

# LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION  
29

A N G E R S

E

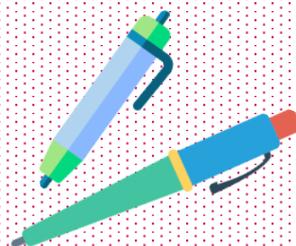
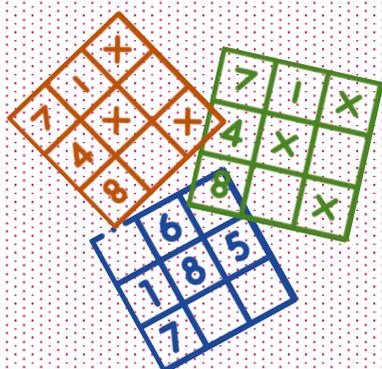
A N I M A T I O N

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, 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
Anagrammes.....	p. 6
Jeu des 7 erreurs.....	p. 7
Questionnaire à choix multiples.....	p. 8
Rébus.....	p.9
Problèmes mathématiques.....	p. 10
Mots codés.....	p. 11
Kakuro.....	p. 12
Mots fléchés.....	p. 13
Picross.....	p. 14
Jeu du boggle.....	p. 15
La minute sportive.....	p. 16
Retrouver 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**

# ANAGRAMMES

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots de la colonne de gauche

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
OSURSI	Rongeur se trouvant dans une maison	
LONDAHELL	Pays producteur de tulipes	
NAGE	Il est mignon comme un....	
PEMOM	Fruit avec différentes variétés	
STADE	Certaines sont importantes dans notre vie	
TENTATION	Lors d'un danger il faut faire....	
EPEUPO	Les petites filles aiment y jouer	
CEVHA	Oh la ....	
AUE	Elle compose notre corps à 60 % à l'âge adulte	
EPRILaura	Utile lorsqu'il pleut	
AELIRAS	Il est perçu en fin de mois	
STAR	Peuvent transmettre la peste	
VETO	Droit obtenu par les française après la 2nd guerre mondiale	
GARS	Évitez d'en manger !	
LIME	Bon pour la gorge	

# JEU DES 7 ERREURS

Dans la photo ci-dessous, 7 erreurs se sont glissées, lesquelles ?



Solution page 19

# QUESTIONNAIRE A CHOIX MULTIPLES

Dans quel pays peut-on trouver la Catalogne, l'Andalousie et la Castille ?

- Le Portugal       L'Italie       La France       L'Espagne

Quel pays a remporté la coupe du monde de football en 2014 ?

- L'Argentine       L'Allemagne       L'Italie       Le Brésil

Par quel mot désigne-t-on une belle-mère cruelle ?

- Une marâtre       Une chenapan       Une jocrisse       Une godiche

Qui était le dieu de la guerre dans la mythologie grecque ?

- Hadès       Arès       Hermès       Apollon

Quel roi de France proclama l'Édit de Nantes ?

- Louis XIV       François 1er       Henri IV       Louis XIII

Quel est le plus long fleuve de France selon la partie coulant sur le territoire ?

- Le Rhône       La Loire       Le Rhin       La Seine

Le drapeau russe est blanc, bleu et ... ?

- Rouge       Jaune       Vert       Noir

Combien de jours une année bissextile compte-t-elle ?

- 365       366       364       363

A quel animal l'adjectif « hippique » se rapporte-t-il ?

- Au chien       Au canard       Au cheval       Au hibou

Dans quel pays peut-on trouver le mont Elbrouz ?

- La Russie       L'Azerbaïdjan       La Géorgie       L'Iran

# RÉBUS



-----



-----



-----



-----



-----



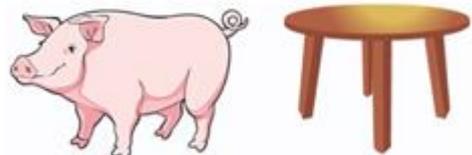
-----



-----



-----



-----



-----

# PROBLEMES MATHÉMATIQUES

J'ai 4 fois l'âge de mon fils.

Dans 20 ans, j'aurai 2 fois son âge.

Quel âge avons-nous ?


# MOTS CODES

La règle est simple, décidez et remplissez la grille en remplaçant les chiffres par des lettres! Un chiffre correspond à une lettre.

C <sup>1</sup>	A <sup>2</sup>	D <sup>3</sup>	D <sup>3</sup>	I <sup>4</sup>	5		5	6	A <sup>2</sup>	11	5	9
	10		12		13		7		8		6	
D <sup>3</sup>	A <sup>2</sup>	6	A <sup>2</sup>		11	12	5	9	I <sup>4</sup>	D <sup>3</sup>	5	9
	I <sup>4</sup>		11		I <sup>4</sup>		6		7			
5	9	9	A <sup>2</sup>	I <sup>4</sup>	5	9		11	5	I <sup>4</sup>	8	A <sup>2</sup>
	9				12		9				5	
10	5	10	5	9		7	5	6	6	A <sup>2</sup>	8	6
			11		5		7		I <sup>4</sup>		5	
11	A <sup>2</sup>	6	I <sup>4</sup>	5	8	6	5		A <sup>2</sup>	11	6	5
	13		C <sup>1</sup>		6		12		12		6	
D <sup>3</sup>	5	11	5	C <sup>1</sup>	5		A <sup>2</sup>	C <sup>1</sup>	5	12	5	12

C <sup>1</sup>	A <sup>2</sup>	D <sup>3</sup>	I <sup>4</sup>	5	6	7	8	9	10	11	12	13
----------------	----------------	----------------	----------------	---	---	---	---	---	----	----	----	----

# KAKURO

Le kakuro est un jeu japonais qui reprend le principe des mots-croisés mais avec des chiffres. Vous devez remplir les cases de chiffres afin que la somme de ceux-ci corresponde au nombre inscrits au début de la ligne ou de la colonne.

	14	17	28	1	27		
17	3		7			18	7
14		3		15	9	1	
17		5	8	15 13	6	7	
	32 7	6	9		8	5	7
3			3 7		5 7		
4		15 2	4	1	3	2	
15	1			5			

# MOTS FLECHES

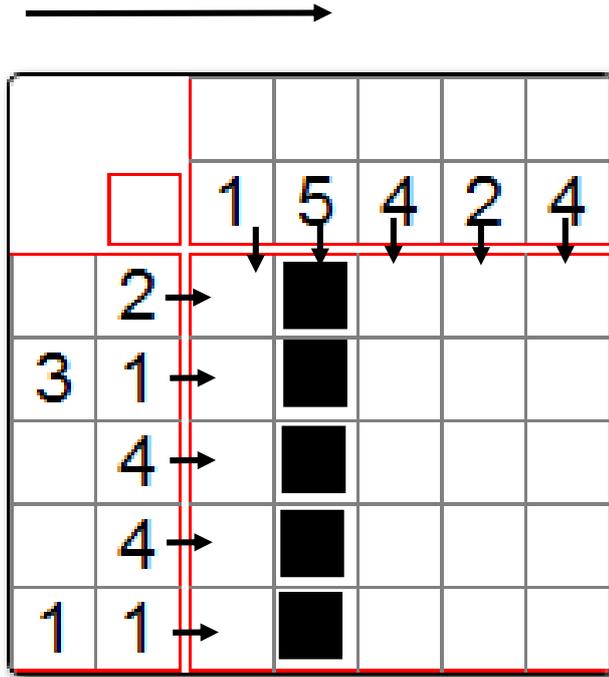
Trouvez, verticalement et horizontalement, les mots correspondant aux phrases.

INQUIET		GRAND PEINTRE DU XXE SIECLE		FAIT DES MEAN-DRES		C'EST BIBI		EAU SALÉE		LA PIÈCE DE BŒUF Y EST BIEN AÇ-CROCHÉE
MADAME BOVARY		RIGOLOTE				FERMÉ HERMÉTIQUEMENT		COUSIN DU SINGE		
				ESSEULÉE						
				ACCEP-TAIS VO-LONTIERS						
STABI-LISATEURS										
APPORTE DE L'EAU										
							DEUX EN CHIFFRES ROMAINS		REVIENT SUR SA PAROLE	
ALLER-RETOUR			ATTACHE DE LIVRE							
REPAS CHRÉTIEN			CE N'EST PAS UN AMATEUR							
					ANCIENNE DEVISE ITALIENNE					DES JOURS ET DES JOURS
					BON VOULOIR					
EST FURIEUX							ARCHIVES D'IMAGES			
DISPOSITIF D'ARRÊT							AU-DESSUS DE LA			
						IL EST DONNÉ POUR ALLAITER				
XÉNON DE CHIMISTE			N'HÉSITES PAS À TE RÉPÉTER							

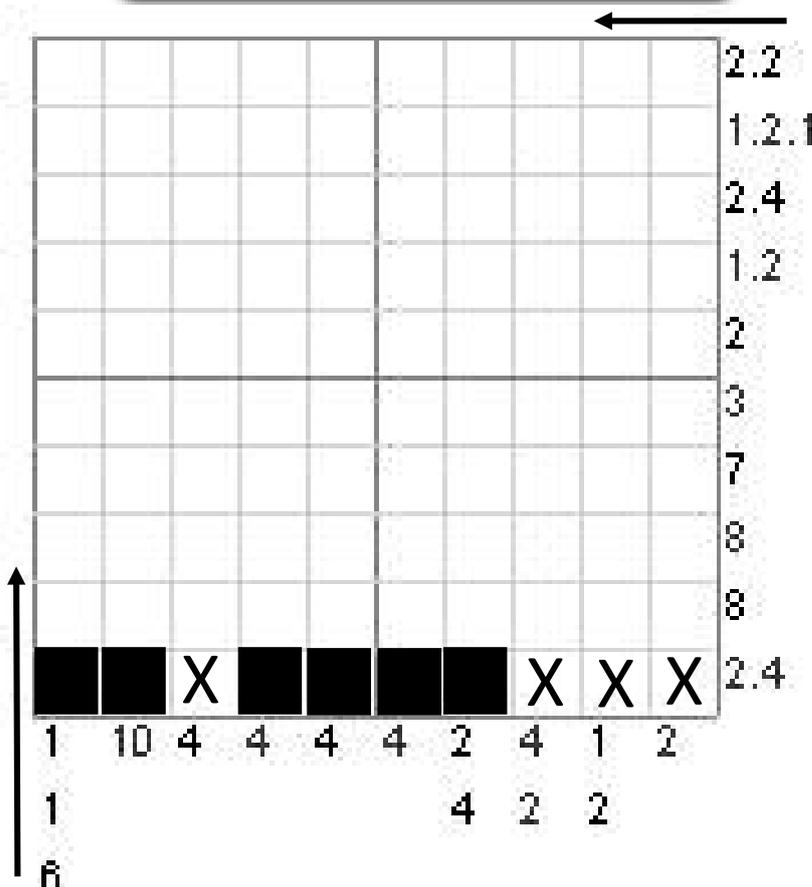
# PICROSS

Le but d'un *picross* est de **noircir** les cases de la grille afin de faire apparaître une image, un dessin. Les nombres à gauche, à droite au-dessus ou en dessous de la grille sont là pour vous aider à déduire les cases à noircir. S'il y a plusieurs numéros en ligne, ils sont mis dans l'ordre en fonction de leur placement, avec forcément un espace d'une ou plusieurs cases vides entres eux. Exemple : 4 1 1 = 

# 1



# 2



Astuces : -

- Respecter le sens des colonnes :  $\downarrow \rightarrow$
- Quand vous avez noirci toutes les cases demandées de la colonne, mettez une croix pour bien repérer les cases non noirci et ainsi vous aider pour les autres colonnes : X

# JEU DU BOGGLE

Dans une limite de temps de 3 minutes, vous devez trouver un maximum de mots en formant des chaînes de lettres contiguës (diagonale possible).



NIE, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

POLE, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

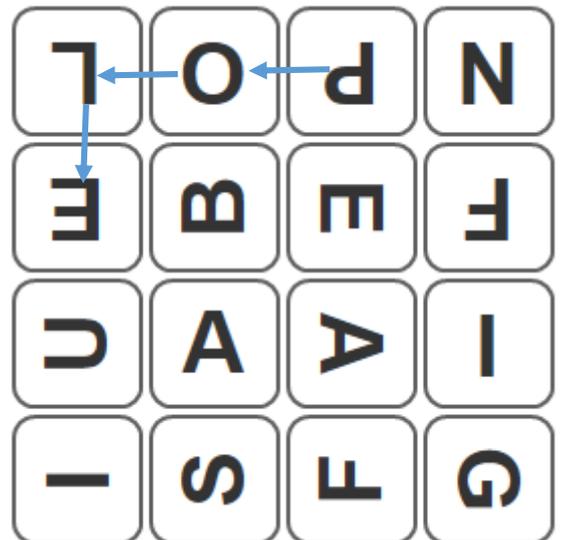
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Gainage et posture

## EXCERCICE

### Monter de genoux

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

**Les - résistants**

Réaliser l'exercice

**Les + résistants**

Sans la chaise

1

2

3



- 1 ▶ Debout, derrière une chaise, doigts posés sur le dossier ;
- 2 ▶ En expirant, monter le genou à hauteur des mains ;
- 3 ▶ Inspirer pour revenir en position initial. 1 répétition = droite et gauche

## EXCERCICE

### Vélo sur chaise

Combien ?

**2**

séries de

**10**

répétitions

**Les - résistants**

Possibilité de faire une pause

**Les + résistants**

2 séries de 15 répétitions

1

2

3



- 1 ▶ Assis, le dos droit, mains sur l'assise de la chaise
- 2 ▶ Soulever le genou, puis commencer un mouvement circulaire vers l'avant
- 3 ▶ Allez jusqu'à avoir la jambe tendue devant soi. Puis répéter.

*Puis faire la même chose avec l'autre jambe.*

# RETROUVEZ LES PAROLES

## JE SUIS VENUE TE DIRE QUE JE M'EN VAIS de Serge Gainsbourg

Je suis venu te .... que je m'en vais  
Et tes ..... n'y pourront rien changer  
Comme dit si .... Verlaine au vent  
mauvais  
Je suis venu te .... que je m'en vais  
Tu t'souviens des jours ..... et tu  
pleures  
Tu suffoques, tu blêmis à ..... qu'a  
sonné l'heure  
Des .... à jamais (Ouais)  
Je suis au .....  
De te dire que je m'en ....  
Oui je t'..... , oui, mais

Je suis .... te dire que je m'en vais  
Tes ..... longs n'y pourront rien  
changer  
Comme dit si bien Verlaine au vent  
.....  
Je suis venu .. dire que je m'en vais  
Tu t'souviens des ..... heureux et tu  
pleures  
Tu sanglotes, tu ..... à présent qu'a  
sonné l'heure  
... adieux à jamais (ouais)  
Je suis .. regret  
D'te .... que je m'en vais  
Car tu m'en a .... fait

x2

# SOLUTIONS

## ANAGRAMMES

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
OSURSI	Rongeur se trouvant dans une maison	SOURIS
LONDAHELL	Pays producteur de tulipes	HOLLANDE
NAGE	Il est mignon comme un....	ANGE
PEMOM	Fruit avec différentes variétés	POMME
STADE	Certaines sont importantes dans notre vie	DATES
TENTATION	Lors d'un danger il faut faire....	ATTENTION
EPEUPO	Les petites filles aiment y jouer	POUPÉE
CEVHA	Oh la ....	VACHE
AUE	Elle compose notre corps à 60 % à l'âge adulte	EAU
EPRILaura	Utile lorsqu'il pleut	PARAPLUIE
AELIRAS	Il est perçu en fin de mois	SALAIRE
STAR	Peuvent transmettre la peste	RATS
VETO	Droit obtenu par les française après la 2nd guerre mondiale	VOTE
GARS	Évitez d'en manger !	SOIF
LIME	Bon pour la gorge	GRAS

## JEU DES 7 ERREURS



## QUESTIONNAIRE A CHOIX MULTIPLES

- 1) L'Espagne
- 2) L'Allemagne
- 3) Une marâtre
- 4) Arès
- 5) Henri IV
- 6) La Loire
- 7) Rouge
- 8) 366
- 9) Au cheval
- 10) La Russie

## RÉBUS

fanfare (faon - phare)  
pharmacie (phare - mât - scie)  
rideau ( riz - dos)  
poireau (poire - eau)  
fourmi (four - mie)  
cabinet (ca - billes - nez)  
fossile (faux - cils)  
millefeuille (mille - feuille)  
portable (porc - table)  
vermine (verre - mine)

## PROBLEME MATHEMATIQUE

J'ai 40 ans et mon fils 10, j'ai 4 fois son âge.  
Dans 20 ans, j'aurai 60 ans et lui 30, j'aurai donc 2 fois son âge.

# MOTS CODÉS

C <sup>1</sup>	A <sup>2</sup>	D <sup>3</sup>	D <sup>3</sup>	I <sup>4</sup>	E <sup>5</sup>		E <sup>5</sup>	T <sup>6</sup>	A <sup>2</sup>	P <sup>11</sup>	E <sup>5</sup>	S <sup>9</sup>
	B <sup>10</sup>		R <sup>12</sup>		X <sup>13</sup>		M <sup>7</sup>		N <sup>8</sup>		T <sup>6</sup>	
D <sup>3</sup>	A <sup>2</sup>	T <sup>6</sup>	A <sup>2</sup>		P <sup>11</sup>	R <sup>12</sup>	E <sup>5</sup>	S <sup>9</sup>	I <sup>4</sup>	D <sup>3</sup>	E <sup>5</sup>	S <sup>9</sup>
	I <sup>4</sup>		P <sup>11</sup>		I <sup>4</sup>		T <sup>6</sup>		M <sup>7</sup>			
E <sup>5</sup>	S <sup>9</sup>	S <sup>9</sup>	A <sup>2</sup>	I <sup>4</sup>	E <sup>5</sup>	S <sup>9</sup>		P <sup>11</sup>	E <sup>5</sup>	I <sup>4</sup>	N <sup>8</sup>	A <sup>2</sup>
	S <sup>9</sup>				R <sup>12</sup>		S <sup>9</sup>				E <sup>5</sup>	
B <sup>10</sup>	E <sup>5</sup>	B <sup>10</sup>	E <sup>5</sup>	S <sup>9</sup>		M <sup>7</sup>	E <sup>5</sup>	T <sup>6</sup>	T <sup>6</sup>	A <sup>2</sup>	N <sup>8</sup>	T <sup>6</sup>
			P <sup>11</sup>		E <sup>5</sup>		M <sup>7</sup>		I <sup>4</sup>		E <sup>5</sup>	
P <sup>11</sup>	A <sup>2</sup>	T <sup>6</sup>	I <sup>4</sup>	E <sup>5</sup>	N <sup>8</sup>	T <sup>6</sup>	E <sup>5</sup>		A <sup>2</sup>	P <sup>11</sup>	T <sup>6</sup>	E <sup>5</sup>
	X <sup>13</sup>		C <sup>1</sup>		T <sup>6</sup>		R <sup>12</sup>		R <sup>12</sup>		T <sup>6</sup>	
D <sup>3</sup>	E <sup>5</sup>	P <sup>11</sup>	E <sup>5</sup>	C <sup>1</sup>	E <sup>5</sup>		A <sup>2</sup>	C <sup>1</sup>	E <sup>5</sup>	R <sup>12</sup>	E <sup>5</sup>	R <sup>12</sup>

# KAKURO

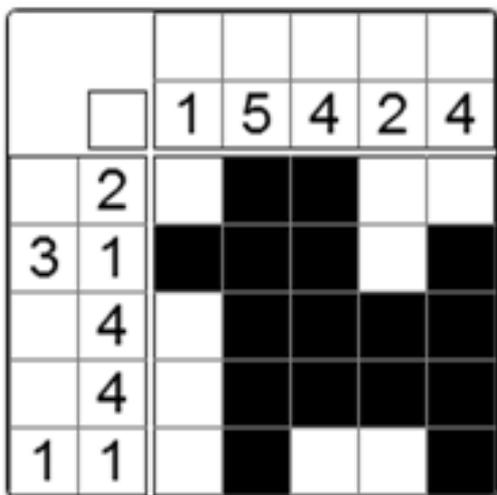
	14	17	28	1	27		
17	3	2	7	1	4	18	7
14	7	3	4	15	9	1	5
17	4	5	8	15	6	7	2
	7	32	6	9	4	8	5
3	2	1	7	3	7	5	3
4	4	2	15	4	1	3	2
15	1	2	3	5	4		

# MOTS FLÉCHÉS

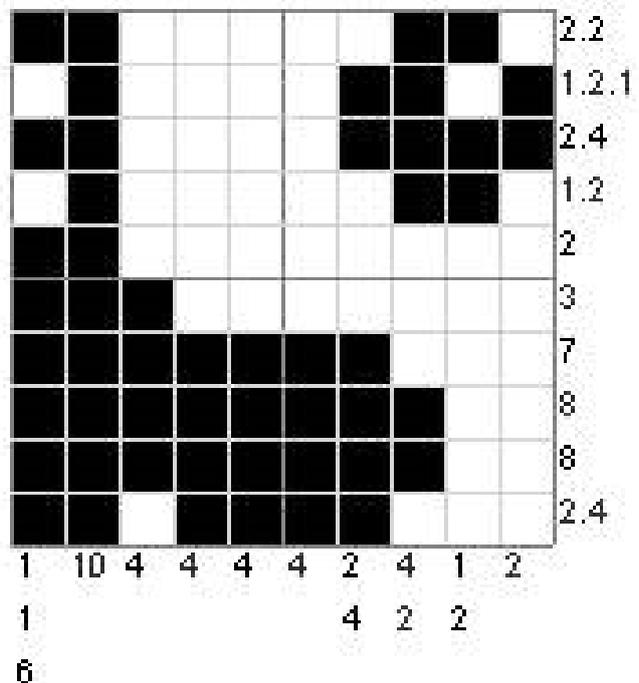
INQUIET	▼	O	GRAND PEINTRE DU XXE SIECLE	▼	D	FAIT DES MÉAN-DRES	▼	S	C'EST BIBI	▼	M	EAU SALÉE	▼	M	LA PIÈCE DE BŒUF Y EST BIEN AÇ-CROCHÉE
MADAME BOVARY			RIGOLOTE						FERMÉ HERMÉTI-QUEMENT			COUSIN DU SINGE			
▶	E	M	M	A	ESSEULÉE	▶	I	S	O	L	E	E			
STABI-LISATEURS	▶	B	A	L	A	N	C	I	E	R	S				
APPORTE DE L'EAU															
▶	I	R	R	I	G	U	E	DEUX EN CHIFFRES ROMAINS	M	REVIENT SUR SA PAROLE	S				
ALLER-RETOUR	▶	A	R	ATTACHE DE LIVRE	▶	R	E	L	I	U	R	E			
REPAS CHRÉTIEN				CE N'EST PAS UN AMATEUR											
▶	A	G	A	P	E	ANCIENNE DEVISE ITALIENNE	▶	L	I	R	E	DES JOURS ET DES JOURS			
						BON VOULOIR									
EST FURIEUX	▶	E	N	R	A	G	E	ARCHIVES D'IMAGES	▶	I	N	A			
DISPOSITIF D'ARRÊT								AU-DESSUS DE LA							
▶	B	U	T	O	I	R	IL EST DONNÉ POUR ALLAITER	▶	S	E	I	N			
XÉNON DE CHIMISTE	▶	X	E	N'HÉSITES PAS À TE RÉPÉTER	▶	S	E	R	I	N	E	S			

# PICROSS

1



2



## JEU DU BOGGLE

CEINT / ECHO / CET / CHIOT / CITE / COTE / ECHO / ECO / HECTO / HEIN  
/ HIC / HIT / JET / KITCH / NICHE / NIET / OIE / OHE / TCHIN / TEINT /  
TEINTE / TIC / TOC / TOI etc.

ABUS / ABUSA / ABUSAI / AGI / AGIE / AUBE / BAIE / BEAU / BEA / BLE .  
BLEU / BLEUI / BLEUIS / BOL / BUE / BUS / EAU / FAISABLE / FIABLE /  
GABLE / GAI / IFS / LOBA / LOBAI / LOBAIS / LOBAS / LOBE / NEF / OBEI  
/ OBUS / OPEN / PEAU / POLE / SABLE / SUA / SUAI / SUE / USA /  
USABLE / USAI etc.

## RETROUVEZ LES PAROLES

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Et tes larmes n'y pourront rien  
changer

Comme dit si bien Verlaine au vent  
mauvais

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Tu t'souviens des jours anciens et tu  
pleures

Tu suffoques, tu blêmis à présent qu'a  
sonné l'heure

Des adieux à jamais (Ouais)

Je suis au regret

De te dire que je m'en vais

Oui je t'aimais, oui, mais

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Et tes larmes n'y pourront rien  
changer

Comme dit si bien Verlaine au vent  
mauvais

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Tu t'souviens des jours anciens et tu  
pleures

Tu suffoques, tu blêmis à présent qu'a  
sonné l'heure

Des adieux à jamais (ouais)

Je suis au regret

De te dire que je m'en vais

Oui, je t'aimais, oui, mais

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Tes sanglots longs n'y pourront rien  
changer

Comme dit si bien Verlaine au vent  
mauvais

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Tu t'souviens des jours heureux et tu  
pleures

Tu sanglotes, tu gémis à présent qu'a  
sonné l'heure

Des adieux à jamais (ouais)

Je suis au regret

D'te dire que je m'en vais

Car tu m'en a trop fait

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Tes sanglots longs n'y pourront rien  
changer

Comme dit si bien Verlaine au vent  
mauvais

Je suis venu te dire que je m'en vais  
Tu t'souviens des jours heureux et tu  
pleures

Tu sanglotes, tu gémis à présent qu'a  
sonné l'heure

Des adieux à jamais

Oui, je suis au regret

De te dire que je m'en vais

Car tu m'en as trop fait