller au restaurant. Possessif. **4.** Abattues. Presque adulte. **5.** Commune de l'ile de Ré. Cuits comme des poulets. **6.** Bout de noeud. Onze à Marseille. Rendez-vous avec l'histoire. **7.** Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table. Acier chromé. **8.** Belle au dessert. **9.** Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde. Sifflée (la bouteille). Entendu à Marseille. **10.** Un endroit à manger dehors.

LA MÉLO NEWS

Du lundi 2 novembre au dimanche 8 novembre 2026

Actualités (au 01/11/2026)

#POLOGNE La Commission européenne a pris le parti du Premier ministre polonais Donald Tusk en appelant le président polonais Karol Nawrocki à valider la nomination de juges pour dénouer une profonde crise politique à Varsovie.

#ESPAGNE Une Française figure parmi les victimes de la collision de trains en Espagne qui a fait 69 morts, a annoncé le ministère des Affaires étrangères.

#31_OCTOBRE Pour ce troisième samedi de mobilisation sociale en trois semaines, 320 000 manifestants ont défilé dans toute la France selon le ministère de l'Intérieur, 500 000 selon l'intersyndicale de la jeunesse, pour dénoncer la hausse du coût de la vie, les déserts médicaux, le mauvais état des lycées et le racisme, entre autres.

#CARBURANTS Après TotalEnergies, E. Leclerc a annoncé une baisse de 21 centimes par litre du prix du gazole dans ses 742 stations à partir d'aujourd'hui, grâce au déstockage de réserves stratégiques décidé par le gouvernement.

#BASKET On n'a vu qu'elle sur le parquet : la Française Gabby Williams a réalisé une performance incroyable avec les Golden State Valkyries pour battre Atlanta (68-63) et décrocher son premier titre de WNBA.

#UKRAINE Une "entreprise industrielle" a été touchée lors d'une attaque de drones dans une région à quelque 400 km à l'est de Moscou, selon les autorités russes, l'Ukraine affirmant de son côté avoir frappé une importante raffinerie de pétrole. Le gouverneur de la région de Nijni Novgorod, Gleb Nikitine, a rapporté "une attaque massive de drones" dans la nuit et ce matin au cours de laquelle "une entreprise industrielle dans le district de Kstovo a subi d'importants dégâts".

#ETATS_UNIS Au moins 180 000 Américains ont quitté les Etats-Unis l'an dernier et nombre d'entre eux l'ont fait pour fuir le retour au pouvoir de Donald Trump. Des agences se sont même montées pour les aider, comme aux Pays-Bas. J'y ai rencontré plusieurs de ces nouveaux expatriés américains, qui me confient leur soulagement à la veille des élections de mi-mandat.

ANNIVERSAIRE

Vendredi 6 novembre :
Mme Marie BILLET

MÉTÉO

Lundi
11° - temp. max

Mardi
10° - temp. max

Mercredi
10° - temp. max

Jeudi
10° - temp. max

Vendredi
11° - temp. max

Samedi
10° - temp. max

Dimanche
11° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS

La Mélod'hier

BIEN VIEILLIR MAISON TBIEN

PROGRAMME

du lund 26 octobre → au dimanche 1er novembre 2026

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

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

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

DIMANCHE 1er

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

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

Jazz
- 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