

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
32

A N G E R S

E

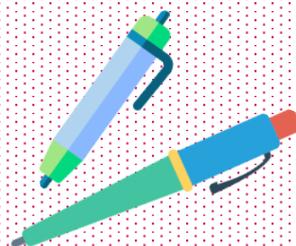
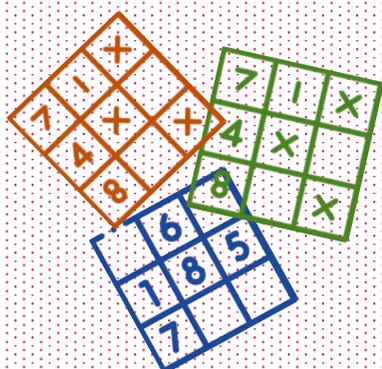
A N I M A T I O N

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
4 images 1 mot.....	p.6
Mots codés.....	p.7
Anagrammes.....	p. 8
Kakuro.....	p.9
Charades.....	p. 10
Le compte est bon.....	p. 11
Jeu des drapeaux.....	p. 12
Mots fléchés.....	p. 13
Puzzle.....	p. 14
Garam.....	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

4 IMAGES 1 MOT

Pouvez-vous deviner quel est le mot commun de 7 lettres qui correspond aux 4 photos que vous voyez alignées ?











Solution page 18

MOTS CODES

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

E ¹	S ²	P ³	R ⁴	5	6		S ²	8	12	5	10	E ¹
	K ⁷		11		8		8		11		5	
R ⁴	5	9	E ¹		6	E ¹	9	6	5	12	E ¹	S ²
	P ³		10		8		E ¹		R ⁴			
E ¹	P ³	8	6	8	5	S ²		10	E ¹	P ³	8	12
	E ¹				S ²		13				12	
11	R ⁴	13	E ¹	R ⁴		12	8	5	6	5	E ¹	R ⁴
			P ³		E ¹		R ⁴		5		S ²	
R ⁴	11	P ³	E ¹	S ²	6	R ⁴	E ¹		S ²	6	8	6
	10		12		E ¹		R ⁴		S ²		10	
6	E ¹	10	8	5	S ²		8	13	11	E ¹	6	S ²

E ¹	S ²	P ³	R ⁴	5	6	K ⁷	8	9	10	11	12	13
----------------	----------------	----------------	----------------	---	---	----------------	---	---	----	----	----	----

ANAGRAMMES

Trouvez les 9 anagrammes dans le mot ETEINDRAS :

E T E I N D R A S

D	E	N	T	A	I	R	E	S
.
.
.
.
.
.
.
.

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 inscrit au début de la ligne ou de la colonne.

	21	14	35	3	14		
33		9	8		7	32	10
17	7		6	15		8	3
14	8		5	17	3	9	
		10			5		2
	11	7	27	7		5	
11			10	2		7	
16		1	2	3	4		

CHARADES

Mon premier est un musicien et compositeur autrichien célèbre.
Mon deuxième est une note de musique.
Mon troisième est une autre note de musique.
Mon tout est un fromage italien qu'on retrouve souvent sur une pizza.

Réponse :

Mon premier est la onzième lettre de l'alphabet.
Mon deuxième est un rongeur.
Mon troisième est une boisson faite à partir de feuilles.
Mon tout est un art martial.

Réponse :

Mon premier est une carte à jouer.
Mon deuxième est un personnage qui vit sur un bateau.
Mon troisième vaut 60 minutes.
Mon tout enlève la poussière

Réponse :

Mon premier est à moi (au féminin).
Mon deuxième est le nom d'un jeu qui se joue avec une grosse boule et 12 pièces de bois.
Mon troisième est le nombre d'années vécues par une personne.
Mon tout est une ensemble de produits cosmétiques

Réponse :

LE COMPTE EST BON

En utilisant les 4 opérations, trouvez le bon résultat en effectuant des opérations avec les nombres donnés. Vous n'êtes pas obligé de tous les utiliser mais vous ne pouvez les utiliser qu'une seule fois.

+ - X :
166
7 - 3 - 6 - 2 - 50 - 8

.....
.....
.....
.....
.....

+ - X :
337
9 - 25 - 50 - 6 - 4 - 7

.....
.....
.....
.....
.....

+ - X :
356
7 - 100 - 8 - 4 - 3 - 9

.....
.....
.....
.....
.....



JEU DES DRAPEAUX

Remplacez ces pays d'Europe avec les drapeaux correspondants :

Allemagne, Hongrie, Autriche, Slovénie, Belgique, Malte, Danemark, Suède, Espagne, Royaume Unis, Finlande, Portugal, France, Pays-Bas, Luxembourg, Grèce, Irlande, Italie

MOTS FLECHÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.

OBS-CURCIR		ENCEINTE POUR DES BOXEURS		ON LE PORTE AU PIED		DÉFAIRE LE NŒUD		À LA LIMITE DE LA FORÊT		IL MOUSSE DANS UN VERRE ITALIEN
FUTUR GRADE		SANCTION D'ARBITRE				BOUCHE BÉE		APRÈS TU		
				ÉCOUTERA						
				SOUS-OFFICIER						
D'UN TEMPÉRAMENT VOLUPTUEUX										
GLAÇA										
								HÉROS DE SPIELBERG		
								MINER		
MARQUE L'APPARTENANCE			ACTES RELIGIEUX						GÂTEAU OU POULE AVEC SES ENFANTS	
BIEN FORCÉ			NOM D'UN TERRIBLE TSAR							
						GENRE MUSICAL				LE ROUGE Y VIEILLIT
						BEAU SERVICE				
ACCROCHERA								BRUIT DE COUP		
BOHÉMIEN										
						BOUCLÉ ET VOLUPTUEUX				
REFOULÉ À L'INTÉRIEUR								IL A SPIRE A DEVENIR UNE ÉTOILE		

PUZZLE

Le principe est simple : une image a été découpée en plusieurs parties, puis mise dans le désordre.

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

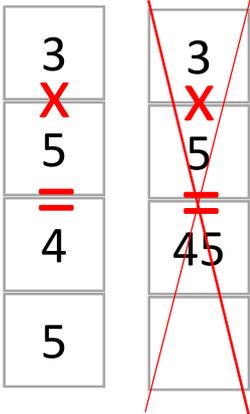
Découpez dans un premier temps les 20 pièces et à vous de jouer ! (vous pouvez le faire sans regarder le modèle initial pour plus de difficultés)



GARAM

La règle est simplissime : on remplit chaque case avec un chiffre de 0 à 9 de sorte que chaque opération soit correcte.

Si le résultat est composé de deux chiffres = exemple : 45, il faut placer le 4 et le 5 dans une case chacune à suivre et pas le 45 dans une seule case :



$\times - 5 =$	$\times - 4 =$	$\times - 2 =$	$+ 5 =$
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>1</u>
$+ =$	$- 1 =$	$5 - 3 =$	$- 1 =$
$\times + = 8$	$+ 6 =$	$3 + =$	$\times =$
<u>3</u>	<u>1</u>	<u> </u>	<u>2</u>
$- 2 =$	$+ =$	$+ =$	$+ =$

COMME
ENCER
ICI

LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Gainage et posture

EXERCICE

Ouvrir les volets

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Possibilité de faire une pause

Les + résistants

2 séries de 15 répétitions

1

2

3



- 1 ▶ Dos décollé de la chaise. Mains sur les oreilles, les coudes vers l'extérieur
- 2 ▶ Ecarter les coudes en inspirant, serrer les omoplates.
- 3 ▶ Revenir en position initial

EXERCICE

Bascule du bassin

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

1

2

3



- 1 ▶ Debout, les mains sur les hanches. En inspirant cambrer le bas du dos
- 2 ▶ En expirant, rentrer le ventre, basculez les fesses vers l'avant
- 3 ▶ Revenir en position initial et répéter

RETROUVEZ LES PAROLES

LA BOHEME de Charles Aznavour

Je vous parle d'un
Que les moins de ans
Ne peuvent ... connaître
Montmartre en ce temps-..
Accrochait ses
Jusque nos fenêtres
Et si l'humble
Qui nous servait de ...
Ne payait ... de mine
C'est là qu'on s'est
Moi qui criait
Et toi qui posais ...
La bohème, la
.. voulait dire
On est
La bohème, la bohème
Nous ne mangions qu'un sur deux
Dans les voisins
Nous étions quelques-...
Qui attendions la
Et bien que
.... le ventre creux
Nous ne cessions d'y
Et quand quelque
..... un bon repas chaud
Nous prenait une
Nous récitons des
Groupés autour du
En l'hiver
La bohème, la bohème
Ça voulait
Tu es
La bohème, la bohème

Et nous avons ... du génie
..... il m'arrivait
Devant mon
De passer des blanches
Retouchant le
De la d'un sein
du galbe d'une
Et ce n'est qu'au
Qu'.. s'asseyait enfin
Devant un -crème
Épuisés mais
Fallait-il ... l'on s'aime
Et qu'on aime la ...
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On a vingt ...
La bohème, la bohème
Et nous vivions de l'... du temps
Quand au hasard des
Je m'en faire un tour
À mon ancienne
Je ne plus
Ni les , ni les rues
Qui ont vu ma
En d'un escalier
Je cherche l'.....
Dont plus ne subsiste
Dans son nouveau
..... semble triste
Et les sont morts
La bohème, la bohème
On était
On était ...
La bohème, la bohème
Ça ne veut plus rien dire du ...

SOLUTIONS

4 IMAGES 1 MOT

BOUCHON

PLANETE

CLAVIER

INSECTE

CAROTTE

MOTS CODÉS

E ¹	S ²	P ³	R ⁴	I ⁵	T ⁶		S ²	A ⁸	L ¹²	I ⁵	N ¹⁰	E ¹
	K ⁷		U ¹¹		A ⁸		A ⁸		U ¹¹		I ⁵	
R ⁴	I ⁵	X ⁹	E ¹		T ⁶	E ¹	X ⁹	T ⁶	I ⁵	L ¹²	E ¹	S ²
	P ³		N ¹⁰		A ⁸		E ¹		R ⁴			
E ¹	P ³	A ⁸	T ⁶	A ⁸	I ⁵	S ²		N ¹⁰	E ¹	P ³	A ⁸	L ¹²
	E ¹				S ²		G ¹³				L ¹²	
U ¹¹	R ⁴	G ¹³	E ¹	R ⁴		L ¹²	A ⁸	I ⁵	T ⁶	I ⁵	E ¹	R ⁴
			P ³		E ¹		R ⁴		I ⁵		S ²	
R ⁴	U ¹¹	P ³	E ¹	S ²	T ⁶	R ⁴	E ¹		S ²	T ⁶	A ⁸	T ⁶
	N ¹⁰		L ¹²		E ¹		R ⁴		S ²		N ¹⁰	
T ⁶	E ¹	N ¹⁰	A ⁸	I ⁵	S ²		A ⁸	G ¹³	U ¹¹	E ¹	T ⁶	S ²

ANAGRAMMES

D	E	N	T	A	I	R	E	S
D	E	N	T	E	R	A	I	S
D	E	S	I	R	A	N	T	E
D	E	S	T	I	N	E	R	A
E	N	T	R	A	I	D	E	S
E	T	E	N	D	R	A	I	S
R	E	S	I	D	A	N	T	E
R	E	T	E	N	D	A	I	S
S	I	D	E	R	A	N	T	E

KAKURO

	21	14	35	3	14		
33	6	9	8	3	7	32	10
17	7	4	6	15	4	8	3
14	8	1	5	17	3	9	5
		10	9	1	5	3	2
	11	7	27	7	6	9	5
11	5	6	10	2	1	7	
16	6	1	2	3	4		

CHARADES

- MOZZARELLA (Mozart/Ré/La)
- KARATÉ (K/Rat/Thé)
- ASPIRATEUR (As/Pirate/Heure)
- MAQUILLAGE (Ma/Quille/Age)

LE COMPTE EST BON

166

7 3 6 2 50 8

$3 \times 50 = 150$
$8 \times 2 = 16$
$150 + 16 = 166$

337

9 25 50 6 4 7

$6 \times 50 = 300$
$7 \times 4 = 28$
$28 + 9 = 37$
$300 + 37 = 337$

356

7 100 8 4 3 9

$3 \times 100 = 300$
$7 \times 8 = 56$
$300 + 56 = 356$

JEU DES DRAPEAUX

	Allemagne
	Autriche
	Belgique
	Danemark
	Espagne
	Finlande
	France
	Grèce
	Irlande

	Italie
	Luxembourg
	Pays-bas
	Portugal
	Royaume Unis
	Suède
	Malte
	Slovénie
	Hongrie

MOTS FLECHÉS

OBS-CURCIR	▼	ENCEINTE POUR DES BOXEURS	▼	ON LE PORTE AU PIED	▼	DÉFAIRE LE NŒUD	▼	À LA LIMITE DE LA FORÊT	▼	IL MOUSSE DANS UN VERRE ITALIEN			
FUTUR GRADE	A	SANCTION D'ARBITRE	R		S	BOUCHE BEE	D	APRÈS TU	O				
▶	A	▶	S	P	I	ÉCOUTERA	▶	O	B	E	I	R	A
						SOUS-OFFICIER							
D'UN TEMPERAMENT VOLUP-TUEUX	▶	S	E	N	S	U	E	L	L	E	S		
GLAÇA													
▶	C	O	N	G	E	L	A	I	▶	HÉROS DE SPIEL-BERG	E	T	
										MINER			
MARQUE L'APPAR-TENANCE	▶	M	A	▶	ACTES RELIGIEUX	R	I	T	E	S	▶	GÂTEAU OU POULE AVEC SES ENFANTS	I
BIEN FORCÉ					NOM D'UN TERRIBLE TSAR								
▶	O	B	L	I	G	E	▶	GENRE MUSICAL	R	A	P	▶	LE ROUGE Y VIEILLIT
								BEAU SERVICE					
ACCRO-CHERA	▶	R	I	V	E	R	▶	A	▶	BRUIT DE COUP	P	A	F
BOHÉMIEN													
▶	G	I	T	A	N	▶	BOUCLÉ ET VO-LUMINEUX	C	R	E	P	U	
REFOULÉ À L'INTÉ-RIEUR	▶	R	E	N	T	▶	R	E	▶	IL ASPIRE A DEVENIR UNE ÉTOILE	R	A	T

PUZZLE



GARAM

$8 - 5 = 3$	$9 - 2 = 7$
$\begin{array}{r} \times \\ 2 \\ \hline 1 \end{array}$	$\begin{array}{r} \times \\ 9 - 4 = 5 \\ \hline 4 \end{array}$
$\begin{array}{r} \times \\ 2 \\ \hline 2 \end{array}$	$\begin{array}{r} + \\ 5 \\ \hline 1 \end{array}$
$6 + 1 = 7$	$5 - 3 = 2$
$\begin{array}{r} \hline 1 \end{array}$	$\begin{array}{r} \hline 1 \end{array}$
$8 + 0 = 8$	$3 + 2 = 5$
$\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 3 \end{array}$	$\begin{array}{r} \times \\ 8 \\ \hline 2 \end{array}$
$\begin{array}{r} + \\ 2 + 6 = 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$\begin{array}{r} \times \\ 5 \\ \hline 2 \end{array}$
$2 - 2 = 0$	$4 + 1 = 5$

RETROUVEZ LES PAROLES

Je vous parle d'un temps
Que les moins de vingt ans
Ne peuvent pas connaître
Montmartre en ce temps-là
Accrochait ses lilas
Jusque sous nos fenêtres
Et si l'humble garni
Qui nous servait de nid
Ne payait pas de mine
C'est là qu'on s'est connu
Moi qui criais famine
Et toi qui posais nue
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On est heureux
La bohème, la bohème
Nous ne mangions qu'un jour sur deux
Dans les cafés voisins
Nous étions quelques-uns
Qui attendions la gloire
Et bien que miséreux
Avec le ventre creux
Nous ne cessions d'y croire
Et quand quelques bistros
Contre un bon repas chaud
Nous prenait une toile
Nous récitons des vers
Groupés autour du poêle
En oubliant l'hiver
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
Tu es jolie
La bohème, la bohème

Et nous avons tous du génie
Souvent il m'arrivait
Devant mon chevalet
De passer des nuits blanches
Retouchant le dessin
De la ligne d'un sein
du galbe d'une hanche
Et ce n'est qu'au matin
Qu'on s'asseyait enfin
Devant un café-crème
Épuisés mais ravis
Fallait-il que l'on s'aime
Et qu'on aime la vie
La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On a vingt ans
La bohème, la bohème
Et nous vivions de l'air du temps
Quand au hasard des jours
Je m'en vais faire un tour
À mon ancienne adresse
Je ne reconnais plus
Ni les murs, ni les rues
Qui ont vu ma jeunesse
En haut d'un escalier
Je cherche l'atelier
Dont plus rien ne subsiste
Dans son nouveau décor
Montmartre semble triste
Et les lilas sont morts
La bohème, la bohème
On était jeunes
On était fous
La bohème, la bohème
Ça ne veut plus rien dire du tout