

# LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION  
28

A N G E R S

E

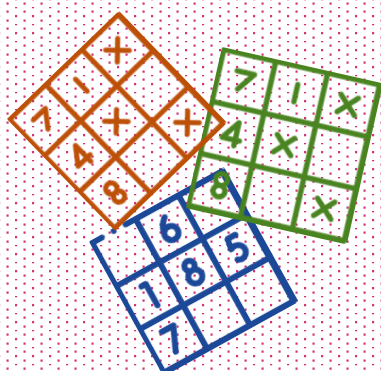
A N I M A T I O N

I

O

R

S



# Angers seniors animation

Ensemble, tissons des liens

*Le Centre communal d'action sociale d'Angers vous propose une offre d'animations permettant de maintenir une vie sociale à travers un panel d'activités culturelles, festives, créatives, sportives...*

*Les professionnels du service Angers seniors animation se mobilisent aussi pour des échanges de convivialité par téléphone :*

**du lundi au vendredi**

**de 9h à 12h30 et de 14h à 17h15**

**au 02.41.23.13.31 ou au 02.41.23.13.30.**

*Les livrets d'activités sont également disponibles sur le site Internet de la ville d'Angers à l'adresse suivante : [www.angers.fr](http://www.angers.fr) rubriques : Vivre à Angers/Menu : CCAS/se cultiver et accéder à des loisirs/Angers seniors animation/télécharger le livret de votre choix.*

*Pour recevoir le livret d'activités, transmettez votre adresse mail ou postale en téléphonant au 02.41.23.13.31.*

*Des programmes d'animation riches et variés sont en cours de préparation.*

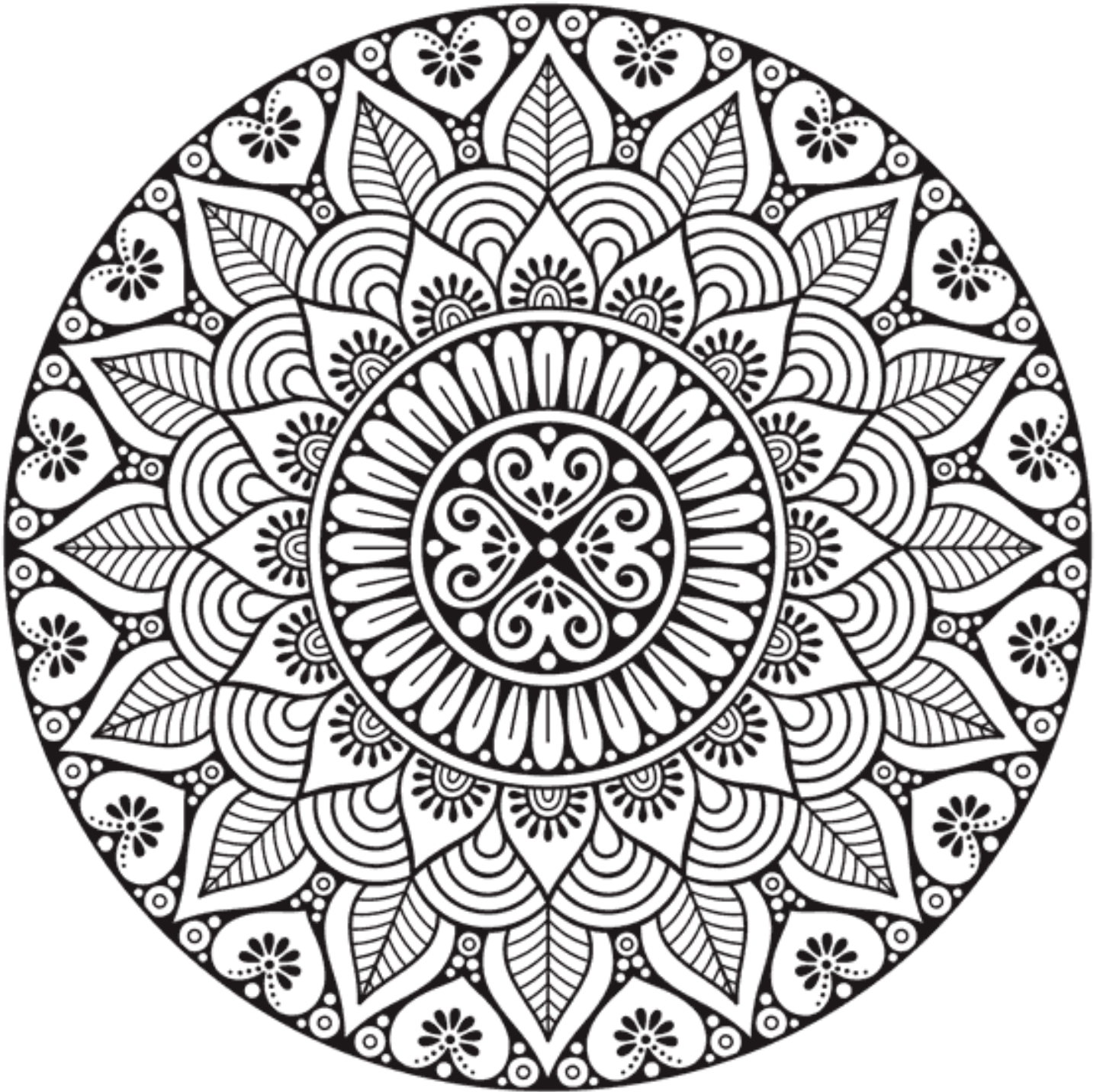
*A très bientôt,*

*L'équipe Angers seniors animation*

# Sommaire

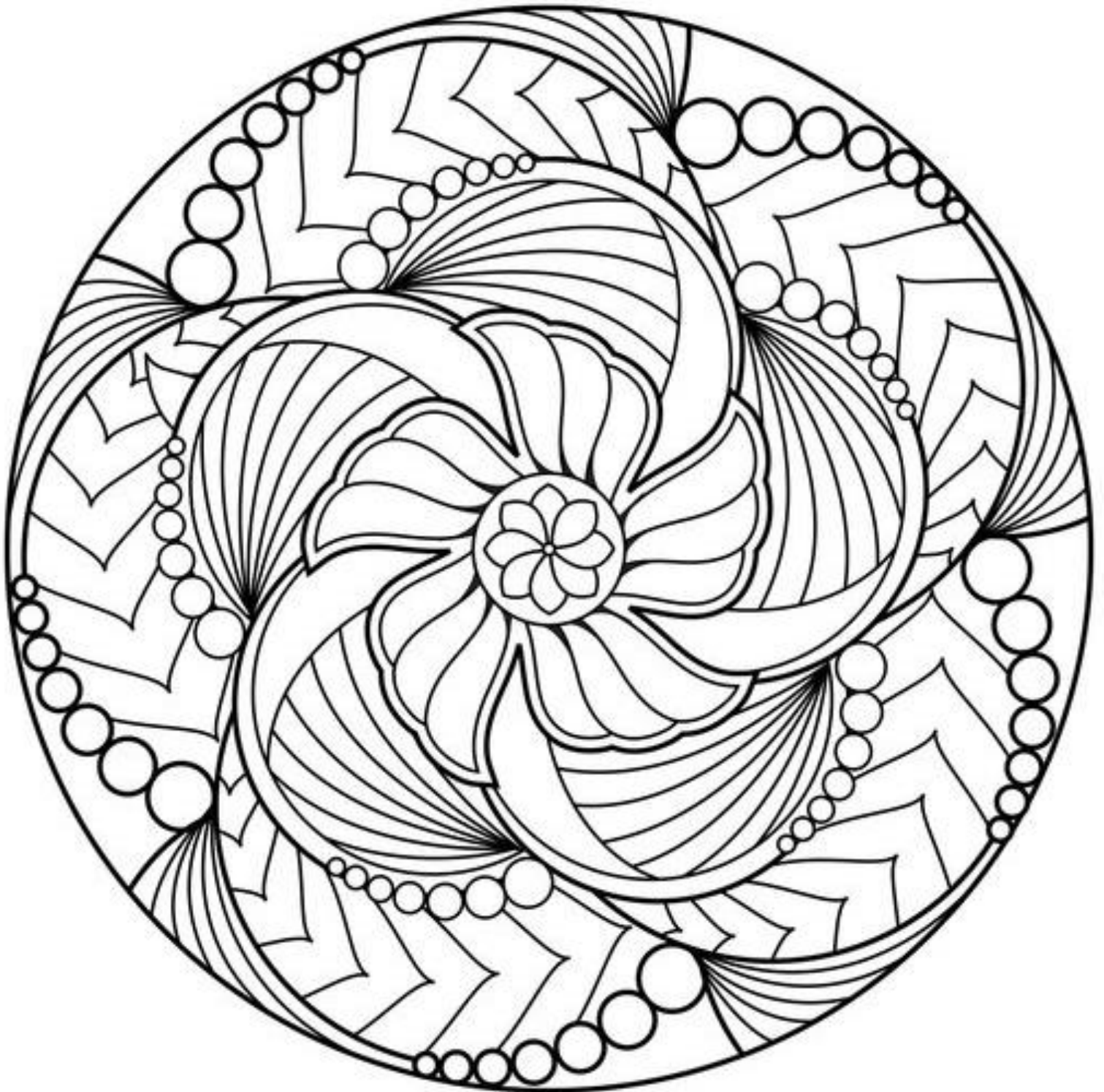
Mandala.....	p. 4-5
Qui suis-je?.....	p. 6
Sudoku.....	p. 7
Mots croisés.....	p. 8
Logigramme.....	p. 9
Charades.....	p. 10
4 images 1 mot.....	p. 11
Mots à caser.....	p. 12
Jeu du dictionnaire.....	p. 13
Techtonic.....	p. 14
Masculin/Féminin.....	p. 15
La minute sportive.....	p. 16
Retrouvez les paroles.....	p. 17
Solutions.....	p. 18-24

# MANDALA



**Coloriez au gré de vos envies, le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser**

# MANDALA



**Coloriez au gré de vos envies, le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser**

# QUI SUIS-JE?

Né le 27 décembre, je suis un acteur, chanteur, réalisateur, producteur de cinéma, de télévision et de théâtre français. Je suis aussi viticulteur et homme d'affaires.

Je fus révélé en 1974 avec Patrick Dewaere par le film *Les Valseuses*. En 1981, mon interprétation dans *Le Dernier métro* me permet d'obtenir mon premier César du meilleur acteur. On se souvient d'ailleurs d'un de mes plus grands succès en 1990 lorsque j'ai joué le rôle de Cyrano de Bergerac qui m'a valut beaucoup de récompenses. Je suis malheureusement également connu par mes différents excès à l'origine de soucis de santé. Enfin, le 3 janvier 2013, Vladimir Poutine, président de la Russie, m'accorde la citoyenneté russe officiellement obtenue grâce à mon rôle de Raspoutine dans un téléfilm de Josée Dayan. Plus récemment en 2019 je suis nommé ambassadeur du tourisme pour l'Ouzbékistan en France.

Je suis .....

Poète français, je suis né le 14 décembre 1895 et mort le 18 novembre 1952, je suis enterré au cimetière du Père-Lachaise.

Mon nom de naissance est Eugène Grindel, j'ai choisi mon nom d'artiste en référence au patronyme de ma grand-mère maternelle. J'adhère au dadaïsme et devient l'un des piliers du surréalisme en ouvrant la voie à une action artistique politiquement engagée auprès du Parti communiste. Mobilisé en 1914, je pars sur le front en tant qu'infirmier militaire. Cette expérience traumatisante m'a inspiré l'écriture de *Poèmes pour la paix*. Je suis un poète engagée notamment dans le combat de la mort et des atrocités liées à la guerre. Mes écrits les plus engagés sont sortis d'ailleurs à ce moment-là : *cours naturels (1938)*, *Le livre ouvert (1941)*, *Poésie et vérité (1942)*. J'ai été engagé toute ma vie pour la paix et on retrouve d'ailleurs sur ma plaque commémorative ce vers que j'ai écrit : « *Je suis né pour te connaître, pour te nommer Liberté.* »

Je suis .....

# SUDOKU

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf.

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

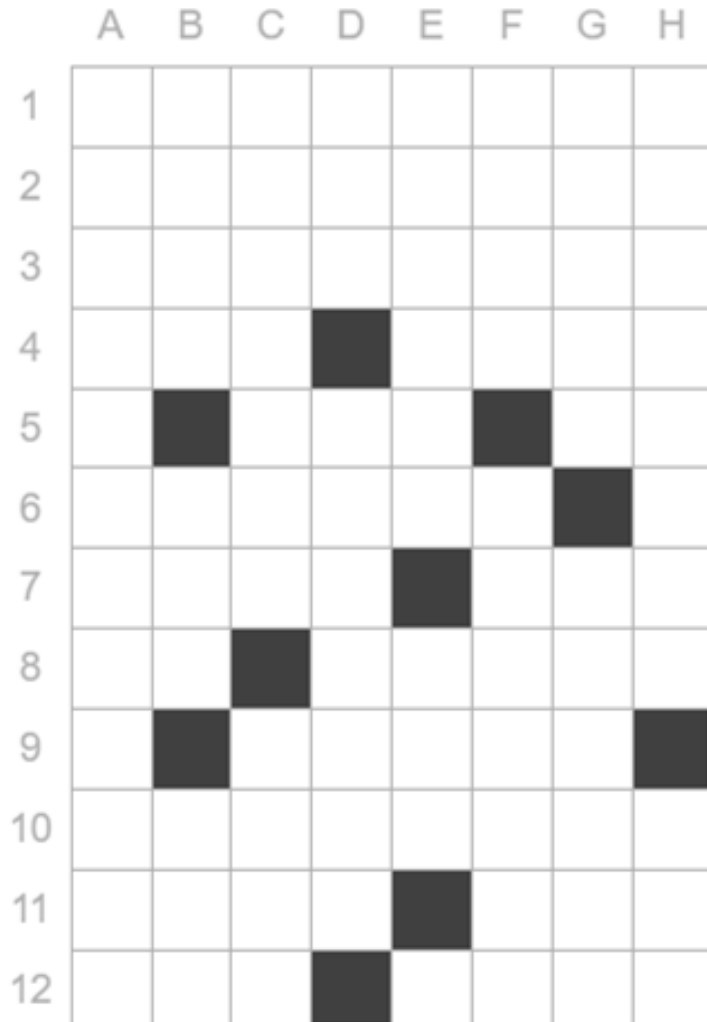
## Grille 1

## Grille 2

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

# MOTS CROISES

Trouvez les mots correspondant aux phrases verticalement et horizontalement.



## ↔ HORIZONTALEMENT

1. Critiquas avec ta plume.
2. Bannière de manifestant.
3. Grâce à lui vous verrez mieux.
4. Indien de l'Utah. Jeu de cartes.
5. Petit support au golf. Avant nous, mais avec elle.
6. Faire venir avec soi.
7. Énergie physique. Service dû au suzerain.
8. Mesure angulaire. Port de la Rome antique.
9. Il est habitué à descendre.
10. Crier un slogan.
11. Engin de descente. Sur la rose des vents.
12. Saison des colos. Faire preuve d'audace.

## ↕ VERTICALEMENT

- A. Qui cause une terreur soudaine.
- B. Enlèvement. Une étendue pour les loups. Période de chaleurs animales.
- C. Incommoder par des odeurs. Fleuve passant à Tolède.
- D. Lieu de rassemblement. Qui ne remonte pas à la surface.
- E. Qui présente des reflets. Ça agrmente la conversation ou la soupe.
- F. Opéra une sélection. Petits os plats.
- G. Terme des arts martiaux. Elle hurle en cas de danger.
- H. Signe de grand âge. Des lignes souvent sous terre.



# LOGIGRAMME

Utilisez les phrases d'indices pour mener à bien une enquête. Le tableau du haut est à compléter avec des **Oui** et des **Non**. Le tableau du bas contient le résultat de l'enquête.

		Parfum					Ville					Age				
		Cerises	Fraises	Framboises	Pêches	Pommes	Foix	Grenoble	Lorient	Paris	Valence	21 ans	23 ans	24 ans	27 ans	28 ans
Prénom	Alain															
	Esther															
	Florent															
	Inès															
	Marc															
Age	21 ans															
	23 ans															
	24 ans															
	27 ans															
	28 ans															
Ville	Foix															
	Grenoble															
	Lorient															
	Paris															
	Valence															

- 1 La personne de Foix a un an de moins que Marc
- 2 Inès, qui aime le sorbet aux pommes, a un an de plus que la personne de Lorient
- 3 Marc n'aime pas le sorbet aux cerises et n'habite pas à Grenoble
- 4 Esther, qui déteste le sorbet aux cerises, est plus âgée que la personne de Paris, mais plus jeune que le personne aimant le sorbet aux framboises
- 5 La personne de Valence est plus jeune que Florent, mais plus âgée qu'Alain, qui préfère le sorbet aux pêches

PRENOM	AGE	VILLE	PARFUM
ALAIN			
ESTHER			
FLORENT			
INES			
MARC			

# CHARADES

Mon premier est la 16<sup>ème</sup> lettre de l'alphabet  
Mon second est un animal voleur  
Mon troisième est la dernière syllabe de emmental  
Mon tout est pour les blessés

Réponse :

Mon premier est un animal domestique  
Mon deuxième est un oiseau  
Mon troisième est le contraire de tard  
Mon tout appartient au cirque

Réponse :

Je commence par la lettre « e »  
Je termine par une autre lettre « e »  
Pourtant j'ai une seul lettre. Qui suis-je ?

Réponse :

Mon premier est une couleur  
Mon deuxième est une note de musique  
Mon troisième est une chose avec laquelle on peut transporter de l'eau  
Mon tout est une petite bête

Réponse :

# 4 IMAGES 1 MOT

Pouvez-vous deviner quel est le mot commun qui correspond aux 4 photos que vous voyez alignées ?



-----



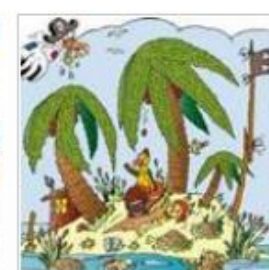
-----



-----



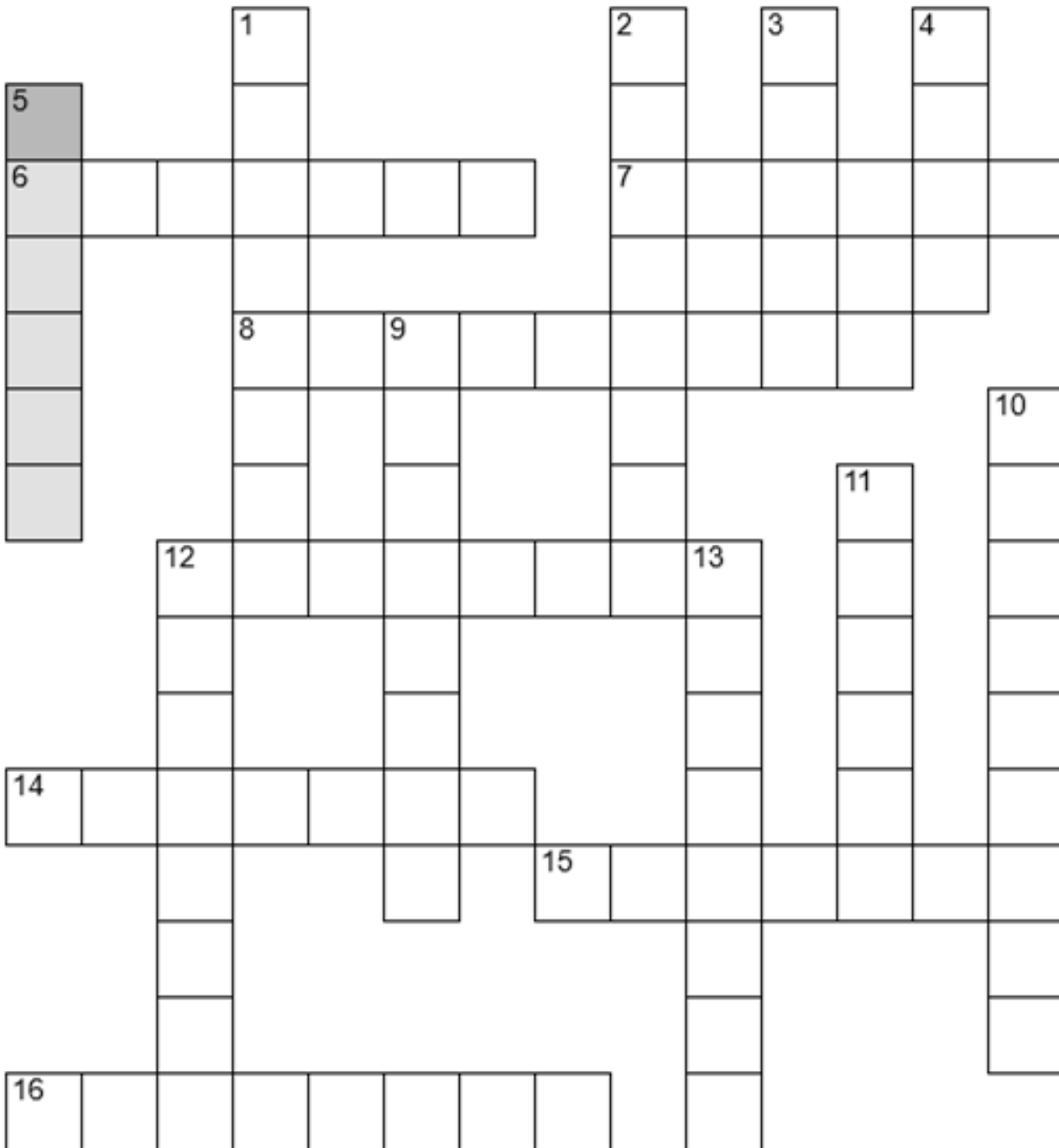
-----



-----

# MOTS A CASER

Complétez cette grille avec les mots de la liste en fonction du nombre de lettres.



**4 lettres**

suer

**5 lettres**

faire

**6 lettres**

bossier

marrer

trimer

**7 lettres**

gonfler

obséder

oeuvrer

**8 lettres**

exécuter

gondoler

plancher

potasser

préparer

produire

turbiner

**9 lettres**

améliorer

angoisser

# JEU DU DICTIONNAIRE

Le français est une langue pleine de richesses dont beaucoup de mots sont peu utilisés, savez-vous retrouver les définitions de ces mots rares?

## « PARITÉ »

- fait de croire en son pari
- égalité de représentation entre hommes et femmes

## « OSTENSIBLE »

- que l'on ne cache pas, qui est fait avec l'intention d'être vu
- médecine. Se dit d'une personne sensible des os

## « PACHYDERME »

- couche supérieure de la peau, située au-dessus du derme
- animal herbivore à peau épaisse, comme l'éléphant

## « KIRIELLE »

- grande quantité, suite interminable
- ancien outil utilisé pour filer la laine

## « AUBADE »

- mot dérivé de l'anglais, eau non potable
- concert donné à l'aube sous les fenêtres de quelqu'un

# TECHTONIC

Remplissez les grilles de manière à ce qu'une zone de 5 cases contienne les chiffres de 1 à 5, une zone de 4 cases contiennent les chiffres de 1 à 4, etc. Deux chiffres identiques ne peuvent pas se toucher même en diagonale. Astuce : Une case unique ne peut contenir que le chiffre 1.

## A

4		3	
3			
2			2

## B

	5		
	2		
		4	
	3		

## C

						4		5
	3			4				
			3				3	
							2	
			4					1

# MASCULIN/FEMININ

Trouvez le genre de ces noms en entourant la bonne réponse

effluve	masculin	féminin
enzyme	masculin	féminin
asphalte	masculin	féminin
orque	masculin	féminin
tique	masculin	féminin
éclair	masculin	féminin
antidote	masculin	féminin
hémisphère	masculin	féminin
octave	masculin	féminin
stère	masculin	féminin

# LA MINUTE SPORTIVE



Siel Bleu  
GROUPE ASSOCIATIF

## Séance Siel Bleu

### Mobilisation des membres supérieurs avec sa télécommande TV

#### Échauffement

##### Réveil artriculaire

- ▶ Commencer pas frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, petit à petit monter pour frotter les coudes (à droite et à gauche), continuer vers les épaule comme pour les coudes et terminer par les cervicales.

#### Corps de séance (série à faire 1, 2 ou 3 fois selon sa forme)

##### - Exercice 1 -

##### Élévation frontale



- ▶ Assis, dos bien droit, saisir sa télécommande TV à 2 mains sur ses cuisses. Sur une **expiration** lever les bras, **inspirer** pour revenir en position initiale.

Réaliser l'exercice une dizaine de fois

##### - Exercice 2 -

##### Passer dans le dos



- ▶ Toujours avec sa télécommande, essayer de la passer d'une main à l'autre dans son dos. Idéalement **inspirer** quand la télécommande va vers le dos, et **expirer** quand elle revient devant.

Réaliser l'exercice une dizaine de fois.

Variante : passer derrière la tête

##### - Exercice 3 -

##### Pousser Tirer



- ▶ Assis, dos bien droit, saisir sa télécommande TV à 2 mains bras tendu devant soi. En **inspirant** ramener la télécommande au plus proche de sa poitrine puis revenir en position initial bras tendu en **expirant**.

Réaliser l'exercice une dizaine de fois

#### Retour au calme

##### Etirement triceps



- ▶ Essayer de descendre la télécommande TV dans son dos en passant derrière la tête avec la main droite et tenir la position le temps de 3 **respiration lente**. Recommencer avec la main gauche.

Recommencer un ou deux fois avec chaque mains.



La santé par l'activité physique adaptée !

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)



# RETROUVEZ LES PAROLES

## AVEC LE TEMPS de Léo Ferré

Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en ..  
On oublie le ..... et l'on oublie la voix  
Le ..... quand ça bat plus c'est pas la peine  
d'aller  
Chercher plus .... faut laisser faire et c'est  
très bien  
Avec le temps  
Avec le temps va .... s'en va  
L'autre qu'on adorait qu'on cherchait sous  
la .....  
L'autre qu'on devinait au détour d'un .....  
Entre les mots entre les lignes et sous le ....  
D'un serment maquillé qui s'en va faire sa  
....  
Avec le ..... tout s'évanouit

Avec le temps  
Avec le ..... va tout s'en va  
Même les plus chouettes souvenirs ça t'a  
une de ces .....

A la Galerie j'farfouille dans les ..... d' la  
mort  
Le samedi .... quand la tendresse s'en va  
tout' seule  
Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
L'autre à qui l'on croyait pour un rhum'  
pour un ....  
L'autre à qui l'on donnait du vent et des .....

Pour qui l'on eût vendu son ... pour  
quelques sous  
Devant quoi l'on s' traînait comme traînent  
les .....

Avec le temps va tout va ....

Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
On ..... les passions et l'on oublie les voix  
Qui vous disaient tout ... les mots des  
pauvres gens  
Ne rentre pas trop tard surtout ne prends  
pas .....

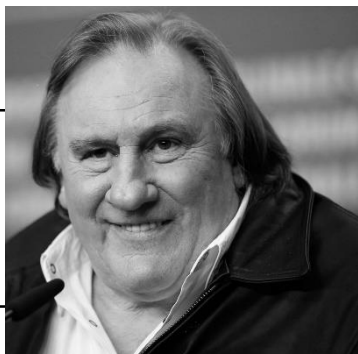
Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
Et l'on se sent blanchi comme un .....  
fourbu  
Et l'on se sent glacé dans un ... de hasard  
Et l'on se sent tout seul peut-être mais .....

Et l'on se sent floué par les ..... perdues

Alors vraiment  
Avec le temps, on n'aime plus.

# SOLUTIONS

QUI SUIS-JE ?



**Gérard Depardieu**



**Paul Éluard**

SUDOKU

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

**Grille 1**

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

**Grille 2**

# MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	E	R	E	I	N	T	A	S
2	P	A	N	C	A	R	T	E
3	O	P	T	I	C	I	E	N
4	U	T	E		R	A	M	I
5	V		T	E	E		I	L
6	A	M	E	N	E	R		I
7	N	E	R	F		O	S	T
8	T	R		O	S	T	I	E
9	A		T	U	E	U	R	
10	B	R	A	I	L	L	E	R
11	L	U	G	E		E	N	E
12	E	T	E		O	S	E	R

# LOGIGRAMMES

		Parfum					Ville					Age				
		Cerises	Fraises	Framboises	Pêches	Pommes	Foix	Grenoble	Lorient	Paris	Valence	21 ans	23 ans	24 ans	27 ans	28 ans
Prénom	Alain	/	/	/	0	/	/	/	/	0	/	0	/	/	/	/
	Esther	/	0	/	/	/	0	/	/	/	/	/	0	/	/	/
	Florent	0	/	/	/	/	/	/	0	/	/	/	/	/	0	/
	Inès	/	/	/	/	0	/	0	/	/	/	/	/	/	/	0
	Marc	/	/	0	/	/	/	/	/	/	0	//	/	0	/	/
Age	21 ans	/	/	/	0	/	/	/	/	0	/	0	/	/	/	/
	23 ans	/	0	/	/	/	0	/	/	/	/	/	0	/	/	/
	24 ans	/	/	0	/	/	/	/	/	/	0	/	/	0	/	/
	27 ans	0	/	/	/	/	/	/	0	/	/	/	/	/	0	/
	28 ans	/	/	/	/	0	/	0	/	/	/	/	/	/	/	0
Ville	Foix	/	0	/	/	/	0	/	/	/	/	/	0	/	/	/
	Grenoble	/	/	/	/	0	/	0	/	/	/	/	/	/	/	0
	Lorient	0	/	/	/	/	/	/	0	/	/	/	/	/	0	/
	Paris	/	/	/	0	/	/	/	/	0	/	0	/	/	/	/
	Valence	/	/	0	/	/	/	/	/	/	0	/	/	0	/	/

PRENOM	AGE	VILLE	PARFUM
ALAIN	21 ans	Paris	Pêches
ESTHER	23 ans	Foix	Fraises
FLORENT	27 ans	Lorient	Cerises
INES	28 ans	Grenoble	Pommes
MARC	24 ans	Valence	Framboises

## CHARADES

HOPITAL (o-pie-tal)

CHAPITEAU (chat-pie-tôt)

UNE ENVELOPPE

VERMISSEAU (vert-mi-seau)

# 4 IMAGES 1 MOT

FRANGE

PAILLE

CASQUE

COUDRE

TRESOR

## MOTS A CASER

1 P  
2 P  
3 F  
4 S  
5 B  
6 O B S É D E R  
7 T R I M E R  
8 A N G O I S S E R  
9  
10 A  
11 M  
12 P R O D U I R E  
13 X  
14 G O N F L E R  
15 O E U V E R E  
16 T U R B I N E R

# JEU DU DICTIONNAIRE

« **PARITÉ** » = égalité de représentation entre hommes et femmes

« **OSTENSIBLE** » = que l'on ne cache pas, qui est fait avec l'intention d'être vu

« **PACHYDERME** » = animal herbivore à peau épaisse, comme l'éléphant

« **KIRIELLE** » = grande quantité, suite interminable

« **AUBADE** » = concert donné à l'aube sous les fenêtres de quelqu'un

## TECHTONIC

**A**

4	1	3	1
2	5	4	5
3	1	2	1
4	5	4	3
2	3	1	2

**B**

2	5	1	5
1	4	3	2
3	2	5	1
4	1	4	3
2	3	2	1

**C**

1	2	5	3	1	2	4	1	5
5	3	1	2	4	3	5	2	4
1	2	4	3	1	2	1	3	1
3	5	1	2	5	4	5	2	4
1	2	3	4	1	2	3	1	3

# MASCULIN/FÉMININ

effluve	masculin	féminin
enzyme	masculin	féminin
asphalte	masculin	féminin
orque	masculin	féminin
tique	masculin	féminin
éclair	masculin	féminin
antidote	masculin	féminin
hémisphère	masculin	féminin
octave	masculin	féminin
stère	masculin	féminin

# RETROUVEZ LES PAROLES

Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
On oublie le visage et l'on oublie la voix  
Le cœur quand ça bat plus c'est pas la  
peine d'aller  
Chercher plus loin faut laisser faire et  
c'est très bien  
Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
L'autre qu'on adorait qu'on cherchait  
sous la pluie  
L'autre qu'on devinait au détour d'un  
regard  
Entre les mots entre les lignes et sous le  
fard  
D'un serment maquillé qui s'en va faire  
sa nuit  
Avec le temps tout s'évanouit

Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
Même les plus chouettes souv'nirs ça t'a  
une de ces gueules  
A la Galerie j'farfouille dans les rayons d'  
la mort  
Le samedi soir quand la tendresse s'en  
va tout' seule  
Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
L'autre à qui l'on croyait pour un rhum'  
pour un rien  
L'autre à qui l'on donnait du vent et des  
bijoux

Pour qui l'on eût vendu son âme pour  
quelques sous  
Devant quoi l'on s' traînait comme  
traînent les chiens  
Avec le temps va tout va bien

Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
On oublie les passions et l'on oublie  
les voix  
Qui vous disaient tout bas les mots  
des pauvres gens  
Ne rentre pas trop tard surtout ne  
prends pas froid  
Avec le temps  
Avec le temps va tout s'en va  
Et l'on se sent blanchi comme un  
cheval fourbu  
Et l'on se sent glacé dans un lit de  
hasard  
Et l'on se sent tout seul peut-être  
mais peinarde  
Et l'on se sent floué par les années  
perdues

Alors vraiment  
Avec le temps, on n'aime plus.