

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
35

A N G E R S

E

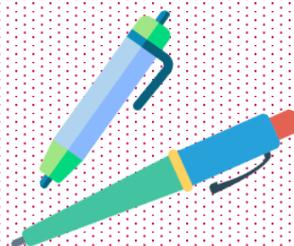
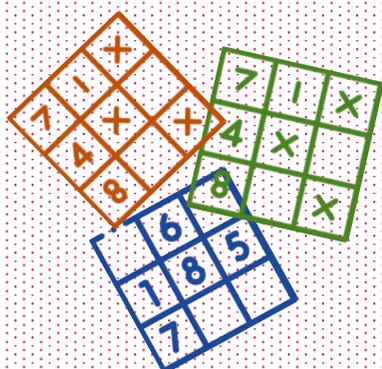
A N I M A T I O N

I

O

R

S



Angers seniors animation

Ensemble, tissons des liens

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

Les professionnels du service Angers seniors animation vous proposent aussi des échanges de convivialité par téléphone si tel est votre besoin.

Tous les livrets d'activités sont disponibles sur le site Internet de la ville d'Angers en tapant Angers seniors animation.

Pour recevoir les programmes d'animation et les livrets, transmettez votre adresse mail ou postale en téléphonant au

02.41.23.13.31
du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h15

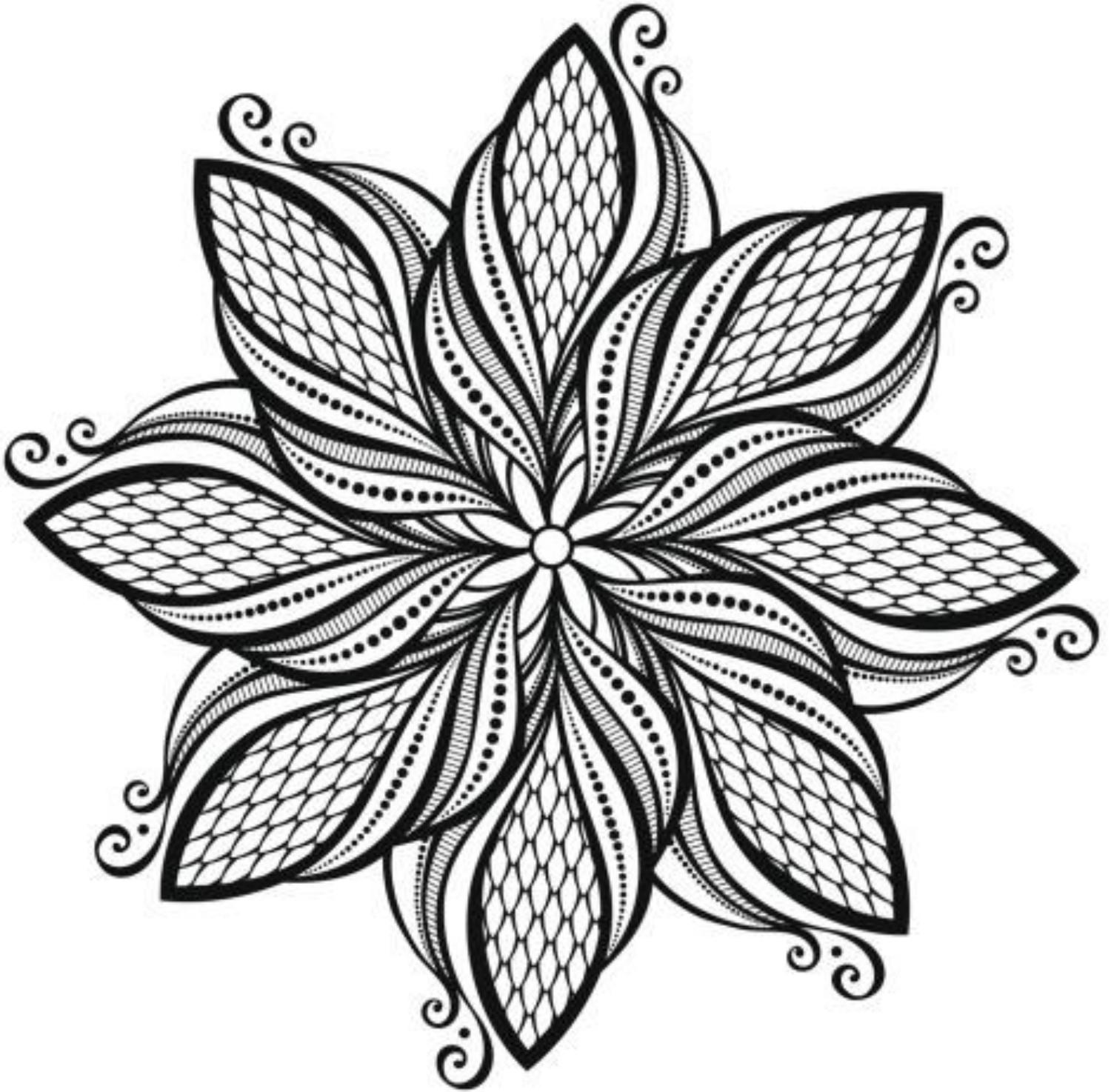
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

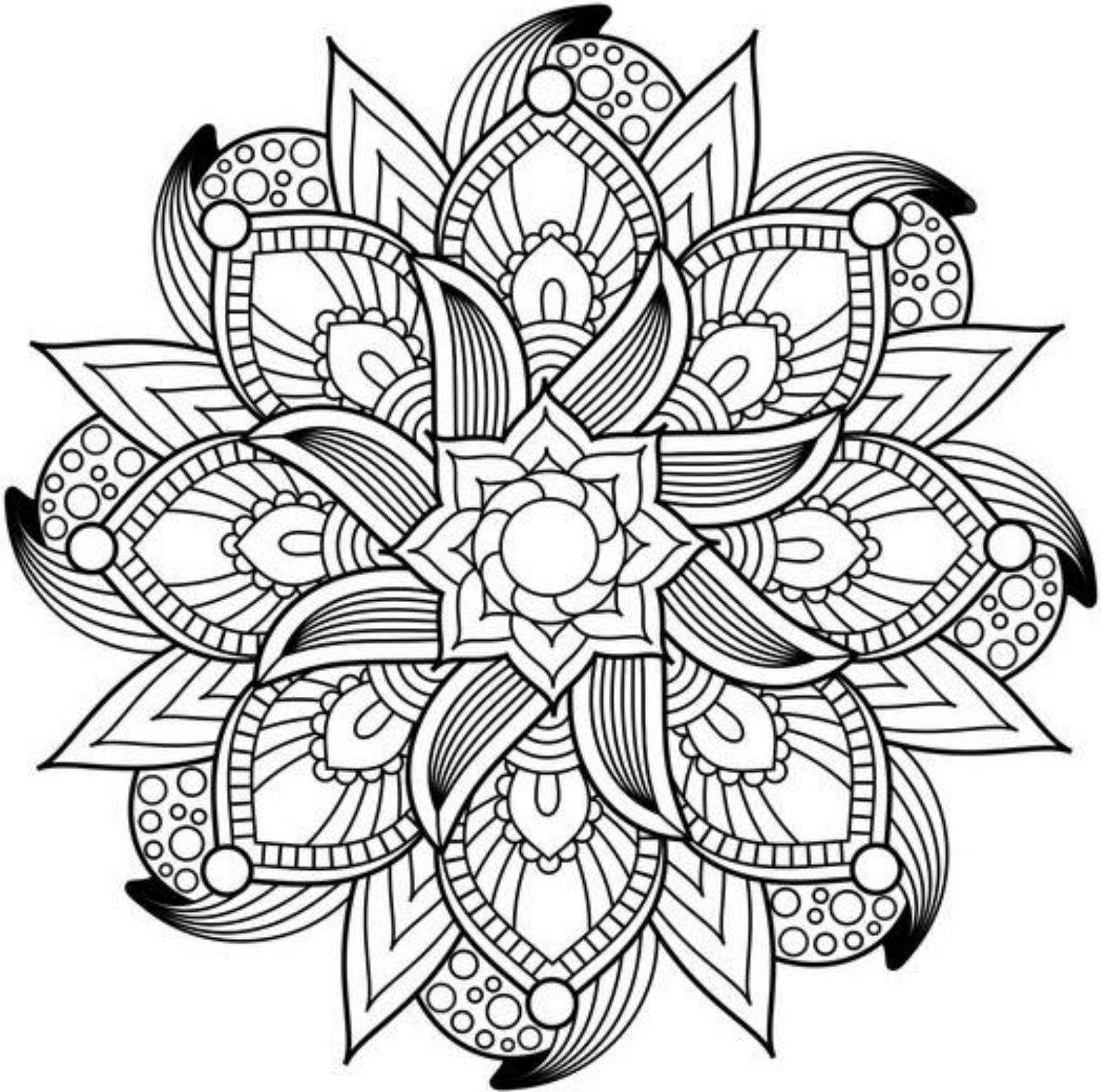
Mandala.....	p. 4-5
Phrase codée.....	p.6
Fubuki.....	p. 7
Anagramme.....	p. 8
Labyrinthe.....	p.9
Takazu.....	p. 10
Mots fléchés.....	p. 11
Enigme.....	p. 12
Sudoku.....	p. 13
Mots mêlés.....	p. 14
Puzzle.....	p. 15
La minute sportive.....	p. 16
Retrouver les paroles.....	p. 17
Solutions.....	p. 18-23

MANDALA



Coloriez au gré de nos 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

PHRASE CODÉE

Retrouvez le sens de la phrase suivante codée ...

20-15-21-20-5

— — — — —
12-' 5-17-21-9-16-5

'
— — — — —
1-14-7-5-18-19

— — — — —
19-5-14-9-15-18-19

— — — — —
1-14-9-13-1-20-9-15-14

— — — — —
1

—
8-1-20-5

— — — — —
4-5

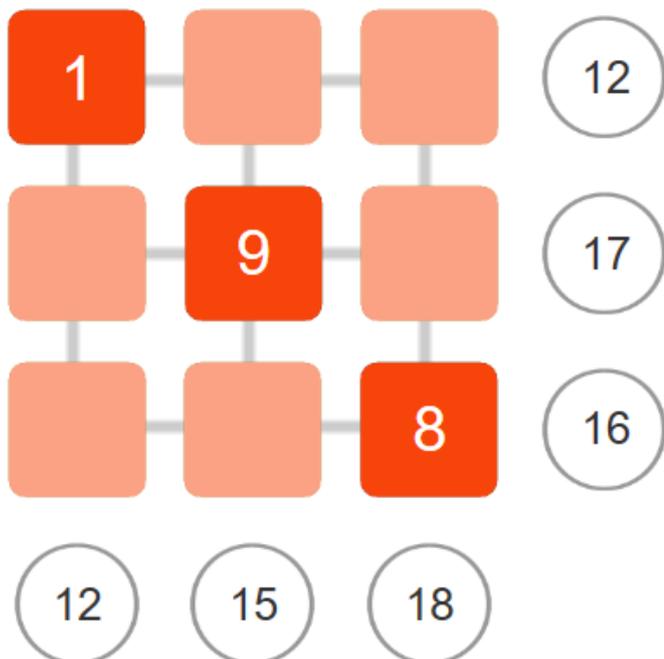
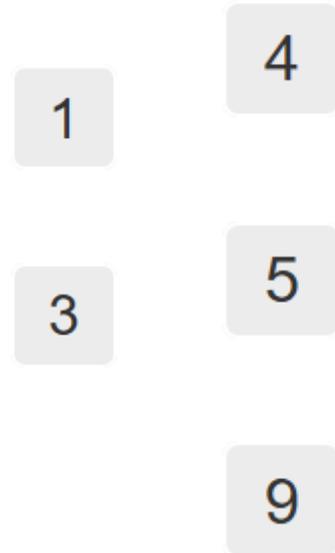
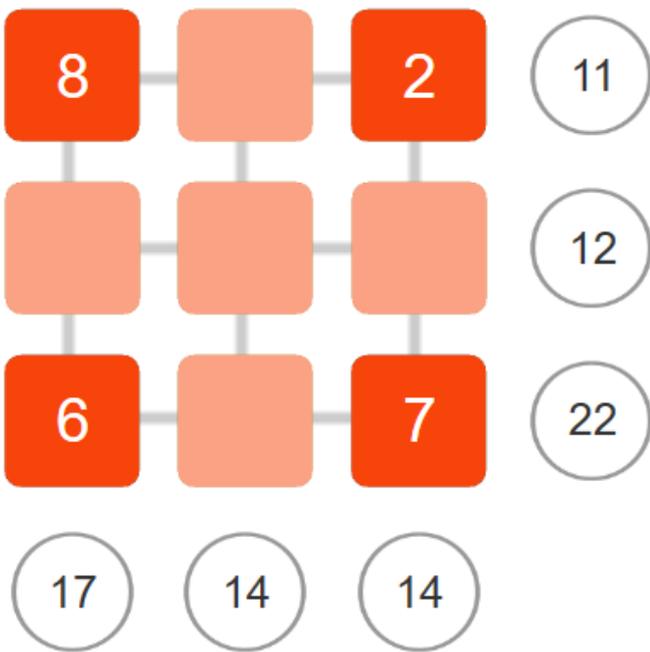
— —
22-15-21-19

— — — — —
18-5-20-18-15-21-22-5-18 !

— — — — — !

FUBUKI

Comme pour le sudoku, le fubuki vous demande de placer des chiffres dans des cases. Mais chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois, afin que les nombres, en bout de ligne, correspondent à la somme, verticale ou horizontale, des chiffres placés



Solution page 18

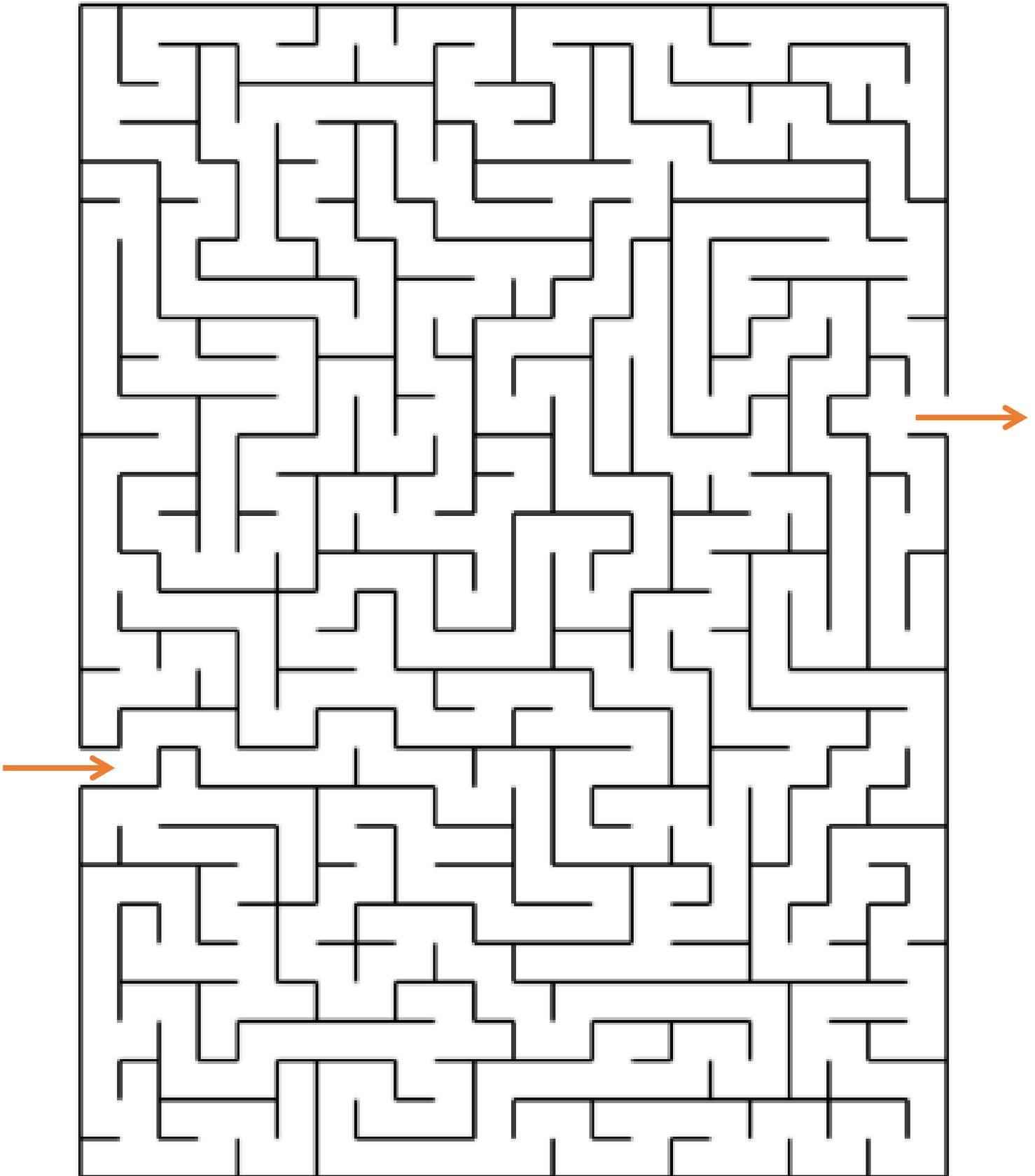
ANAGRAMME

Trouvez l'anagramme des mots entres parenthèses par rapport à la phrase énoncée.

1. Il a commis un _____ ! (MERCY)
2. Mon chien dort la journée dans sa _____. (CHIEN)
3. Je me suis levé à l'_____ (BEAU)
4. Souhaitez-vous pour commencer un _____ ?
(OPERA)
5. _____ ! (SENAT)
6. Ce garçon a beaucoup de _____ ! (MARCHE)
7. Patience et longueur de temps font plus que force ni que
_____ ! (GARE)
8. J'ai invité des _____. (MAIS)
9. _____ il est riche, mais il n'est pas heureux pour
autant ! (SECRET)
10. C'est une question _____ philosophique !
(EMPRUNTE)

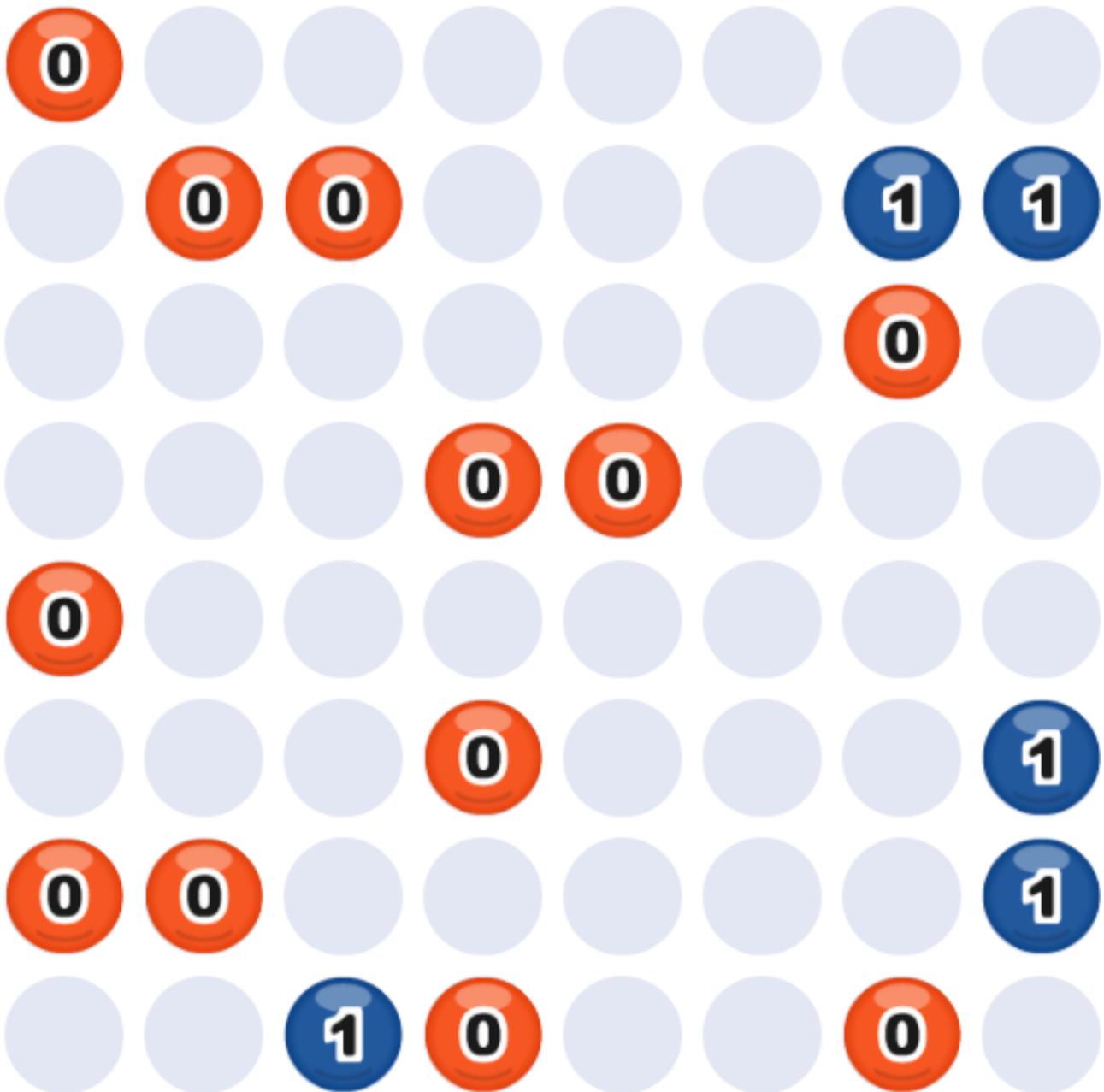
LABYRINTHE

Réalisez le chemin pour sortir du labyrinthe.



TAKUZU

Pour jouer au Takuzu, remplissez les cases par 0 ou 1. Chaque ligne ou colonne ne doit pas comporter plus de deux 0 ou deux 1 à la suite. Le nombre de 0 et de 1 doit être égal sur une même ligne et une même colonne. Enfin, aucune ligne ou colonne ne peut être identique.



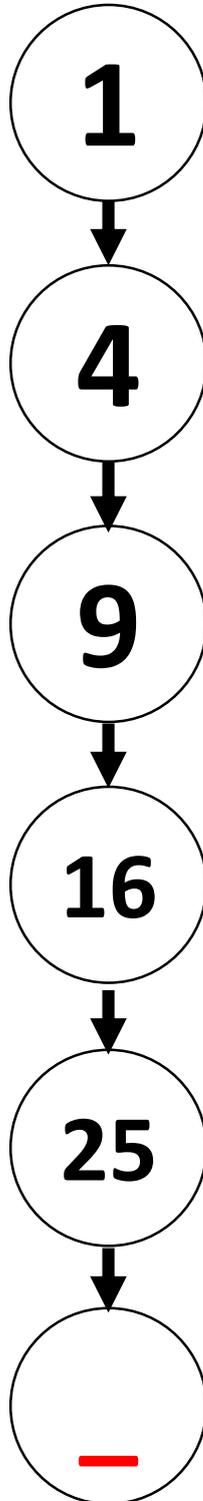
MOTS FLECHES

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.

LOUCHE À LA CUISINE		USURE LENTE		ACTINIUM POUR LE CHIMISTE		FERA BRILLER		CRACK DE L'INFORMATIQUE		PRÉNOM D'ENFANT SANS FAMILLE
IL COULE À MUNICH		FAISEUR DE PLUIE				PAS PROMPT		DÉBUT DE COMPTE		
				ACCROCHER AU MUR						
				C'EST CHAUD !						
COURSE AVEC UN SULKY					CITÉ EN MAYENNE					
UN QUIDAM					CASIER DE PÊCHE					
								DISTANCE RACCOURCIE		
								C'EST UN COURRIEL		
QUI RAPPELLE LA SUIE									PETITE TERRE AUX ANTILLES	
LIBRES ÉLANS										
						COPAIN FIDÈLE				ELLE ÉCLATAIT DU TEMPS DE NOS ANCÊTRES
						IL LANCE DES FLÈCHES				
MODIFIA L'ATOME							BABA DANS UN CONTE			
MARQUE QUI SE VOIT							RÉPLIQUE PUÉRILE			
			IL VIENT APRÈS LES AUTRES							
UN DES GRANDS LACS AMÉRICAINS					PART EN COURANT (SE)					

ENIGME

Dans cette suite logique, quel nombre suit ?



SUDOKU

Le Sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, soit 81 cases. Le but du Sudoku est de remplir la totalité des cases avec des chiffres de 1 à 9. Attention, un même chiffre ne doit figurer qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Grille 1

Grille 2

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

MOTS MELÉS

Retrouvez les mots suivants dans la grille. Cherchez-les horizontalement, de gauche à droite et de droite à gauche et verticalement, de haut en bas et de bas en haut.

D	E	C	O	U	V	E	R	T	E
M	E	R	R	L	A	M	I	N	A
S	T	N	E	M	E	S	S	O	M
E	C	E	P	R	A	R	E	S	U
L	T	V	T	T	E	M	P	S	E
I	E	T	I	N	O	M	M	A	S
S	O	R	L	A	N	J	O	U	U
S	U	A	E	F	F	U	T	A	M
O	E	U	Q	I	T	A	U	Q	A
F	S	E	D	I	M	E	N	T	X

Ammonite

Animal

Anjou

Aquatique

Découverte

Fossiles

Mer

Muséum

Ossements

Rare

Reptile

Sédiment

Temps

Tuffeau

Ce jeu est
proposé par

M'A

Musées d'Angers

Les lettres restantes forment la phrase mystère qui te donnera le nom du plésiosaure du Muséum.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PUZZLE

Découpez les différentes parties de l'image.

À vous de remettre les pièces en ordre pour reconstituer l'image initiale, en un minimum de temps.



LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Gainage et posture

EXERCICE

Mobilisation dos et épaules

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

1

2

3



- 1 ▶ Assis sur une chaise, bras croisés devant la poitrine
- 2 ▶ En inspirant, montez les coudes vers le ciel
- 3 ▶ En expirant, tendez les bras vers le ciel
- 4 ▶ En inspirant, baissez les bras sur les côtés, puis recommencer

EXERCICE

Inclinaison du buste

Combien ?

2

séries de

10

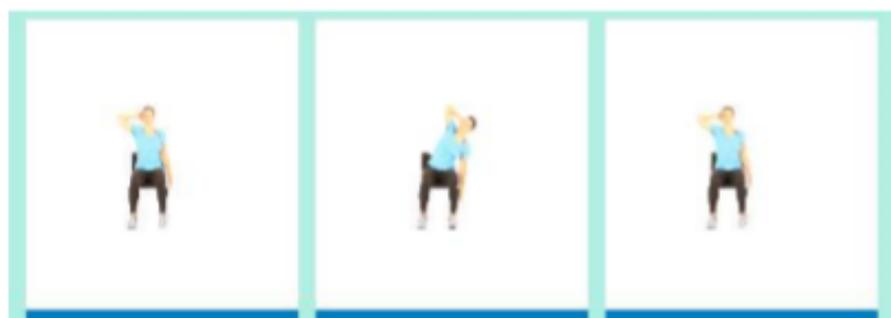
répétitions

2 séries de 10 répétitions de chaque côté.

1

2

3



- 1 ▶ Assis, une main derrière la nuque, coude vers l'extérieur, le dos droit
- 2 ▶ En inspirant, effectuer une inclinaison du buste vers le bras opposé. En gardant le bassin immobile. Ne pas pencher vers l'avant.
- 3 ▶ En expirant, revenir en position initial puis répéter.

RETROUVER LES PAROLES

MON VIEUX de Daniel Guichard

Dans son vieux pardessus
Il s'en allait l'..... , l'été
Dans le petit frileux
Mon vieux

Y'avait qu'un dimanche ... semaine
Les autres jours, c'était la
Qu'il allait gagner on peut
Mon vieux

L'été, on allait voir la ...
Tu vois, c'était pas la
C'était pas ... plus le paradis
Eh , tant pis
Dans ... vieux pardessus râpé
Il a pris, pendant des
Le même autobus de
Mon vieux

Le , en rentrant du boulot
Il s'asseyait sans dire un ...
Il du genre silencieux
Mon vieux

Les dimanches étaient
On ne recevait personne
Ça .. le rendait pas malheureux
Je , mon vieux

.... son vieux pardessus râpé
Les jours de , quand il rentrait
On l'entendait gueuler un ...
Mon vieux

Nous, on connaissait la
Tout y passait, bourgeois,
La gauche, la , même le Bon Dieu
Avec mon vieux

Chez nous, y'avait pas la
C'est que j'allais chercher
Pendant quelques l'évasion
Je sais, c'est con
Dire que j'ai passé des
À côté de lui, le regarder
On a à peine ouvert les
Nous deux
J'aurais pu, c'était pas
Faire avec lui un de chemin
Ça l'aurait peut-être rendu
Mon vieux

Mais quand on a juste quinze ...
On n'a pas le assez grand
Pour y toutes ces choses-là
Tu vois
Maintenant qu'il est loin d'...
En pensant à tout .. , je me dis
J'aimerais bien qu'il soit de moi
Papa

SOLUTIONS

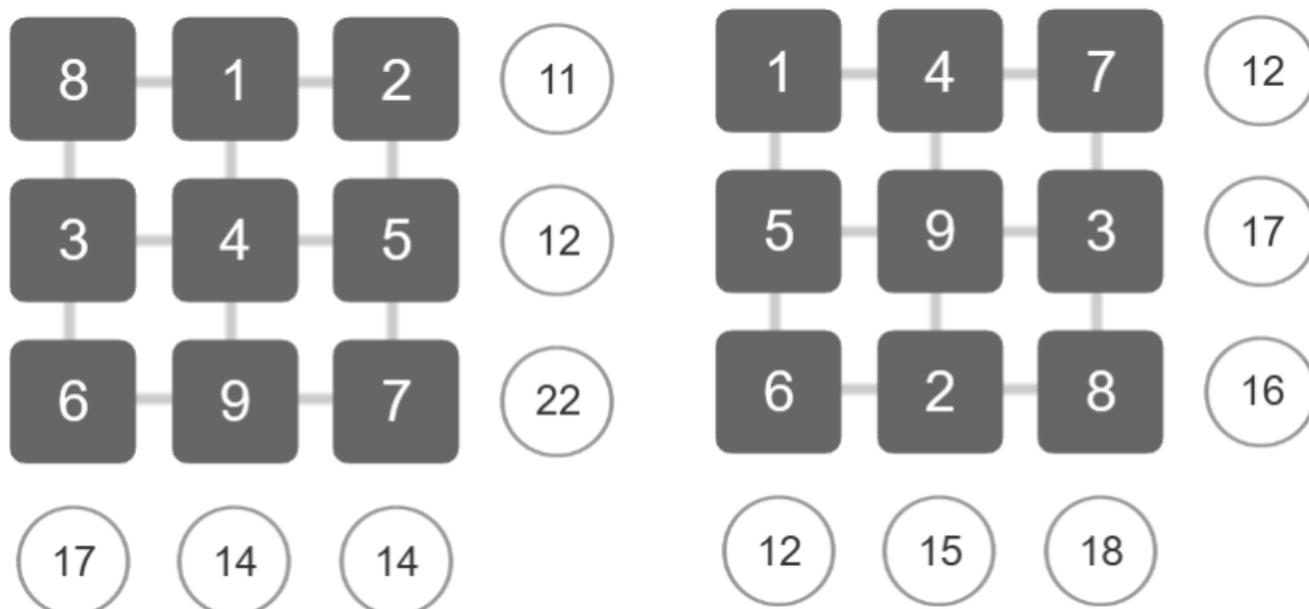
PHRASE CODÉE

Toute l'équipe Angers seniors animation a hâte de vous retrouver !

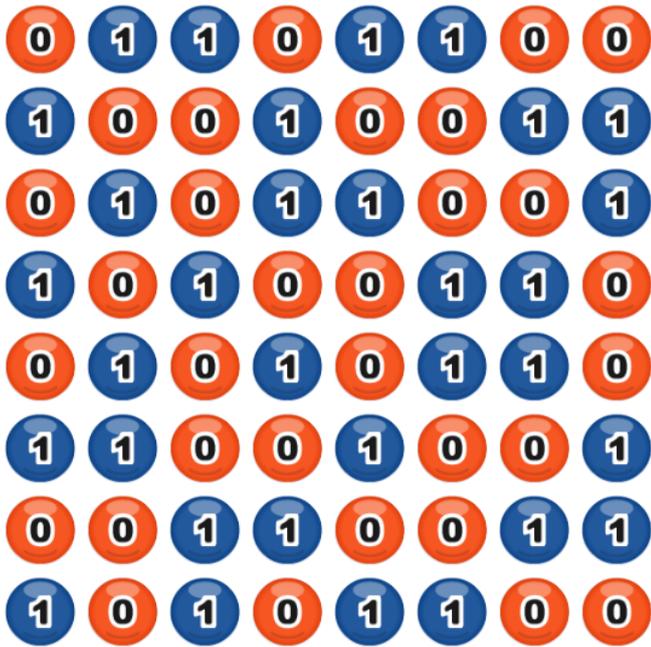
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

FUBUKI



TAKAZU



MOTS FLECHES

LOUCHE À LA CUISINE IL COULE À MUNICH	U	USURE LENTE FAISEUR DE PLUIE	E	ACTINIUM POUR LE CHIMISTE	A	FERA BRILLER PAS PROMPT	D	CRACK DE L'INFORMATIQUE DÉBUT DE COMPTE	G	PRÉNOM D'ENFANT SANS FAMILLE
I	S	A	R	ACCROCHER AU MUR C'EST CHAUD !	C	L	O	U	E	R
COURSE AVEC UN SULKY UN QUIDAM	T	R	O	T	CITÉ EN MAYENNE CASIER DE PÊCHE	E	R	N	E	E
P	E	R	S	O	N	N	E	DISTANCE RACCOURCIE C'EST UN COURRIEL	K	M
QUI RAPPELLE LA SUIE LIBRES ELANS	N	O	I	R	A	T	R	E	PETITE TERRE AUX ANTILLES	I
E	S	S	O	R	S	COPAIN FIDÈLE IL LANCE DES FLÈCHES	A	M	I	ELLE ÉCLATAIT DU TEMPS DE NOS ANCÊTRES
MODIFIA L'ATOME MARQUE QUI SE VOIT	I	O	N	I	S	A	BABA DANS UN CONTE RÉPLIQUE PUÉRILE	A	L	I
P	L	I	IL VIENT APRÈS LES AUTRES	D	E	R	N	I	E	R
UN DES GRANDS LACS AMÉRICAINS	E	R	I	E	PART EN COURANT (SE)	C	A	L	T	E

ENIGME

36

36 (+3, +5, +7, +9, +11)

SUDOKU

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

Grille 1

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

Grille 2

MOTS MELÉS

D	E	C	O	U	V	E	R	T	E
M	E	R	R	L	A	M	I	N	A
S	T	N	E	M	E	S	S	O	M
E	C	E	P	R	A	R	E	S	U
L	T	V	T	T	E	M	P	S	E
I	E	T	I	N	O	M	M	A	S
S	O	R	L	A	N	J	O	U	U
S	U	A	E	F	F	U	T	A	M
O	E	U	Q	I	T	A	U	Q	A
F	S	E	D	I	M	E	N	T	X

Ce jeu est
proposé par
M'A
Musées d'Angers

C ' E S T V O R A X

PUZZLE



RETROUVER LES PAROLES

Dans son vieux pardessus râpé
Il s'en allait l'hiver, l'été
Dans le petit matin frileux
Mon vieux

Y'avait qu'un dimanche par semaine
Les autres jours, c'était la graine
Qu'il allait gagner comme on peut
Mon vieux

L'été, on allait voir la mer
Tu vois, c'était pas la misère
C'était pas non plus le paradis
Eh ouais, tant pis
Dans son vieux pardessus râpé
Il a pris, pendant des années
Le même autobus de banlieue
Mon vieux

Le soir, en rentrant du boulot
Il s'asseyait sans dire un mot
Il était du genre silencieux
Mon vieux

Les dimanches étaient monotones
On ne recevait jamais personne
Ça ne le rendait pas malheureux
Je crois, mon vieux

Dans son vieux pardessus râpé
Les jours de paye, quand il rentrait
On l'entendait gueuler un peu
Mon vieux

Nous, on connaissait la chanson
Tout y passait, bourgeois, patron
La gauche, la droite, même le Bon
Dieu
Avec mon vieux

Chez nous, y'avait pas la télé
C'est dehors que j'allais chercher
Pendant quelques heures l'évasion
Je sais, c'est con
Dire que j'ai passé des années
À côté de lui, sans le regarder
On a à peine ouvert les yeux
Nous deux

J'aurais pu, c'était pas malin
Faire avec lui un bout de chemin
Ça l'aurait peut-être rendu heureux
Mon vieux

Mais quand on a juste quinze ans
On n'a pas le cœur assez grand
Pour y loger toutes ces choses-là
Tu vois
Maintenant qu'il est loin d'ici
En pensant à tout ça, je me dis
J'aimerais bien qu'il soit près de moi
Papa