

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
36

A N G E R S

E

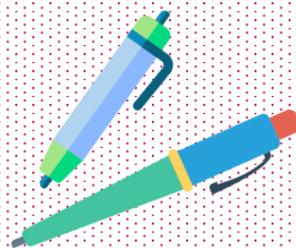
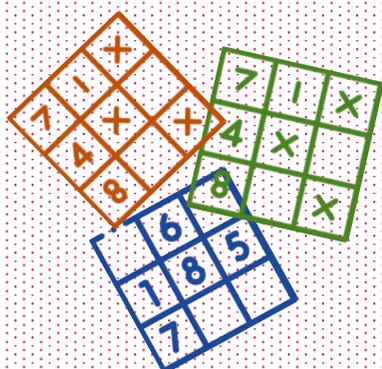
A N I M A T I O N

I

O

R

S



ANGERS VILLE
SOLIDAIRE



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

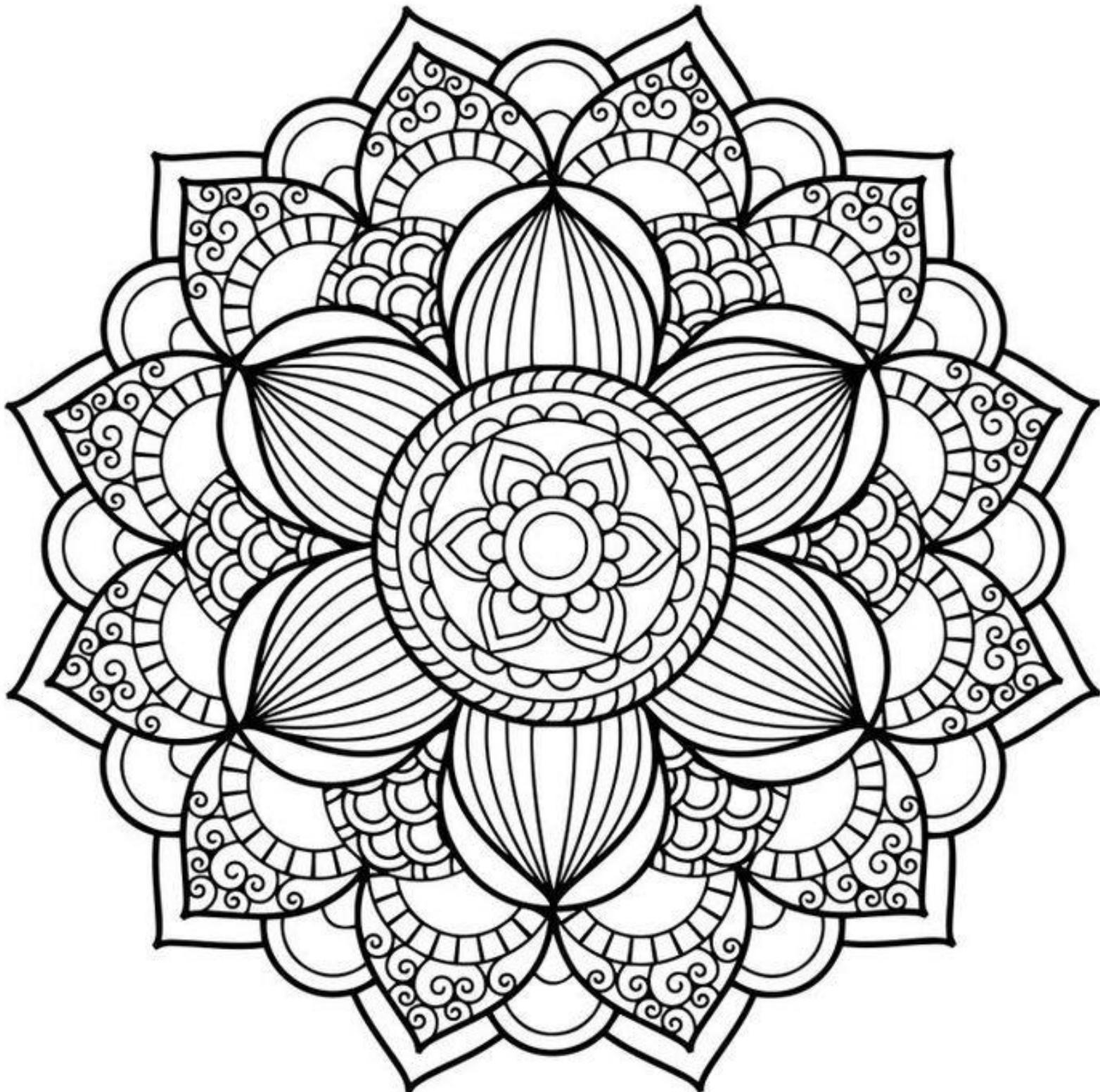
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

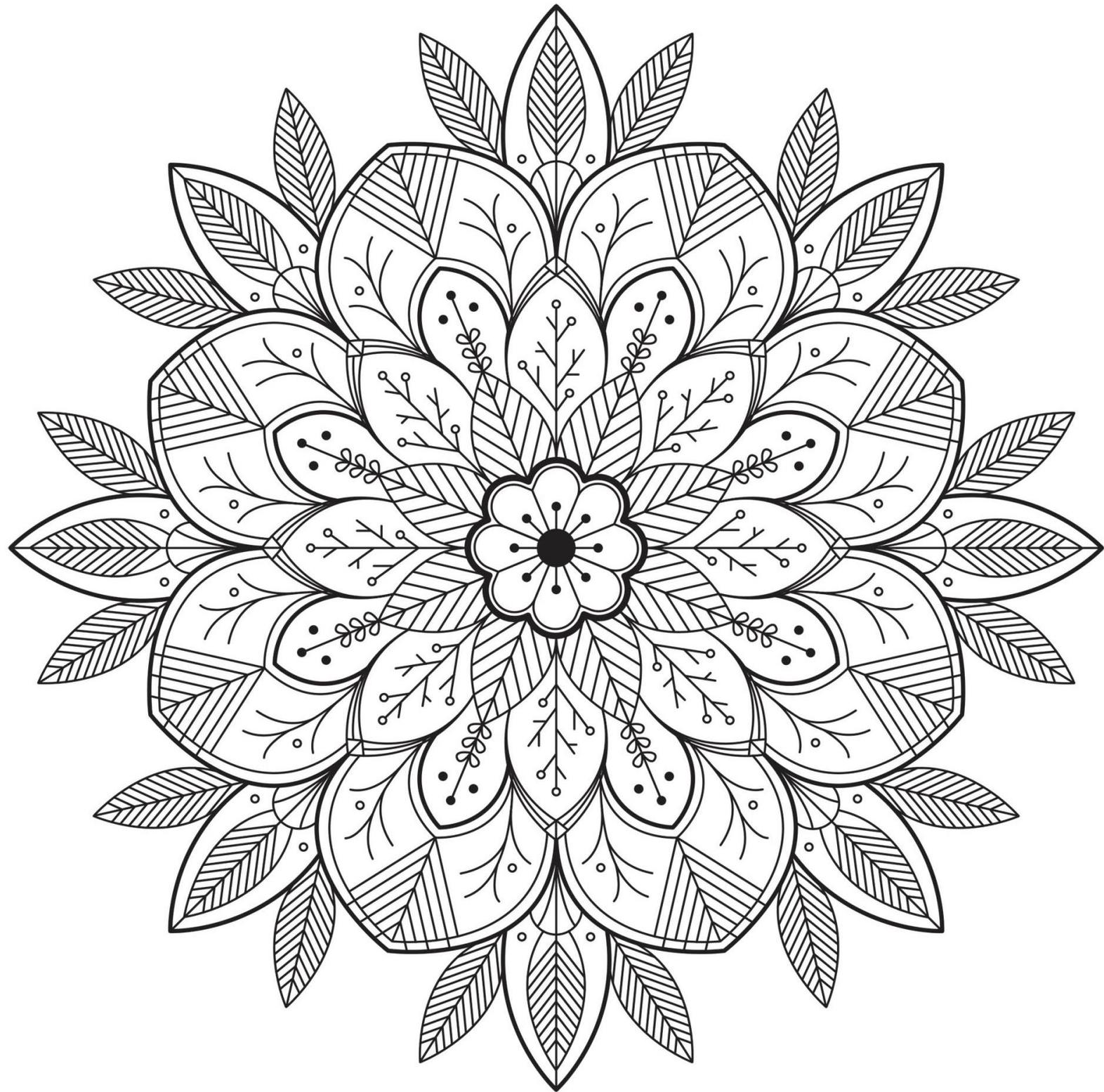
Mandala.....	p. 4-5
Les nombres divisibles.....	p. 6
Mots codés.....	p. 7
La petite décoration.....	p. 8-9
Kakuro.....	p. 10
A travers les mots.....	p. 11
Logigramme.....	p. 12
Tangram.....	p. 13-14
Jeu visuel.....	p. 15
Portraits croisés.....	p. 16
Fleuves de France.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-25

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

LES NOMBRES DIVISIBLES

Noircissez tous les nombres de la grille suivante, divisibles par 9 et vous verrez apparaître un nombre multiple de 9.

88	191	35	83	478	506	813	521	230	845	481	195	14	665
308	196	632	87	315	252	504	531	576	810	703	517	901	638
956	634	445	846	657	729	621	441	135	567	891	677	307	415
597	379	18	342	189	828	251	836	288	486	432	801	764	142
186	690	45	27	918	82	557	100	455	891	477	216	353	379
681	98	684	108	567	30	343	854	498	468	360	504	209	824
894	239	702	261	153	277	928	101	611	81	369	828	347	238
935	510	936	234	918	936	61	959	72	216	234	468	417	66
535	872	283	972	900	963	117	819	801	54	702	333	222	983
454	313	284	244	288	720	216	207	145	873	477	486	619	403
229	753	847	141	42	611	856	727	735	252	81	738	644	853
73	557	495	657	814	997	340	161	39	945	666	189	528	408
277	815	594	423	981	699	371	980	279	162	234	135	824	222
850	123	789	333	936	252	972	495	891	603	801	886	326	462
350	121	166	737	288	72	153	774	315	423	554	688	457	219
746	186	263	653	494	786	847	120	313	817	748	348	563	799
907	604	298	361	614	219	426	173	559	308	597	49	280	64

MOTS CODES

Décodez et remplissez la grille en remplaçant les chiffres par des lettres.

T ¹	R ²	A ³	P ⁴	P ⁴	5		14	11	5	21	5	20
	7		R ²		P ⁴		12		P ⁴		R ²	
22	5	20	5		12	23	T ¹	R ²	12	24	5	R ²
	T ¹		8		13		5		6			
16	5	T ¹	6	13	6	5		5	15	10	17	6
	6				5		11				24	
23	R ²	12	25	25		18	A ³	R ²	17	A ³	19	5
			26		18		6		5		9	
8	5	9	10	T ¹	10	5	9		9	A ³	A ³	9
	A ³		5		16		10		12		25	
A ³	6	T ¹	R ²	6	10		R ²	12	6	20	5	R ²

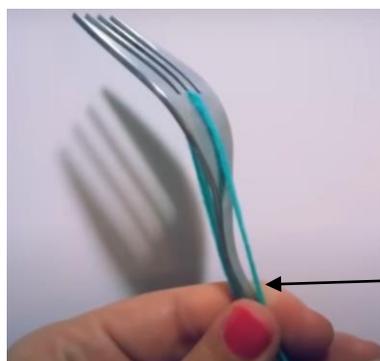
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
T	R	A	P									
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

LA PETITE DECORATION

Petit pompon avec une fourchette



LES ÉTAPES À SUIVRE



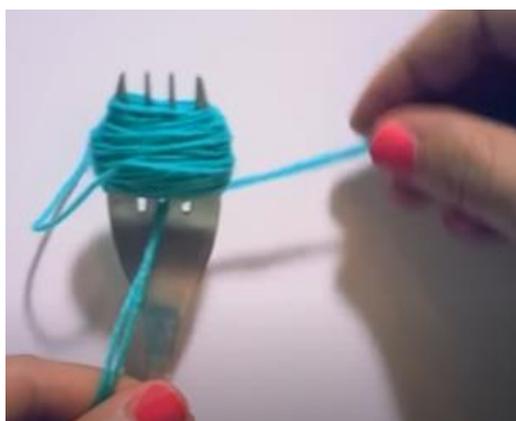
Matériels : - Une fourchette
- Laine(s)
- Scotch

(*)Passez le fil de laine dans milieu de la fourchette de chaque côté. Doublez la laine si elle est fragile.

Coincez la avec un scotch sur le manche de la fourchette



Prendre un autre bout de laine et venir l'enroulez autour de la fourchette, plus ou moins épais en fonction de la grosseur souhaitez de votre pompon. Pour avoir différentes couleurs dans le pompon, superposez différentes laines de couleurs.



Une fois finie, retirez le scotch. Rabattez les fils, mis tout au début (*), par le devant de façon à faire un double nœud au milieu de l'accumulation de fil.

Voir page suivante

LA PETITE DECORATION

Petit pompon avec une fourchette



Enlevez la laine de la fourchette puis refaites un nœud de l'autre côté en refaisant le tour. L'important est de bien serrer pour que la laine ne se sauve pas.



Coupez la laine de chaque côté. De façon à créer le pompon.



A vos talents de coiffeur/coiffeuse : Taillez le tour du pompon pour qu'il soit bien rond et uniforme.

Votre pompon est terminé ! Beau travail ! Maintenant vous n'avez qu'à lui trouver une place sur vos sacs, en porte clé ou dans votre décoration d'intérieur.



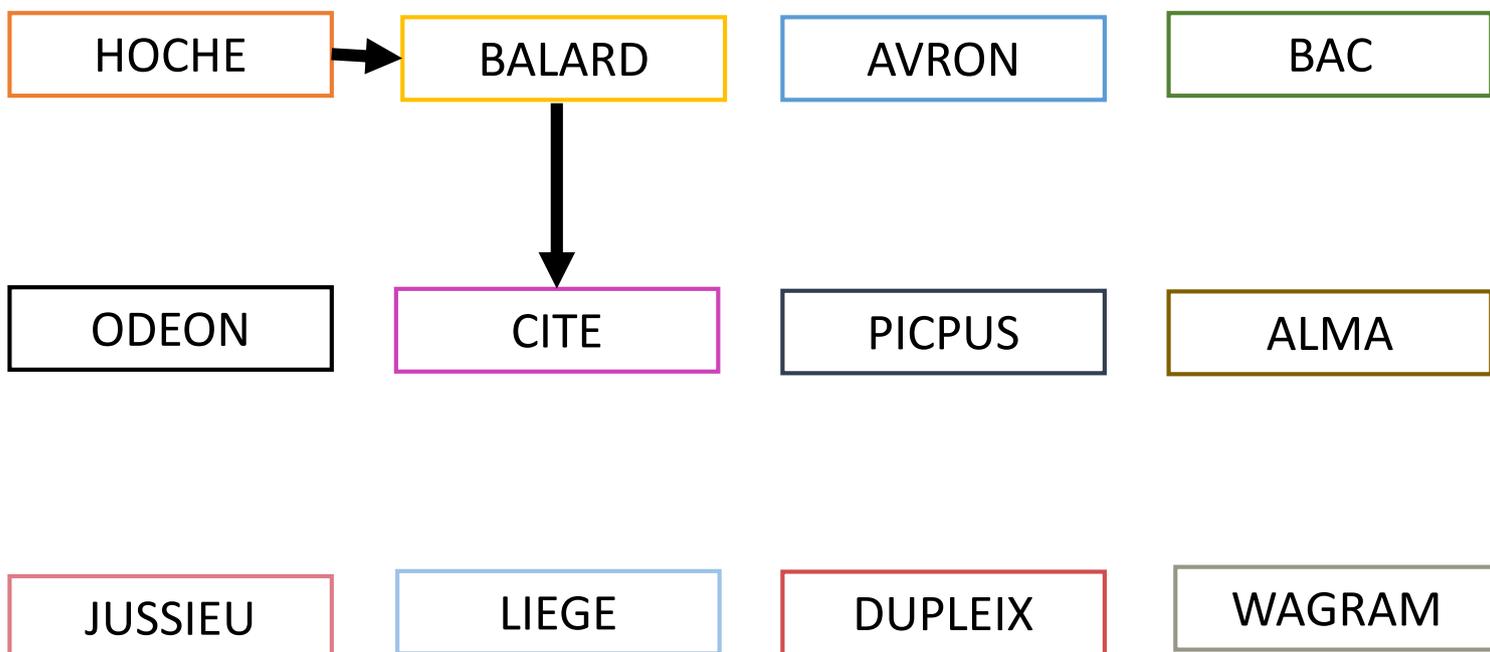
KAKURO

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.

	20	28	32	3	16		
32	9	8	7			18	12
21		6	8	12		5	4
15		9	2	15	8	2	
	18			7	7	4	
	6	5	27	9	4		
7	5			8			
15			2	4			
		3			5		

A TRAVERS MOTS

Comment peut-on parcourir ces 12 stations du métro parisien sans passer 2 fois par la même, et **sans que 2 termes consécutifs n'aient de lettres communes** ? (Les stations ne se suivent pas forcément avec leurs voisins)



HOICHE, BALARD, CITE,.....
.....
.....
.....
.....

LOGIGRAMME

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

Nous savons que:

- La cliente de 25 ans ne s'appelle pas Nathalie.
- Fabienne est adepte du bronzage, mais elle n'a pas 23 ans.
- Nathalie est plus âgée que la femme venue pour l'épilation.
- Nathalie est plus jeune que Cathy.
- Cathy n'a pas eu de modelage.

		Soin				Âge			
		Bronzage	Épilation	Manucure	Modelage	23 ans	25 ans	26 ans	28 ans
Prénom	Cathy								
	Fabienne								
	Nathalie								
	Sylvie								
Âge	23 ans								
	25 ans								
	26 ans								
	28 ans								

PRENOM	AGE	SOIN
CATHY		
FABIENNE		
NATHALIE		
SYLVIE		

TANGRAM

Le but du jeu est de reproduire une forme donnée. Les règles sont simples : nous utilisons toujours la totalité des pièces qui doivent être posées à plat et ne pas se superposer. Découpez les formes ci-dessous et reproduisez chez vous les modèles de la page suivante.



[Voir page suivante](#)

TANGRAM

Reproduisez les modèles ci-dessous après avoir découpé les 7 formes.
Petit rappel, l'ensemble doit être utilisé pour former les modèles !!

1

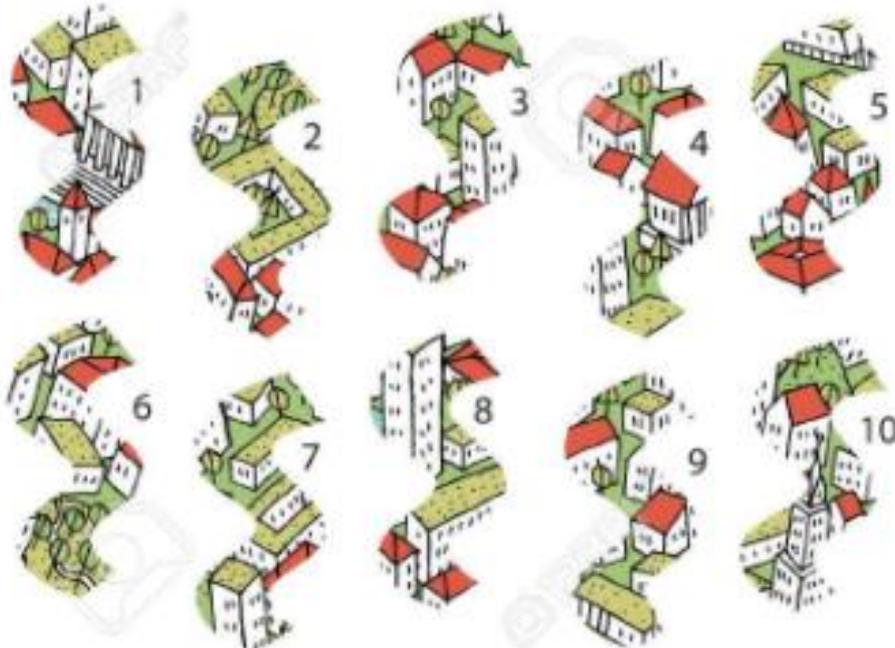
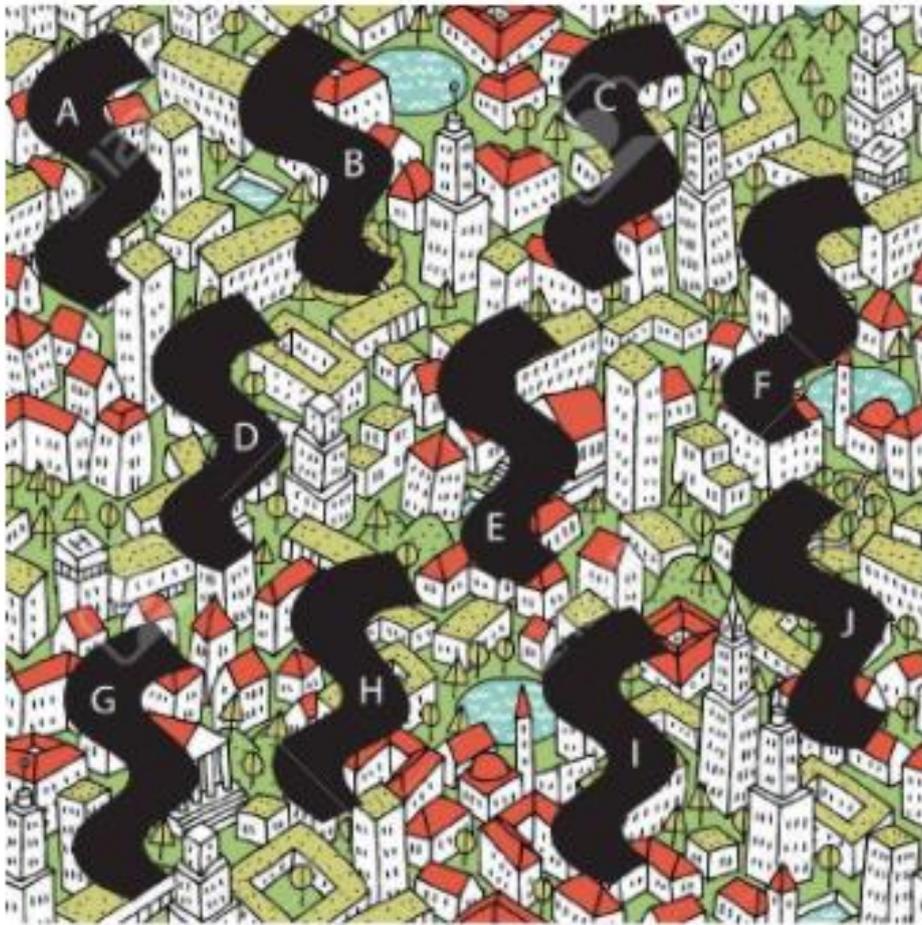


2



JEU VISUEL

Remplacez chaque morceau A B C D E F G H I J avec les 10 pièces du puzzle



A =	D =	G =	J =
B =	E =	H =	
C =	F =	I =	

PORTRAITS CROISÉS

Sur chaque photo, deux personnalités sont mélangés. Retrouver les 2 personnalités cachées dans ces deux photos.

1



1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

2

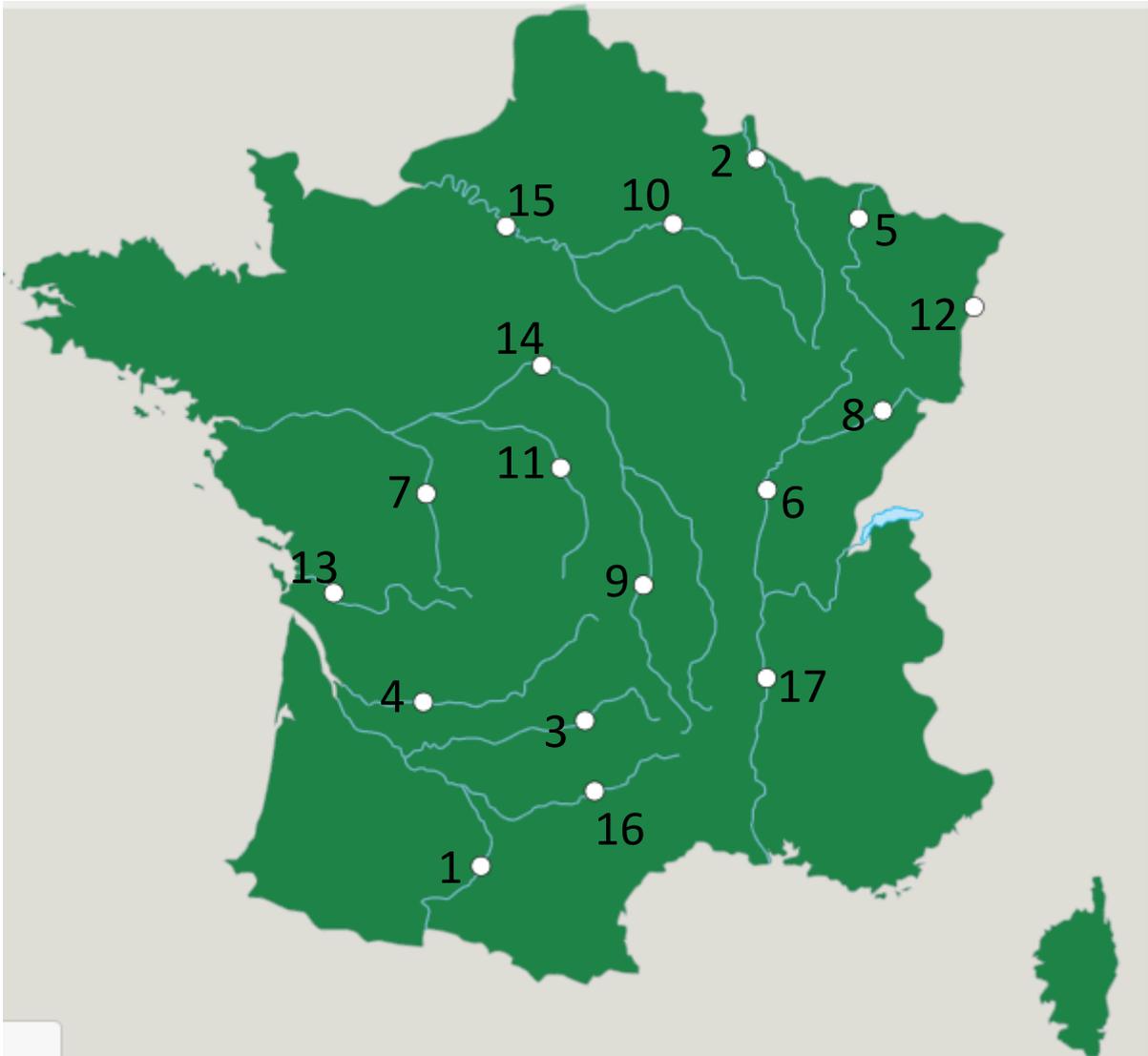


1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

FLEUVES DE FRANCE

Réattribuez chaque numéro aux 17 fleuves proposés :



TARN – MEUSE – MARNE – ALLIER – DOUBS – CHARENTE – SEINE –
LOIRE – VIENNE – SAONE – DORDOGNE – RHIN – GARONNE –
MOZELLE – RHONE – LOT - CHER

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1) _____ | 6) _____ | 12) _____ |
| 2) _____ | 7) _____ | 13) _____ |
| 3) _____ | 8) _____ | 14) _____ |
| 4) _____ | 9) _____ | 15) _____ |
| 5) _____ | 10) _____ | 16) _____ |
| | 11) _____ | 17) _____ |

Solution page 24

LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Echauffement articulaire
sur chaise

EXERCICE

Rotation poignets

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Bras le long du corps

Les + résistants

Bras à l'horizontale

1



2



- 1 ▶ Position assis sur une chaise. Réaliser une rotation ample des poignets vers l'avant
- 2 ▶ Réaliser une rotation ample des poignets vers l'arrière. 1 répétition = 1 cercle dans les deux sens.

EXERCICE

Ecartement doigts

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Poser les mains sur les cuisses ou sur une table

Les + résistants

Alterner ouverture des mains

1



2



3



- 1 ▶ Assis bien droit, bras semi fléchis : poignets et doigts tendus et serrés
- 2 ▶ Écarter les doigts les uns des autres le plus possible
- 3 ▶ Revenir en position initiale

RETROUVER LES PAROLES

CENDRILLON de Téléphone

Cendrillon, pour ses ... ans
Est la plus jolie des
Son bel amant, le charmant
La prend sur son cheval
Elle le temps
Dans ce d'argent
Pour ne pas voir qu'.. nouveau
jour se lève
Elle ferme les , et dans ses
rêves

Elle
Jolie petite
Elle
Jolie petite

Cendrillon, pour ses .. ans
Est la plus des mamans
Le prince charmant a foutu le
Avec la au bois dormant
Elle a vu 100 chevaux
.... d'elle emmener ses enfants
Elle commence à
À traîner dans les
Emmitouflée dans son
Maintenant elle fait le

Elle
Jolie petite
Elle
Jolie petite
.. ans de cette vie ont suffi
À la en junkie
Et dans un sommeil
Cendrillon voit finir sa ...
Les dansent
Dans l'.....
Et elle ... sa dernière chance
Tout ça n'a plus d'.....
Elle
Fin de l'.....

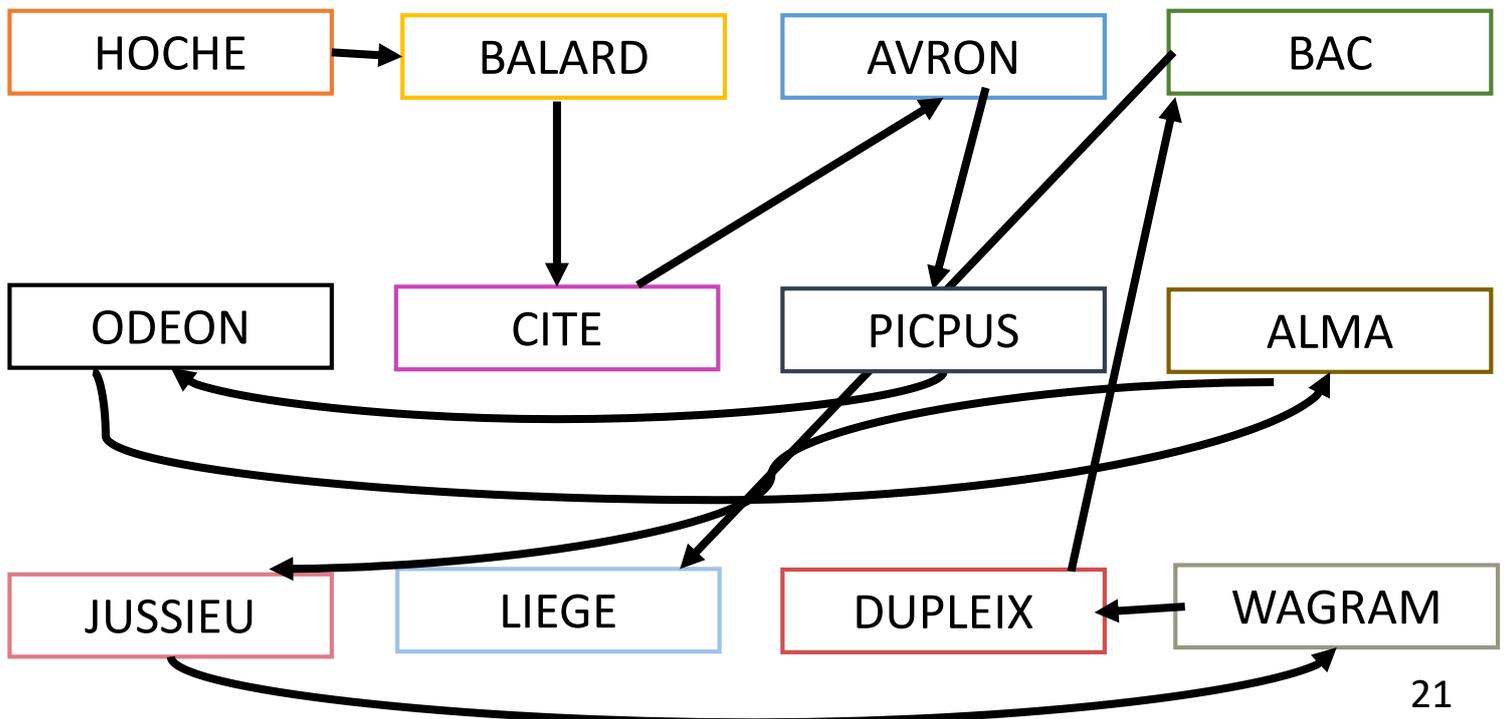
Notre Père, qui êtes si
As-tu vraiment fait de ton ?
Car sur la et dans les cieux
Tes n'aiment pas devenir
vieux

KAKURO

	20	28	32	3	16		
32	9	8	7	3	5	18	12
21	7	6	8	12	3	5	4
15	4	9	2	15	8	2	5
	18	5	6	7	7	4	3
		27	9	8	4	6	
6	5						
7	5	2	2	4	8	7	1
15	1	3	2	4	5		

A TRAVERS MOTS

HOICHE, BALARD, CITE, AVRON, PICPUS, ODEON, ALMA, JUSSIEU, WAGRAM, DUPLEIX, BAC, LIEGE



LOGIGRAMME

		Soin				Âge			
		Bronzage	Épilation	Manucure	Modelage	23 ans	25 ans	26 ans	28 ans
Prénom	Cathy	X	X		X	X	X	X	
	Fabienne		X	X	X	X	14	X	X
	Nathalie	X	X	X	11	X	X		X
	Sylvie	X	12	X	X ₁₁	13	X ₁₃	X	X
Âge	23 ans	X ₁₃	13	X	X ₁₁				
	25 ans	14	X ₁₃	X	X ₁₁				
	26 ans	X	X	X	11				
	28 ans	X	X		X				

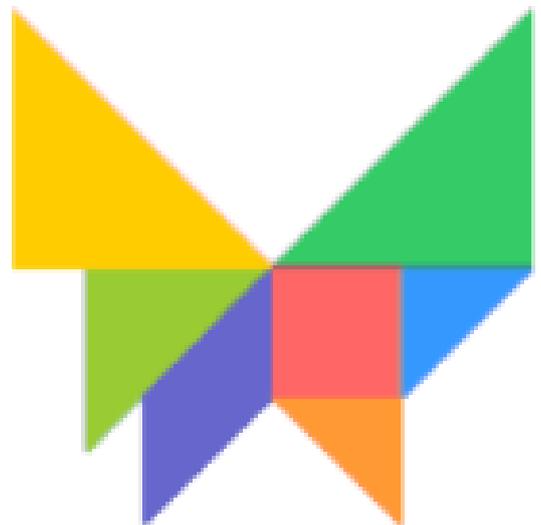
PRENOM	AGE	SOIN
CATHY	28 ANS	MANUCURE
FABIENNE	25 ANS	BRONZAGE
NATHALIE	26 ANS	MODELAGE
SYLVIE	23 ANS	EPILATION

TANGRAM

1



2



JEU VISUEL

A = 9	D = 10	G = 4	J = 2
B = 6	E = 1	H = 7	
C = 3	F = 5	I = 8	

PORTRAITS CROISÉS

1



Christine Boutin



Nicolas Dupont-Aignan

2



Albert Dupontel



Jean Castex

FLEUVES DE FRANCE

- | | |
|-------------|--------------|
| 1) Garonne | 10) Marne |
| 2) Meuse | 11) Cher |
| 3) Lot | 12) Rhin |
| 4) Dordogne | 13) Charente |
| 5) Moselle | 14) Loire |
| 6) Saône | 15) Seine |
| 7) Vienne | 16) Tarn |
| 8) Doubs | 17) Rhone |
| 9) Allier | |

RETROUVER LES PAROLES

Cendrillon, pour ses 20 ans
Est la plus jolie des enfants
Son bel amant, le prince charmant
La prend sur son cheval blanc
Elle oublie le temps
Dans ce palais d'argent
Pour ne pas voir qu'un nouveau
jour se lève
Elle ferme les yeux, et dans ses
rêves

Elle part
Jolie petite histoire
Elle part
Jolie petite histoire

Cendrillon, pour ses 30 ans
Est la plus triste des mamans
Le prince charmant a foutu le
camp
Avec la belle au bois dormant
Elle a vu 100 chevaux blancs
Loin d'elle emmener ses enfants
Elle commence à boire
À traîner dans les bars
Emmitouflée dans son cafard
Maintenant elle fait le trottoir

Elle part
Jolie petite histoire
Elle part
Jolie petite histoire

10 ans de cette vie ont suffi
À la changer en junkie
Et dans un sommeil infini
Cendrillon voit finir sa vie
Les lumières dansent
Dans l'ambulance
Et elle tue sa dernière chance
Tout ça n'a plus d'importance

Elle part
Fin de l'histoire

Notre Père, qui êtes si vieux
As-tu vraiment fait de ton mieux?
Car sur la terre et dans les cieux
Tes anges n'aiment pas devenir
vieux