La Mélod'hier

PROGRAMME

du 23 novembre → au 29 novembre 2026



Nicole CHARBONNEAUX

Déjeuner

Goûter

Dîner

Charmeraie

Jazz

Théâtre

BIEN VIEILLIR
MAISON TBIEN

À LA UNE :

- **FETE DES FAMILLES, atelier couture, chorale, lecture contes, Christian solo sur scène ...**

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

- **Quiche chèvre poireaux, cuisse de poulet, gratin choux fleurs, filet de hareng & pdt, flan ...**

www.melodhier.com Maison Tbien

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

MERCREDI 25

Déjeuner

- Salade de chou rouge rapé, vinaigrette
- Cuisses de poulet et légumes 4 saisons
- Flan choco en verrine

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h30 - Atelier tricot Noel avec AS et Laurence
14h30 - Atelie couture avec Claire
16h - Goûter d'anniversaires du mois

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

- Potage maison
- Ravioli
- Banane

JEUDI 26

Déjeuner

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

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
15h - Seul en scène avec Christian

Jazz

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

- Velouté de cresson
- Gratin choux fleurs
- Crème caramel

LUNDI 23

Déjeuner

- Carottes, radis rose rappés + lentilles
- Filet de hareng olive, jus de citron + Salade et petites pommes de terre à l'ail
- Emincés poires pochées

Théâtre

11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Activité manuelle Noel avec AS 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 - Ecoute musicale
14h - Atelier sonothérapie avec Nathalie
15h - Mandala avec AS

Goûter

Dîner

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

MARDI 24

Déjeuner

- Macédoine de légumes
- Fish and chips
- Fromage, compote

Théâtre

14h - Induction musicale avec Olivia
14h - Le temps d'un café avec AS
14h30 - 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 - Remue méninge avec AS

Goûter

Dîner

- Soupe
- Omelette à la tomate
- Mousse au chocolat

DIMANCHE 29

Déjeuner

- Paté de campagne
- Roti de dinde+ pois mange tout revenus dans de l'huile d'olive et persil
- Toast de sarasin, fromage de brebis
- Suprème d'orange, cannelle fleur d'oranger

Théâtre

FÊTE DES FAMILLES
GOUTER SPECTACLE MAISON



charmeraie

Goûter festif

Dîner

- Potage
- Pâtes au pesto et ses pignions de pain
- Salade de fruits à la menthe fraiche

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Quelle chanson vous met immédiatement de bonne humeur ?

Citation de la semaine

« Le bonheur n'est pas chose aisée : il est très difficile de le trouver en nous, et impossible de le trouver ailleurs. » — Nicolas de Chamfort

VENDREDI 27

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
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

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

SAMEDI 28

Déjeuner

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

Théâtre

14h - Le temps d'un café avec AS
14h30 - 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 - Remue méninges avec AS

Goûter

Dîner

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

MEMO JEUX

Qui aime quoi ?

Quelle est la fleur préférée de Marie, Léontine, Gabrielle et Rose ?

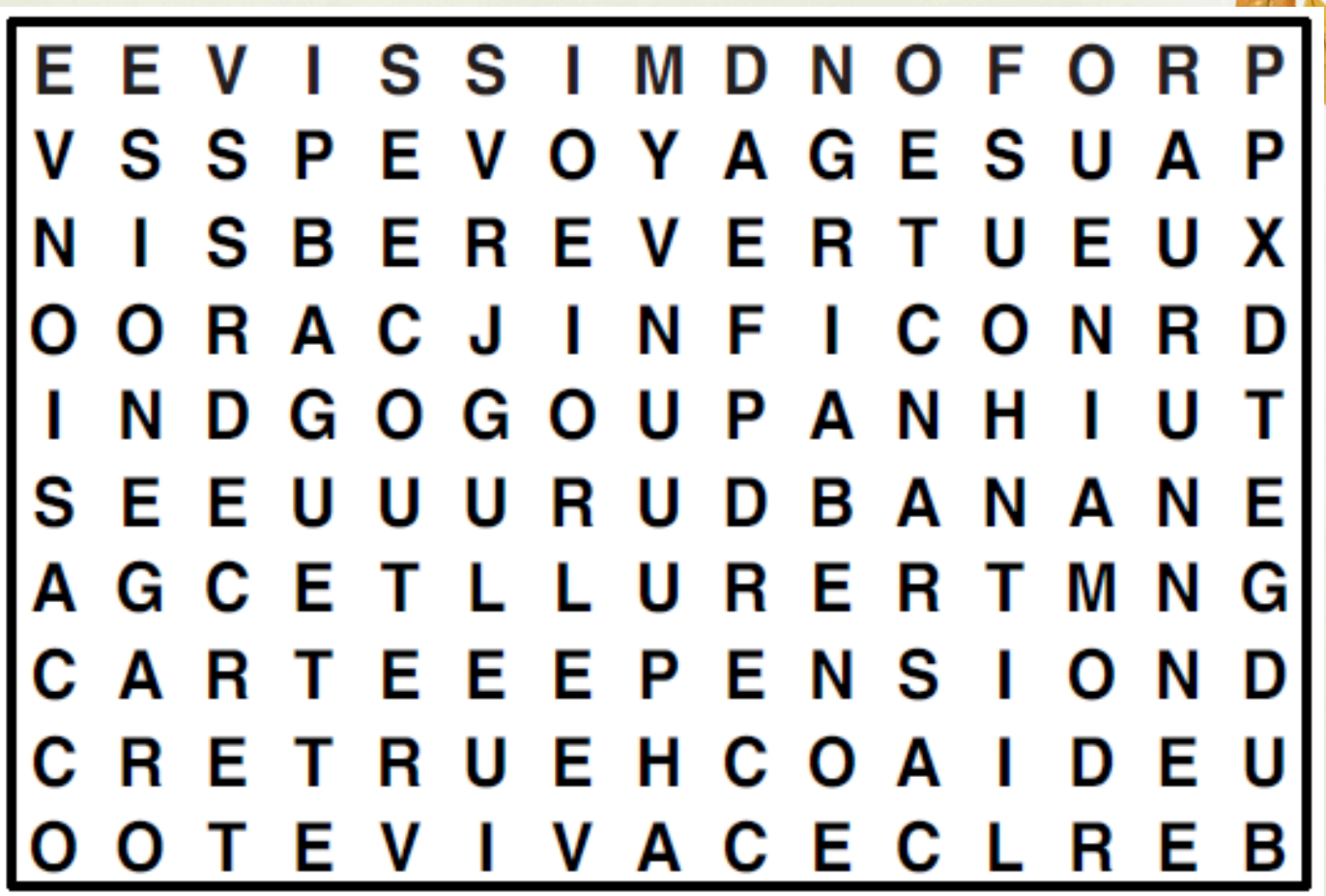
Les indices :

1. Marie la met en sachet pour parfumer son linge.
2. Léontine n'aime ni les tulipes, ni les roses.
3. Rose porte bien son nom.

Reliez par un trait chaque prénom avec la fleur qui lui correspond :

Marie	•	•	tulipe
Léontine	•	•	rose
Gabrielle	•	•	pensée
Rose	•	•	lavande

MOTS MÊLÉS



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

BAGUETTE
BANANE
BRIDE
BUDGET
COEUR
COSTAUD
DECRET
DESIR
DOMAINE
ECOUTER
GENOISE
GENOU
HEURTER
JOURNAL
MARCHAND
MISSIVE
NAVIGUER
NOCIF
OCCASION
ORAGE
PAUSE
PENSION
PROFOND
SAOUL
SEDUIRE
STIPULER
VERTUEUX
VIRGULE
VIVACE
VOYAGE

LA MÉLO NEWS

Du lundi 23 novembre au dimanche 29 novembre 2026

Actualités (au 19/11/2026)

#BIRMANIE La Birmanie a commis un génocide à l'encontre de la minorité rohingya, a statué la Cour internationale de justice. C'est la première fois que la juridiction conclut à la culpabilité d'un Etat pour ce crime.

#CYBERATTAQUE La Commission européenne a été la cible en octobre d'une cyberattaque assistée par l'IA, annonce une porte-parole.

Les créateurs de contenus les plus suivis sur YouTube et les réseaux sociaux, comme HugoDécrypte ou Guillaume Pley, devront respecter pour la première fois le pluralisme dans leur traitement de la présidentielle.

#17_OCTOBRE France Assureurs estime à "plus de 200 millions d'euros" le coût des dégâts engendrés par les violences urbaines et pillages des 17 et 18 octobre.

#MICHEL_ZECLER L'avocate générale requiert des peines de 6, 5 et 4 ans de prison ferme à l'encontre des trois policiers accusés d'avoir roué de coups Michel Zecler.

#FOOT La Fifa annonce avoir reçu trois candidatures pour le renouvellement de sa présidence en 2027, dont celle du Français Philippe Diallo.

#SOMMET_CHINE Le sommet inédit entre Xi Jinping, Donald Trump et Vladimir Poutine a débuté à Shenzen.

Les habitants d'hier et d'aujourd'hui

Nous aurons le **plaisir d'accueillir :**
Madame DESMOULINS Jeannine, elle rejoindra La Mélod'hier le mardi 24 novembre. Madame FILIORD Liliane, nous rejoindra quant à elle le mercredi 25 novembre.

Nous vous invitons à leur réserver un accueil chaleureux : un sourire, un petit bonjour ou un geste bienveillant seront les bienvenus pour faciliter leur arrivée parmi nous.

ANNIVERSAIRES

Lundi 23 novembre :
M. NORMAND Michel

Dimanche 29 novembre :
Mme BIREBENT Colette

MÉTÉO

Lundi
7° - temp. max

Mardi
7° - temp. max

Mercredi
9° - temp. max

Jeudi
8° - temp. max

Vendredi
8° - temp. max

Samedi
8° - temp. max

Dimanche
8° - temp. max

BONNE SEMAINE À TOUTES ET À TOUS