

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
33

A N G E R S

E

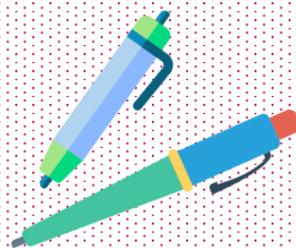
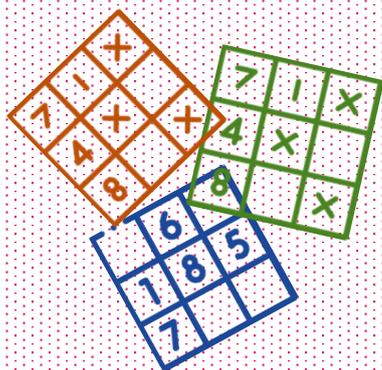
A N I M A T I O N

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

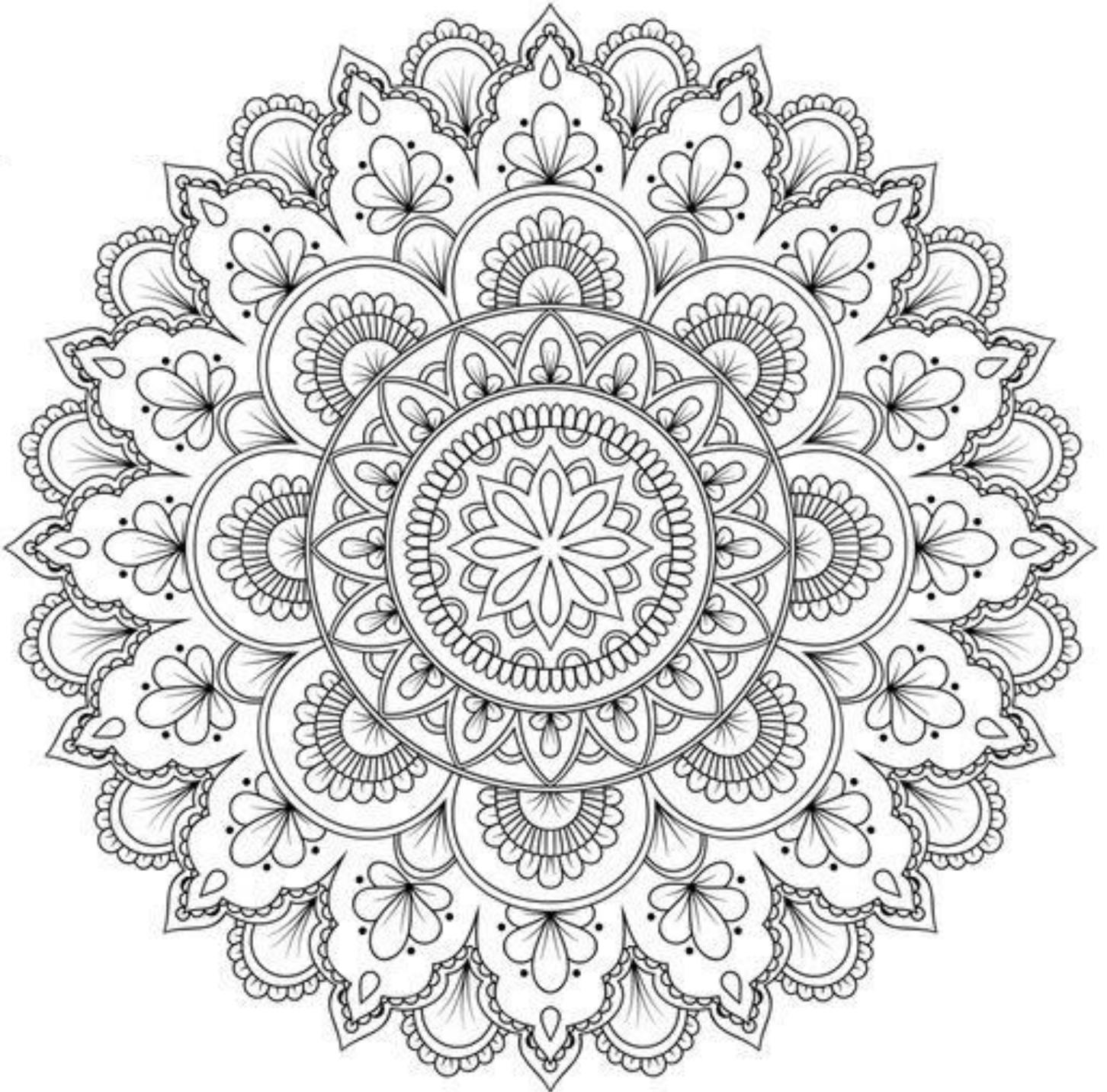
Mandala.....	p. 4-5
Mots mêlés.....	p.6
Sudoku.....	p. 7
Synonymes.....	p. 8
Rébus.....	p.9
Labyrinthe.....	p. 10
Fubuki.....	p. 11
Pyramide.....	p. 12
Le corps humain.....	p. 13
Trouver les mots.....	p. 14
Mémoire visuelle.....	p. 15-16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-25

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

MOTS MELES

Il s'agit de retrouver l'ensemble des mots proposés dans la liste à côté de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale, à l'envers ou en diagonale.

S	A	R	G	R	E	L	E	E	E	E	G	N	A	R	G
R	E	D	E	T	I	V	N	R	T	R	G	N	I	A	R
U	C	N	R	N	T	E	E	I	G	E	O	O	N	I	E
E	I	A	A	E	I	I	N	N	F	I	S	G	D	T	B
S	P	H	H	G	S	R	S	L	T	N	A	I	I	L	F
A	S	C	Y	I	E	S	E	S	E	A	A	N	E	O	A
R	O	R	V	D	Q	U	E	T	E	L	I	T	I	N	N
H	H	A	O	F	R	U	S	R	N	R	T	R	U	V	A
P	E	M	O	I	Q	O	E	E	T	E	E	P	E	A	L

ADRESSER AERE APARTE

AUTAN BLETTE DOGE EMOI

ENLAIDIR ENTERINER EPEE

ETESIEN EVENTAIRE FANAL

FLEURI FOIRE GANGA GRAS

GRELE HOCHET HOSPICE

LANIERE MARCHAND

MODERNITE NAGEUSE

OSTENSOIR PHRASEUR

PHRYGIEN QUESTION QUETE

RANGEE RIEN SURF TISSER

TRINITE VINAIGRE VISIERE

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.

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

Grille 1
(Niveau moyen)

Grille 2
(Niveau facile)

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

SYNONYMES

Rapprochez ceux des mots suivants qui sont synonymes

Thème : le verger – les fruits

Mettez le même numéro pour les synonymes

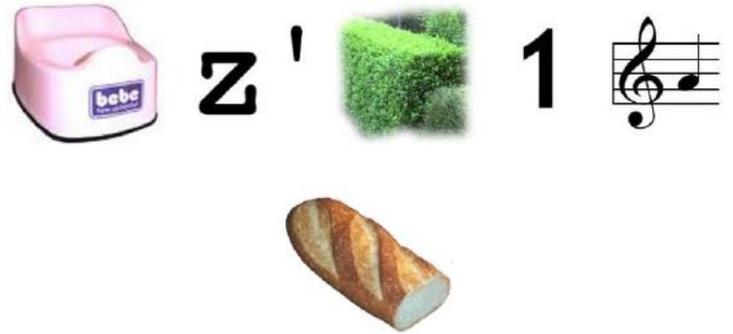
Exemple : hâtif et précoce sont synonymes

Hâtif	<u>1</u>	Graine		Plant		Piqué	
Acide		Bouceâtre*		Sarment		Cep	
Mou		Précoce	<u>1</u>	Récolte		Rameau	
Pépin		Écorce		Frelaté		Coquille	
Peler		Blet		Presser		Sur	
Fade		Viticole		Véreux		Cellier	
Vignoble		Aigre		Âpre		Falsifié	
Pelure		Éplucher		Cave		Cueillette	
Coque		Pressurer					

* Définition : d'une douceur fade

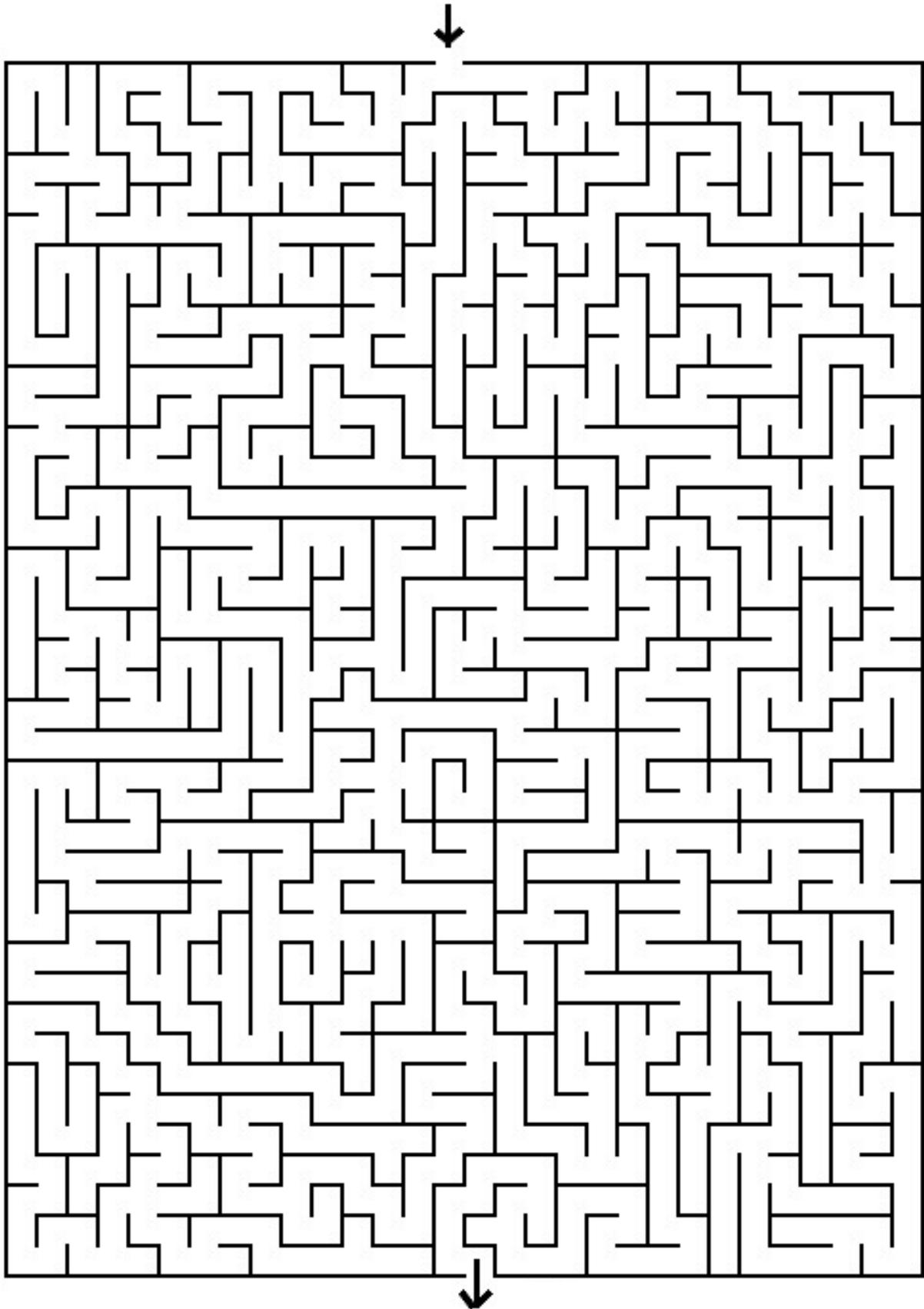
REBUS

Retrouvez les expressions parmi les images à lire dans l'ordre :



LABYRINTHE

Tracez le chemin afin que les deux flèches se retrouvent



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.

1

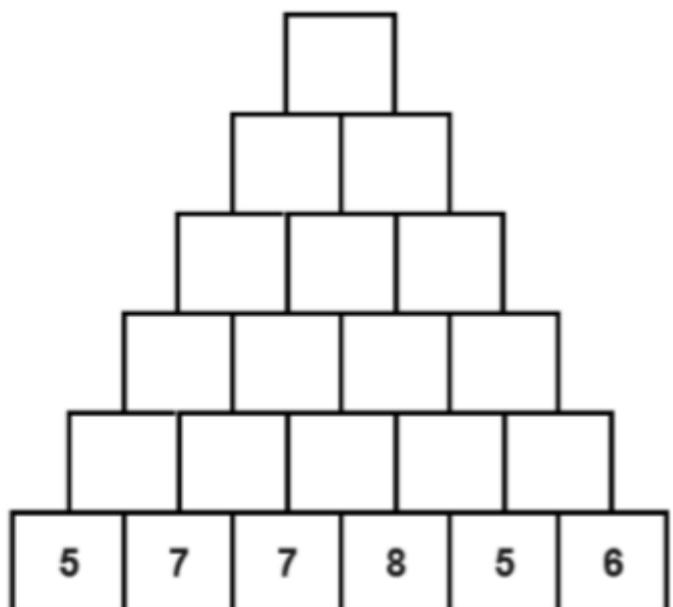
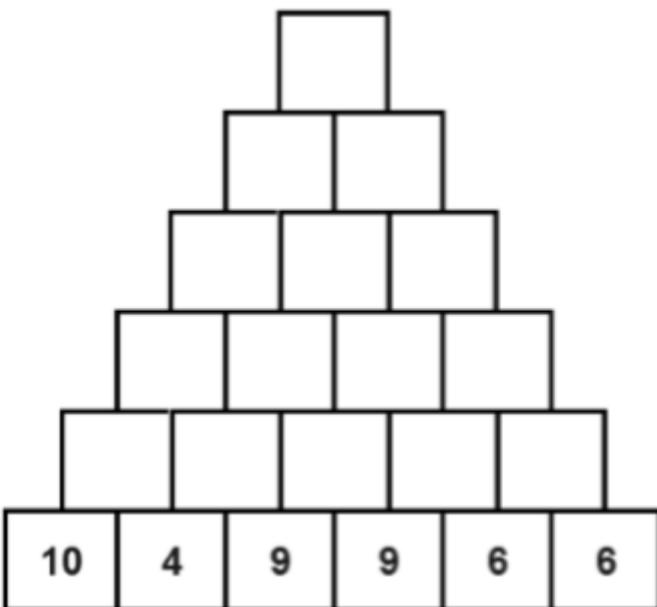
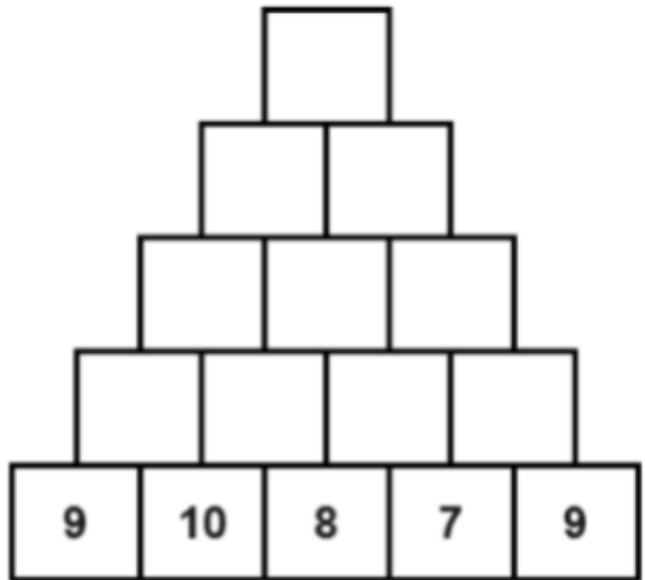
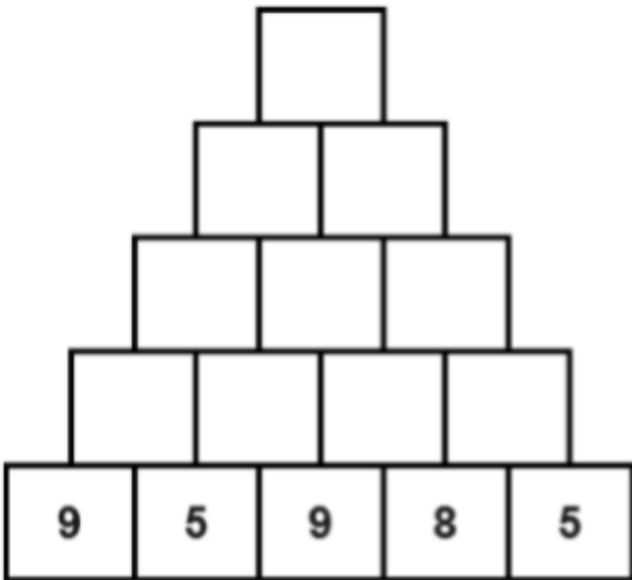
8		5	22	1
			11	4
2		3	12	6
11	20	14		7
				9

2

1	2	3			12
			6		20
5	7			4	13
		19	16	10	
8	9				

PYRAMIDE

Complétez les quatre pyramides de façon à ce que chaque case contienne la somme des deux cases qui se trouvent au-dessous.

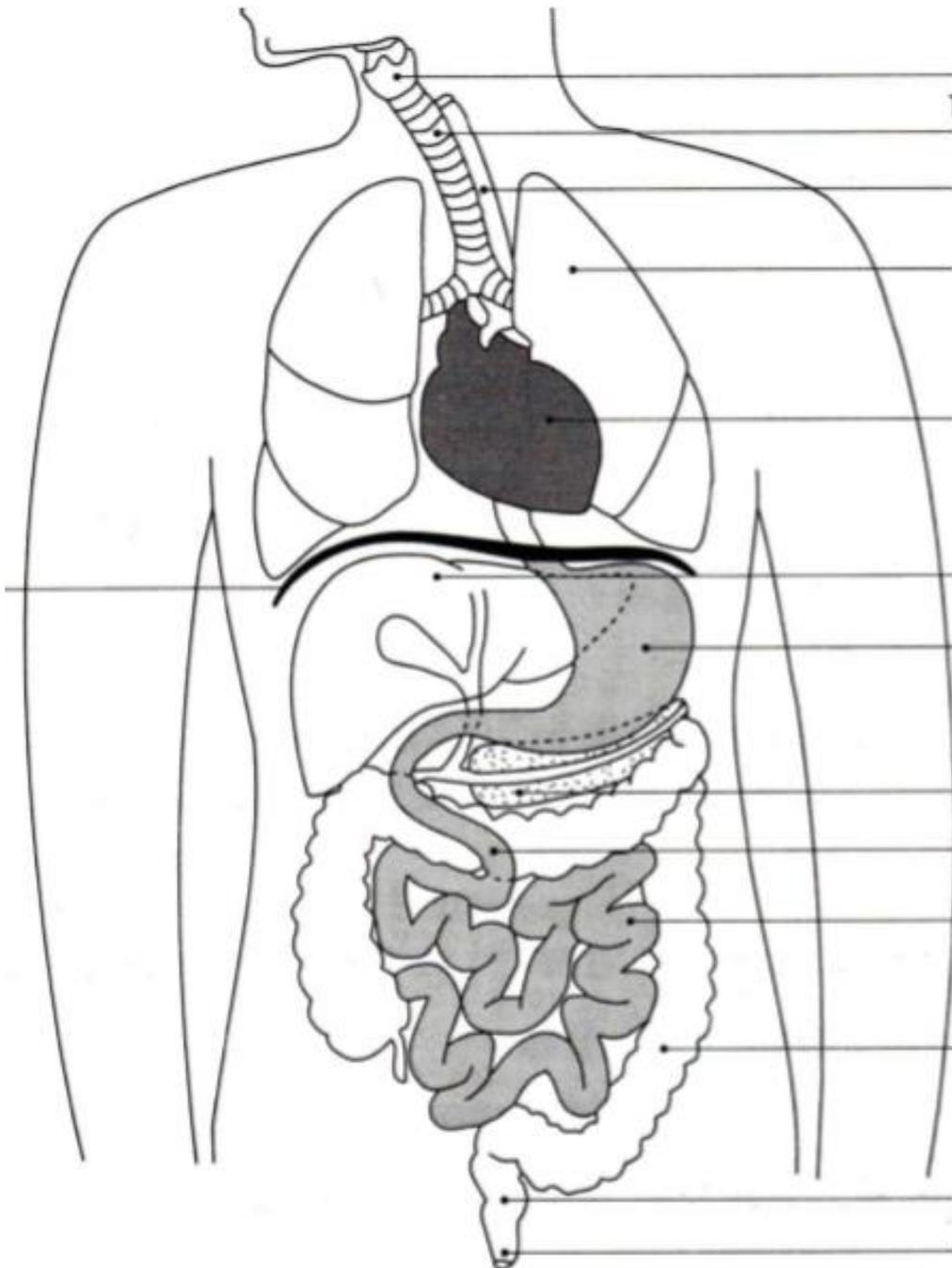


LE CORPS HUMAIN

Les organes thoraciques et abdominaux

Petit rappel scientifique ! Replacez tous les organes exposés ci-dessous au schéma du corps humain.

DIAPHRAGME / LARYNX / TRACHÉE ARTERE / CÆSOPHAGE /
POUMON / CŒUR / FOIE / ESTOMAC / PANCRÉAS / ~~DUODÉNUM~~ /
INTESTIN GRELE / COLON / RECTUM /ANUS



DUODÉNUM

RETROUVER LES MOTS

Trouvez le plus vite possible :

→ 4 noms de **FRUITS**

.....

→ 4 noms de **BIJOUX**

.....

→ 4 noms de **MAMMIFERES**

.....

→ 4 noms d' **OBJETS DE CUISINE**

.....

→ 4 noms de **PEINTRES FRANÇAIS**

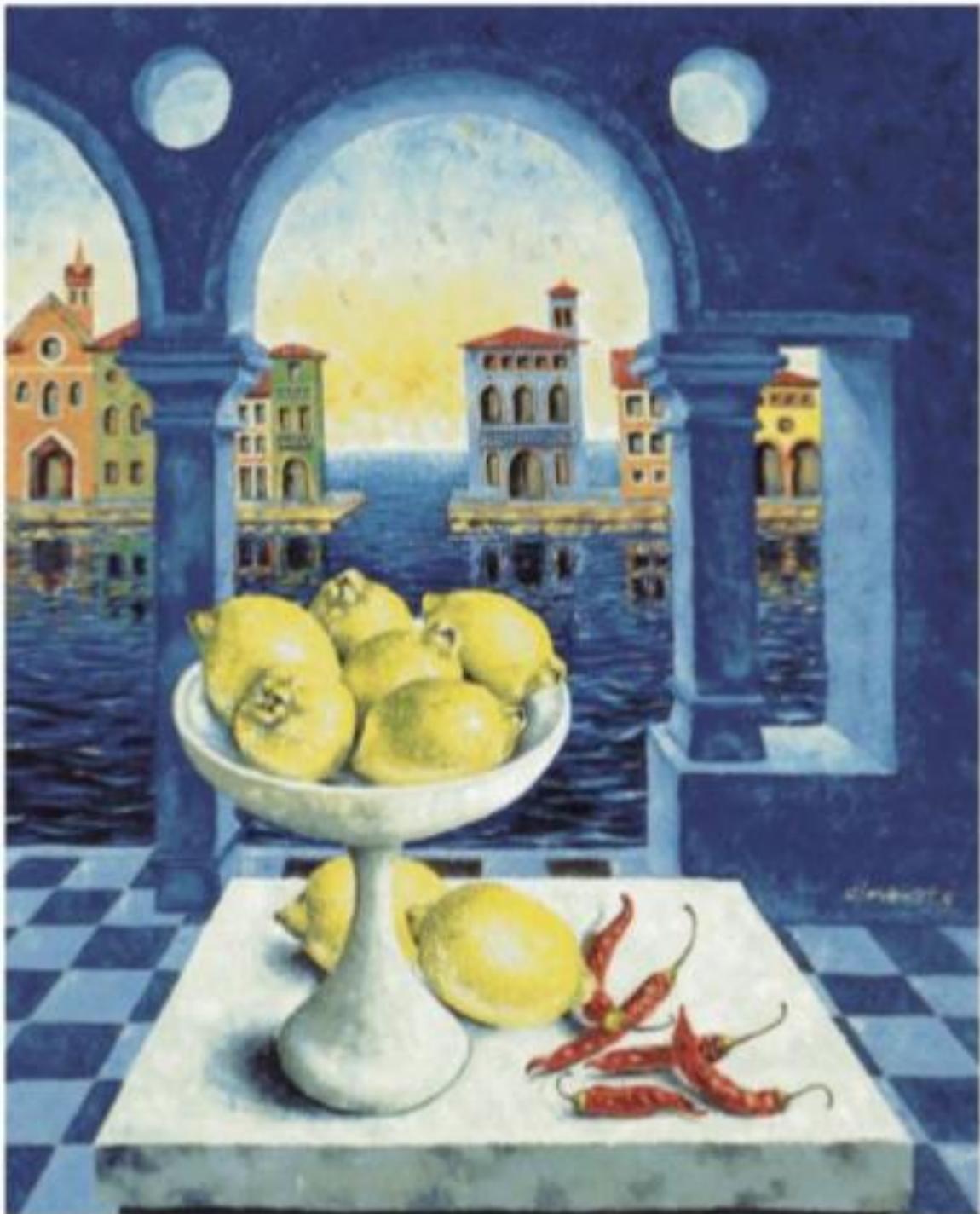
.....

→ 4 noms de **PRÉSIDENTS DE LA
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

.....

MÉMOIRE VISUELLE

Repérez un maximum d'éléments figurant sur l'image pendant 1 minute et 30 secondes maximum, et répondez aux questions page suivante.



Voir page suivante

MÉMOIRE VISUELLE

Après avoir caché la page précédente, répondez aux questions concernant le tableau que vous venez de voir.

1) Quelle est la couleur qui, selon vous, prédomine dans l'image ?

.....
.....

2) Donnez au moins 4 éléments (objets, éléments...etc) dont vous vous souvenez ?

.....
.....

3) Avez-vous vu des formes géométriques ? Si oui, sont-elles plutôt carrées ou arrondies ?

.....
.....

4) Quels fruits ou légumes avez-vous vu ?

.....
.....

5) Combien de fruits ou de légumes avez-vous comptabilisé ?

.....
.....

6) Fait-il beau ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?

.....
.....

LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Echauffement articulaire
sur chaise

EXERCICE

Dorsiflexion

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

1 pied après l'autre

Les + résistants

Faire l'exercice jambes tendues

1



2



3



- 1 ▶ Position assis sur une chaise, dos droit, pieds éloignés de la chaise
- 2 ▶ En expirant, amener les pointes de pieds vers le ciel en prenant appui sur les talons
- 3 ▶ Inspirer pour reposer les pointes de pieds et revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.

EXERCICE

Vague

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Réduire l'amplitude

Les + résistants

Faire le mouvement jambes tendues

1



2



3



- 1 ▶ Position assis sur une chaise, mains sur les cuisses, pieds serrés, dos droit.
- 2 ▶ Sur pointes de pied, décoller les talons et les ouvrir vers l'extérieur.
- 3 ▶ Sur les talons, décoller les pointes de pied et les ouvrir vers l'extérieur. Faire le mouvement inverse en revenant pieds serrés. Maintenir l'effort le temps indiqué.

RETROUVER LES PAROLES

MA DROLE DE VIE de Véronique Sanson

Tu m'as dit que j'étais
Pour une de vie
J'ai des idées dans la
Et je ce que j'ai envie
Je t'emmène faire le
De ma drôle de ...
Je te verrai tous les

Et si je te pose des
(qu'est-ce que tu diras?)
Et si je te
(qu'est-ce que tu diras?)
Si on d'amour
(qu'est-ce que tu diras?)

Si je sais que tu la vie que tu aimes
au fond de moi
Me donne tous ses , me touche
quand même du bout de ses
Même si tu as des problèmes tu sais
que je '..... , ça t'.....
Laisse les autres , tes drôles de
poèmes et viens avec ...

On est parti tous les
Pour une drôle de ...
.. est toujours amoureux
Et on ce qu'on a envie
Tu as sûrement fait le
De .. drôle de vie
Je te demanderai

Et si je te pose des
(qu'est-ce que tu diras?)
Et si je te
(qu'est-ce que tu diras?)
Si on d'amour
(qu'est-ce que tu diras?)

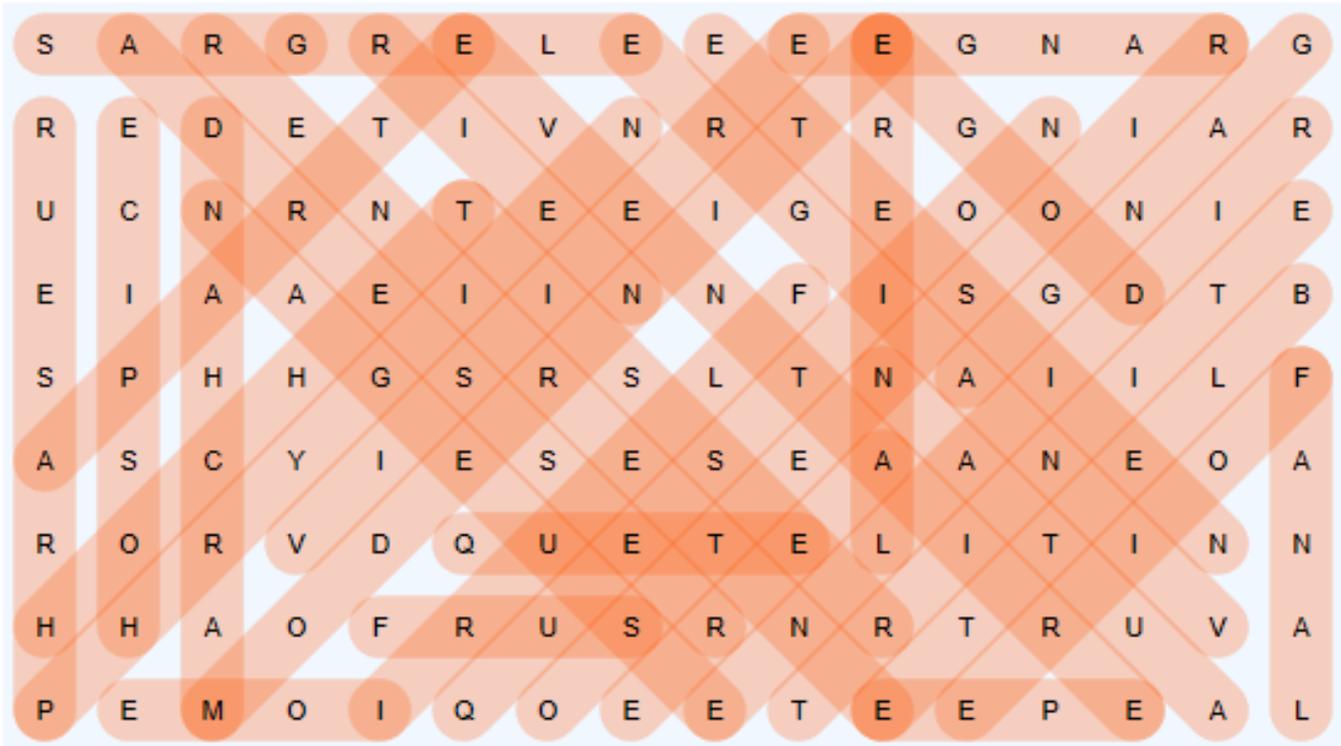
Et si je sais que tu la vie que tu
aimes au fond de moi
Me donne tous ses , me touche
quand même du bout de ses
Même si tu as des tu sais que je
t'aime, ça t'aidera
Laisse les autres totems, tes drôles de
..... et viens avec moi

Même si je que tu mènes la vie
que tu aimes au fond de ...
Me donne ses emblèmes, me
touche quand même du de ses
doigts

Même si tu as des problèmes tu sais
que je '..... , ça t'aidera
Laisse les autres totems, tes drôles de
poèmes et avec moi

SOLUTIONS

MOTS MELÉS



SUDOKU

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

Grille 1

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

Grille 2

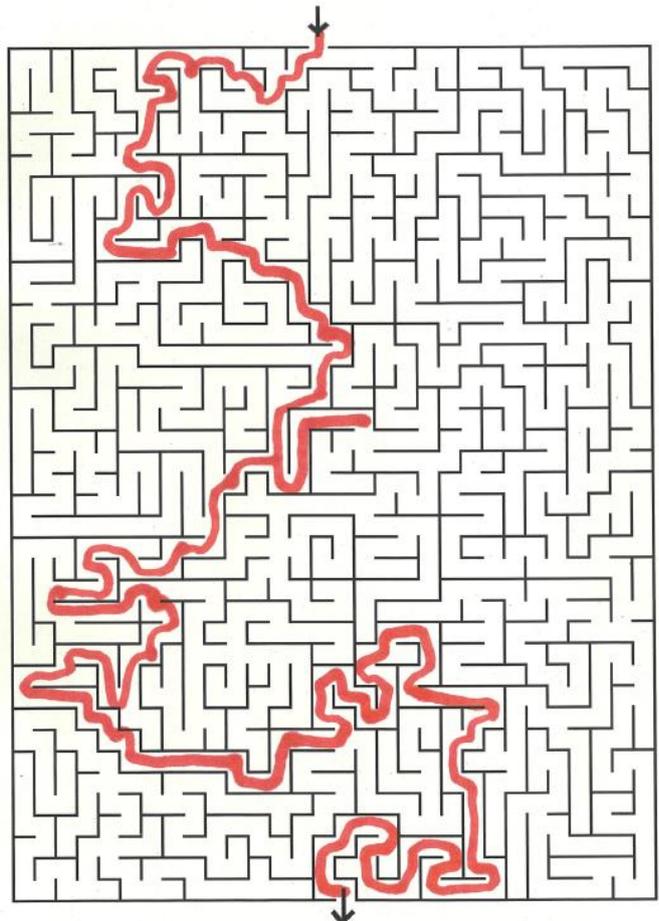
SYNONYMES

Hâtif	<u>1</u>	Graine	4	Plant	10	Piqué	15
Acide	2	Bouceâtre*	6	Sarment	11	Cep	11
Mou	3	Précoce	<u>1</u>	Récolte	12	Rameau	10
Pépin	4	Écorce	8	Frelaté	13	Coquille	18
Peler	5	Blet	3	Presser	14	Sur	16
Fade	6	Viticole	7	Véreux	15	Cellier	17
Vignoble	7	Aigre	2	Âpre	16	Falsifié	13
Pelure	8	Éplucher	5	Cave	17	Cueillette	12
Coque	18	Pressurer	14				

REBUS

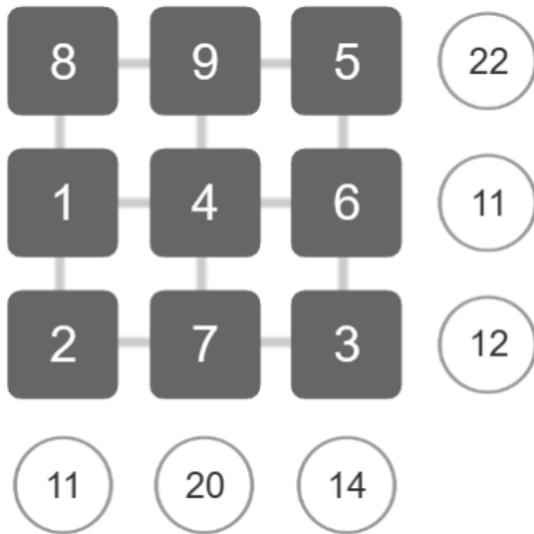
- 1) Donner sa langue au chat
- 2) Poser un lapin
- 3) Avoir la tête dans les nuages

LABYRINTHE

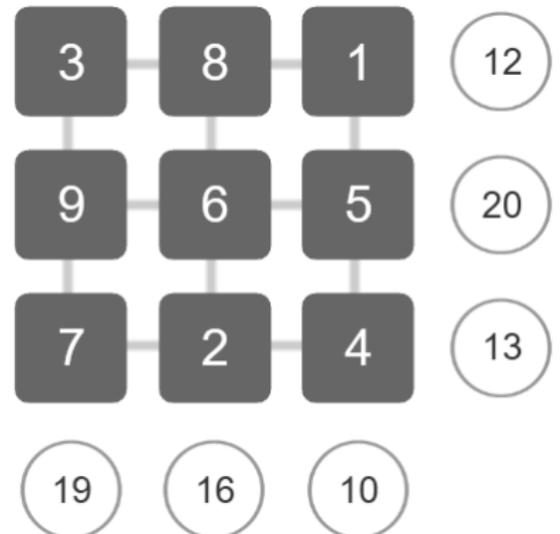


FUBUKI

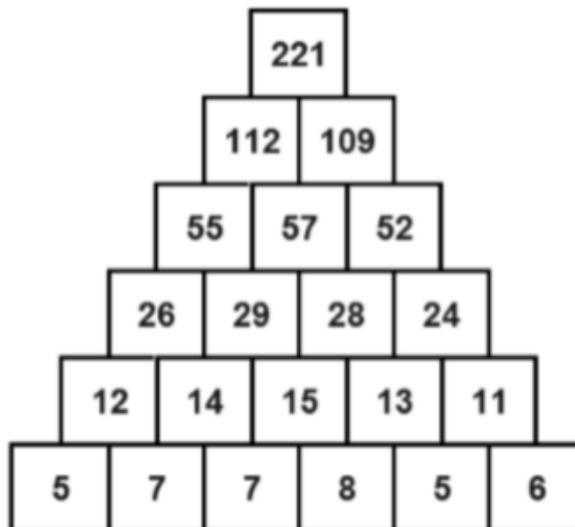
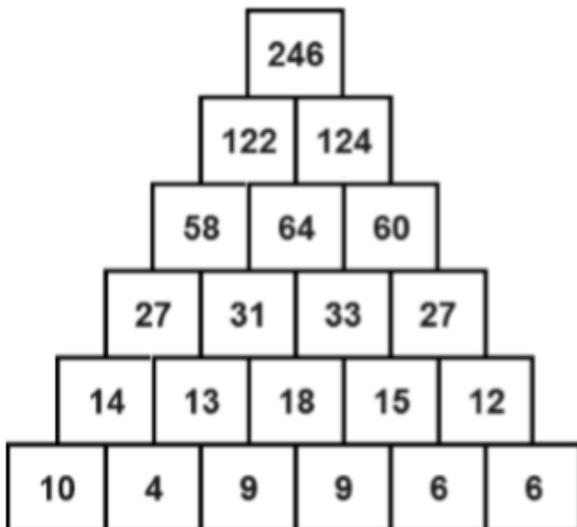
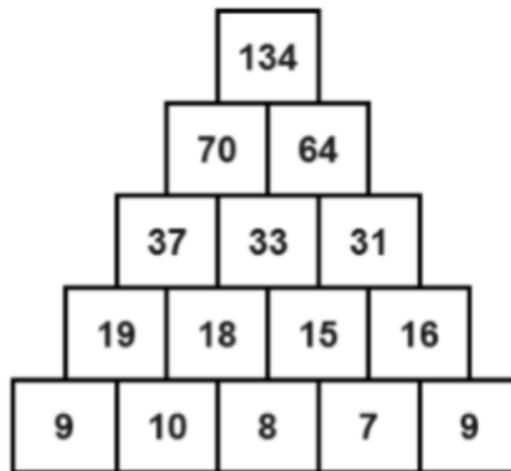
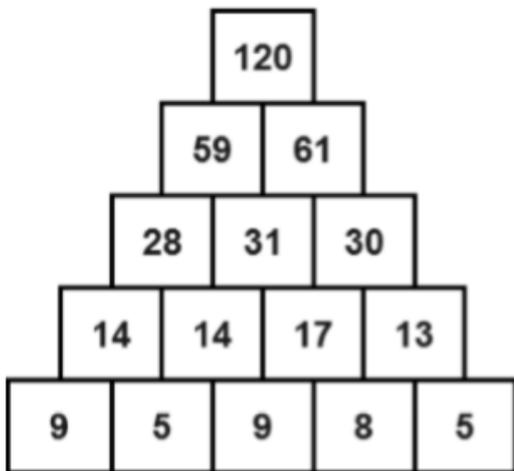
1



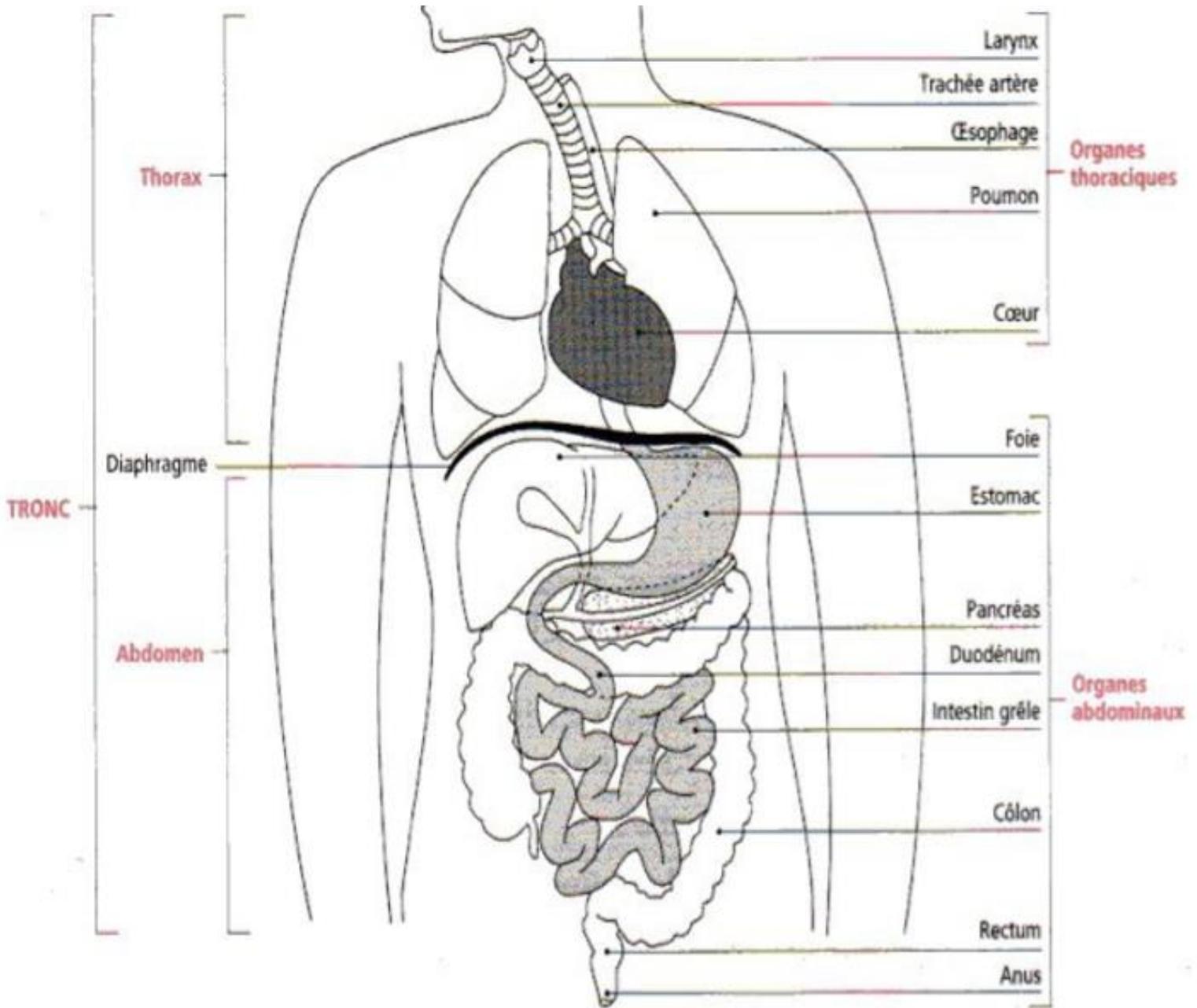
2



PYRAMIDE



LE CORPS HUMAIN



RETROUVER LES MOTS

FRUITS

orange, pomme, cerise,
ananas, prune, mandarine,
poire, fraise...

BIJOUX

collier, bague, montre,
boucle d'oreille, diadème,
pendentif, broche,
médaille, camée...

MAMMIFERES

chien, cheval, chèvre,
vache, cochon, âne, ba-
leine, chameau...

OBJETS DE CUISINE

assiette, tasse, bol, four-
chette, couteau, verre,
cuillère, fouet, casserole,
poêle, louche, écumoire,
spatule, saladier...

PEINTRES FRANÇAIS

Edouard Manet, Henri de
Toulouse-Lautrec, Paul
Gauguin, Claude Monet,
Eugène Delacroix, Henri
Matisse...

PRÉSIDENTS DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Félix Faure, François Mit-
terrand, Jacques Chirac,
Charles de Gaulle,
Georges Pompidou, Valéry
Giscard d'Estaing...

MÉMOIRE VISUELLE

1) Quelle est la couleur qui selon vous prédomine dans l'image ?

Le bleu

2) Donner au moins 4 éléments (objets, éléments...etc) dont vous vous souvenez ?

Maisons, coupe, fruits, mer, coupe de fruits, table

3) Avez-vous vu des formes géométriques ? Si oui, sont-elles plutôt carrées ou arrondies ?

Carrées et rondes

4) Quels fruits ou légumes avez-vous vu ?

Citrons et piments, il n'y a pas de légumes (le piment est considéré comme un fruit)

5) Combien de fruits ou de légumes avez-vous comptabilisé ?

8 citrons, 5 piments

6) Fait-il beau ?

Oui il fait beau le ciel est bleu clair et le fond jaune indique la présence du soleil

RETROUVER LES PAROLES

Tu m'as dit que j'étais faite
Pour une drôle de vie
J'ai des idées dans la tête
Et je fais ce que j'ai envie
Je t'emmène faire le tour
De ma drôle de vie
Je te verrai tous les jours

Et si je te pose des questions
(qu'est-ce que tu diras?)
Et si je te réponds
(qu'est-ce que tu diras?)
Si on parle d'amour
(qu'est-ce que tu diras?)

Si je sais que tu mènes la vie que tu
aimes au fond de moi
Me donne tous ses emblèmes, me
touche quand même du bout de ses
doigts
Même si tu as des problèmes tu sais
que je t'aime, ça t'aidera
Laisse les autres totems, tes drôles de
poèmes et viens avec moi

On est parti tous les deux
Pour une drôle de vie
On est toujours amoureux
Et on fait ce qu'on a envie
Tu as sûrement fait le tour
De ma drôle de vie
Je te demanderai toujours

Et si je te pose des questions
(qu'est-ce que tu diras?)
Et si je te réponds
(qu'est-ce que tu diras?)
Si on parle d'amour
(qu'est-ce que tu diras?)

Et si je sais que tu mènes la vie que tu
aimes au fond de moi
Me donne tous ses emblèmes, me
touche quand même du bout de ses
doigts
Même si tu as des problèmes tu sais
que je t'aime, ça t'aidera
Laisse les autres totems, tes drôles de
poèmes et viens avec moi

Même si je sais que tu mènes la vie
que tu aimes au fond de moi
Me donne tous ses emblèmes, me
touche quand même du bout de ses
doigts

Même si tu as des problèmes tu sais
que je t'aime, ça t'aidera
Laisse les autres totems, tes drôles de
poèmes et viens avec moi