La Mélod'hier

PROGRAMME

du 16 novembre → au 22 novembre 2026



Andrée MOREAU

Déjeuner

Goûter

Dîner

Charmeraie

Jazz

Théâtre

BIEN VIEILLIR
MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **Gym douce avec Myriam, dégustation Beaujolais nouveau, pièce de théâtre (Guignes), ...**

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

- **Quiche saumon brocolis, endives au jambon, velouté potimarron, éclair, clémentines, ...**

www.melodhier.com Maison Tbien

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

MERCREDI 18

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
11h - Gym douce avec Myriam en groupe
14h & 15h30 - Atelier équilibre groupe Myriam
14h30 - Atelier manuel avec Laurence
14h30 - Atelie rcouture avec Claire
16h - Le mot le plus long avec Laurence

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
- Tarte au maroilles
- Yaourt

JEUDI 19

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Gym douce avec Myriam en groupe
15h - Quizz Beaujolais nouveau
17h - Dégustation beaujolais nouveau

Jazz

11h - Gym douce avec Myriam
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Remue méninges avec AS

charmeraie

14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Atelier manuel Noel avec AS

Goûter

Dîner

- Soupe de saison
- Quiche aux légumes
- Raisins

LUNDI 16

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Remue méninges avec AS et Laurence
15h30 - Le mot le plus long
15h30 - Gym douce avec Myriam en groupe
15h45 - Atelier sonothérapie avec Nathalie

Jazz

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

charmeraie

11h - Jeux psychomoteurs avec Myriam
14h - Atelier sonothérapie avec Nathalie
15h - Mandala avec AS

Goûter

Dîner

- Potage
- Endives au jambon
- Yaourt aux Fruits

MARDI 17

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Gym douce avec Myriam en groupe
14h - Induction musicale avec Olivia
14h & 15h30 - Groupe équilibre avec Myriam
14h - Remue méninges 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 - Médiation animale avec AS

Goûter

Dîner

- Potage
- Œufs épinards en béchamel
- Compote

DIMANCHE 22

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

Quel gâteau vous rappelle votre enfance ?

Citation de la semaine

« La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre. » — Gandhi

VENDREDI 20

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
12h - Sortie avec Claire
14h - Atelier équilibre en groupe avec Myriam
14h30 - Mandala avec AS et Laurence
14h30 - Atelier lecture avec Claire

Jazz

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

charmeraie

11h - Gym douce avec Myriam
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Jeux remue-méninges avec AS

Goûter

Dîner

- Velouté
- Tourte fromages
- Mousse

SAMEDI 21

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
15h - Théâtre avec Guignes dans garde à vue

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

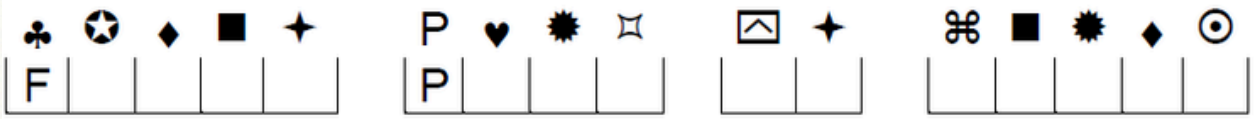
- Potage de courgettes boursin
- Omellette au fromage
- Yaourt

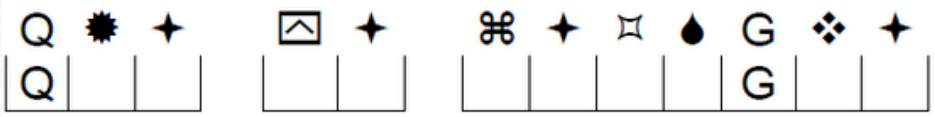
MEMO JEUX

Le proverbe caché

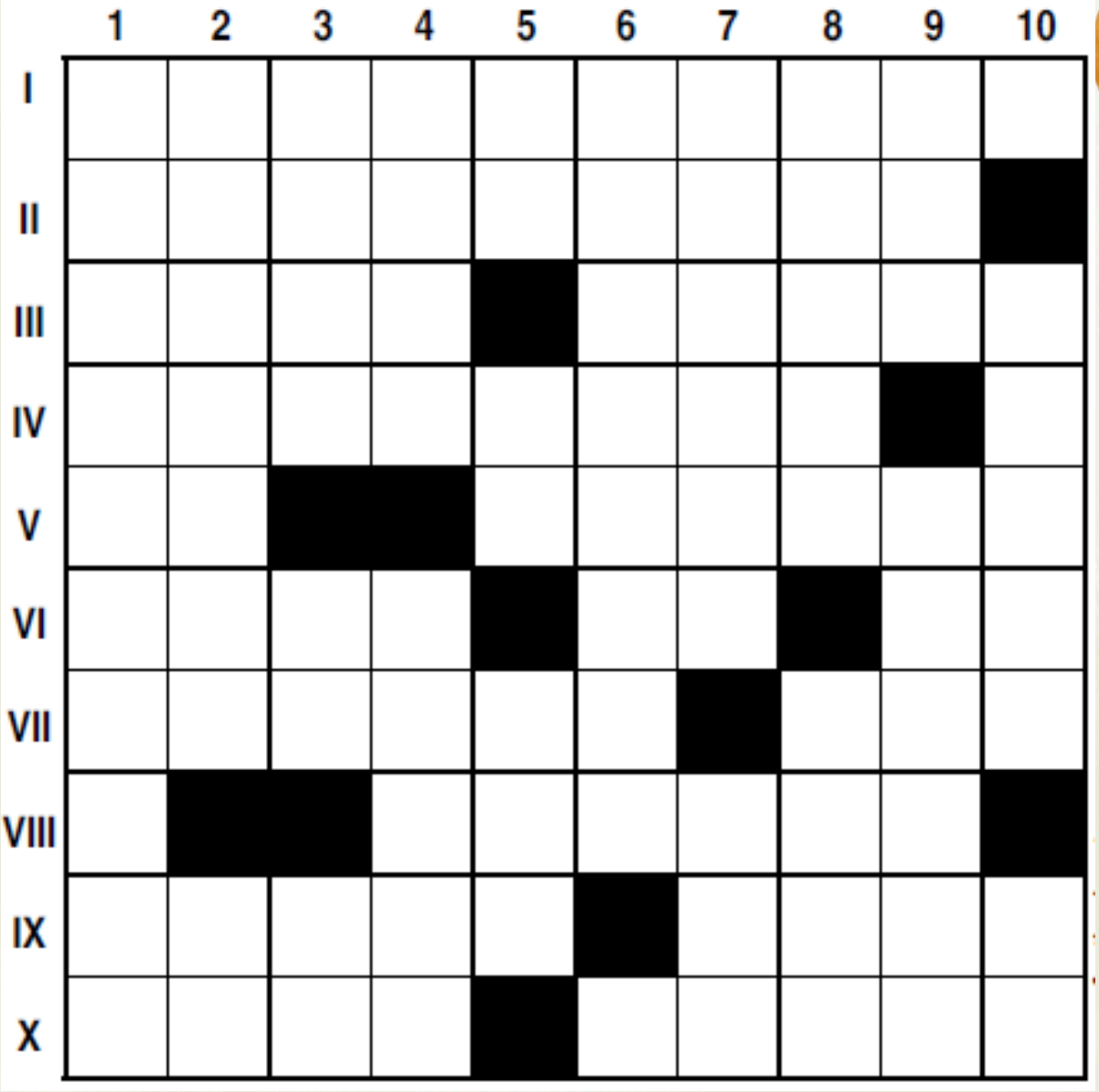
Réécrivez le proverbe en remplaçant les symboles par des lettres grâce à la table de traduction :

Table de Traduction														
✪	⌘	⅄	⌧	✦	♣	♦	♥	♠	❖	●	■	⌑	⊙	✹
A	B	C	D	E	F	i	L	M	N	O	R	S	T	U





MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

I. Ils remontent la piste. **II.** Elle descend de la piste. **III.** Voie ferrée. Coup de foudre. **IV.** Beau soulier. **V.** Négation. Plutôt malin. **VI.** Déforme. Avant Jésus-Christ. A vu le jour. **VII.** Ne dure qu'une année. L'une des disciplines du biathlon. **VIII.** Ensemble de montagnes. **IX.** Fais une descente. Donnes un siège. **X.** Petit lutin. Montagnes russes.

VERTICALEMENT

1. Vallée pour skieurs. **2.** Fuite. Ski de vitesse. **3.** Non religieux. Sur une borne. Conifère. **4.** Prénom d'une grande dame du jazz. Ainsi que doit l'être une piste de ski bien préparée. **5.** Côtée en Bourse. Initiales républicaines. Pas en forme. **6.** Imprévus. **7.** Massif alpin. Fait fondre la neige. **8.** Pays africain. Fin de partie au flipper. **9.** Electro-encéphalogramme. Harmonisa. **10.** Canardé pour son duvet. Haut de gamme.

LA MÉLO NEWS

Du lundi 16 novembre au dimanche 22 novembre 2026

Actualités (au 14/11/2026)

#MICROSOFT La panne mondiale qui a affecté les logiciels de Microsoft depuis jeudi soir est terminée, a annoncé le géant de la tech ce matin.

#MANIFESTATIONS Entre 30 000 et 60 000 manifestants sont attendus à Paris aujourd'hui contre la vie chère, les violences faites aux enfants ou la proposition de loi sur la présomption d'usage légitime des armes par les forces de l'ordre. Dans le reste de la France, 70 000 et 120 000 personnes sont attendues.

#PRESIDENTIELLE Après Raphaël Glucksmann tout à l'heure, Teddy Riner est attendu au salon du Made in France.

#ETATS_UNIS La faute à un système vieillissant ou à une mise à jour mal gérée ? Des milliers d'avions sont restés cloués au sol aux Etats-Unis dans la nuit, après des perturbations du système de communication des centres de contrôle du trafic aérien. Il faudra encore du temps pour un retour à la normale. Voici ce que l'on sait de la situation.

#AGRESSION Après l'agression à l'arme blanche d'un des vice-présidents de l'université de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines, le suspect est toujours recherché. Selon une source proche du dossier à franceinfo, le vice-président a été agressé dans un couloir de l'université fermée à cette heure, par un individu cagoulé et ganté, au visage dissimulé par un masque chirurgical. La victime a été blessée à la main et à la tête, avec un cutter selon les premiers éléments de l'enquête, avant de se réfugier dans son bureau.

#ENQUETE Une nouvelle enquête est ouverte après la mort de deux loups dans le parc animalier de Lozère, à Saint-Léger-de-Peyre.

Les habitants d'hier et d'aujourd'hui

Nous aurons le **plaisir d'accueillir Madame ROBERT Micheline, elle rejoindra La Mélod'hier le mercredi 18 novembre.** 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

Mercredi 18 octobre :
Mme MULET-MARQUIS
et M. DUCASSE

MÉTÉO

Lundi
11° - temp. max

Mardi
15° - temp. max

Mercredi
13° - temp. max

Jeudi
11° - temp. max

Vendredi
10° - temp. max

Samedi
10° - temp. max

Dimanche
11° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS