

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
34

A N G E R S

E

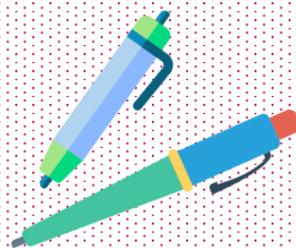
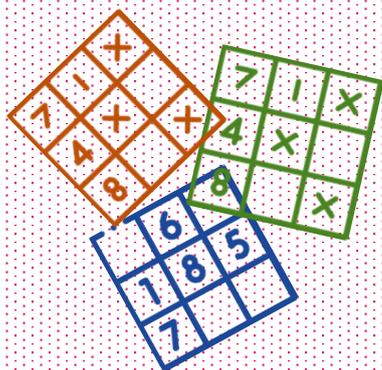
A N I M A T I O N

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

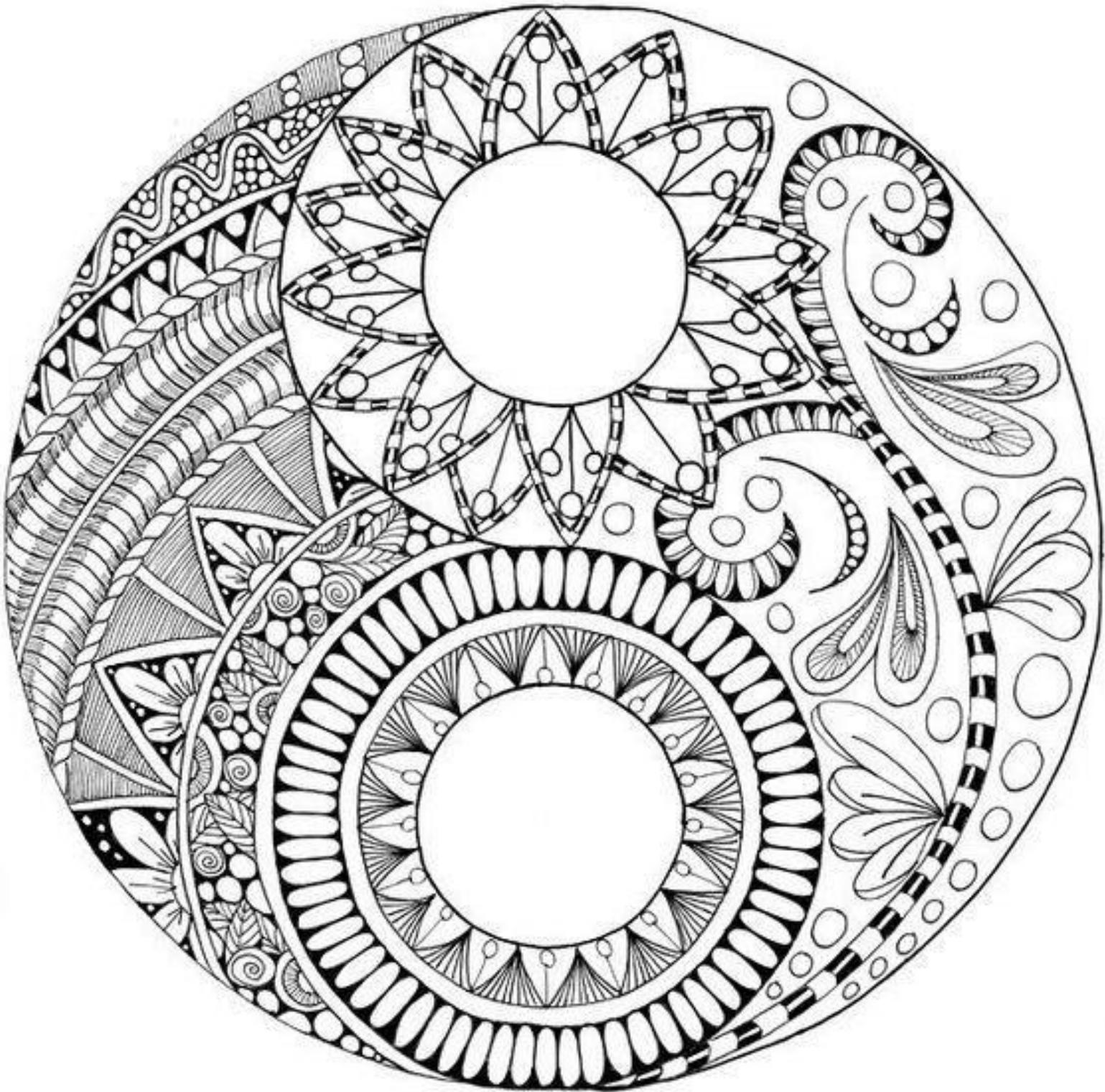
Mandala.....	p. 4-5
Jeu du dictionnaire.....	p.6
Garam.....	p.7
La petite décoration.....	p. 8-9
Mots croisés.....	p.10
Qui est qui	p. 11-12
Le problème est dans l'image	p. 13
Jeu des 7 erreurs.....	p. 14
Petit bac.....	p. 15
Portraits croisés.....	p. 16
Figures géométriques.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-26

MANDALA



Coloriez au gré de nos envies...le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser

MANDALA



Coloriez au gré de nos envies...le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser

JEU DU DICTIONNAIRE

Le français est une langue pleine de richesses et beaucoup de mots aujourd'hui peu utilisés, savez-vous retrouver les définitions de ces mots rares?

« PERCALE »

- tissu de coton aux mailles fines et serrées
- animal nocturne vivant en montage

« CASEMATE »

- local protégeant des bombes
- ancienne habitation d'esclaves

« TYMPANON »

- variété de thym qui pousse en Méditerranée
- ancien instrument de musiques à cordes

« RHIZOME »

- tige souterraine vivace de certaines plantes
- variété de riz ancienne cultivée en Asie

« RHODANIEN »

- véhicule en rodage
- qui est relatif à la vallée du Rhône

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 :

3
X
5
<u>=</u>
4
5

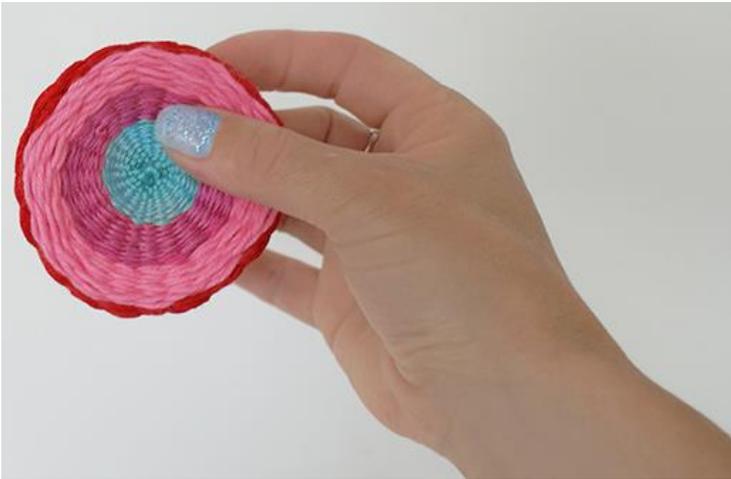
3
X
5
<u>=</u>
45

COMMENCER ICI

$4 + 4 =$			$+ 3 =$		
\times		$+$	$- 1 =$	$+$	\times
<u>4</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	<u>9</u>
1		1		1	
$6 + 1 = 7$			$2 + =$		
	$+$			$+$	
	<u>1</u>			<u>4</u>	
	<u>1</u>			<u>4</u>	
\times		$= 5$	\times		$=$
<u>9</u>		<u> </u>	$- 3 =$	<u> </u>	<u>9</u>
<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u>1</u>	<u> </u>
	$-$	$=$		$+ 8 =$	

LA PETITE DÉCORATION

Tisser une fleur avec une assiette en carton



Pour réaliser cette fleur, vous n'aurez besoin que d'une assiette en carton et de fils de couleurs (coton ou laine).

LES ÉTAPES À SUIVRE



- A l'aide de ciseaux, faites 21 encoches autour de l'assiette. Inutile d'être très précis au niveau des distances entre chaque encoche.

- Préparez un fil de 3 mètres environ. Mettez le fil dans la 21^{ème} encoche, ensuite passez le fil par devant l'assiette jusqu'à la 10^{ème} encoche (dans le sens des aiguilles d'une montre). Passez ensuite le fil par l'arrière de l'assiette jusqu'à l'encoche 9, puis passez le fil devant l'assiette en remontant à la 20^{ème} encoche. Continuez par le passer par l'arrière de l'assiette à la 19^{ème} encoche puis repassez-le par devant jusqu'à la 8^{ème} encoche, etc. Une fois passé dans la dernière encoche, le fil doit être noué par l'arrière

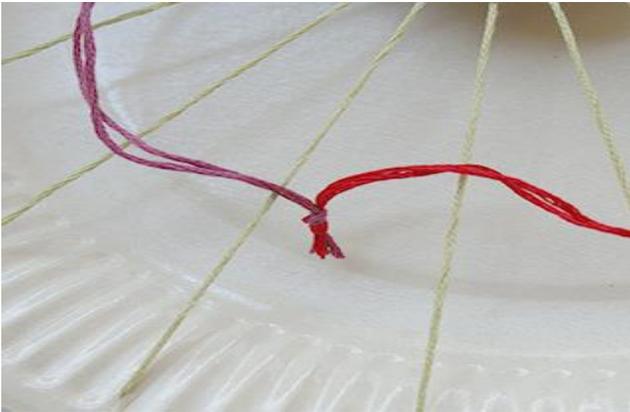
LA PETITE DÉCORATION

Tisser une fleur avec une assiette en carton



- Nouez le premier morceau de laine au milieu de la trame et commencez le tissage.

Tournez autour du centre en passant dessus-dessous. Vous pouvez utiliser une aiguille à laine pour tisser.



- Ajoutez un nouveau fil une fois que le premier morceau de laine est terminé, en les nouant ensemble. Poursuivez ainsi jusqu'au bout.



- Une fois terminé, retirez les boucles du tour de l'assiette, les couper en leur milieu et les nouer.

- Couper ensuite les petits bouts de fils noués qui dépassent !



- Le tissage est terminé ! N'hésitez pas à essayer et à nous partager vos photos, créations !

MOTS CROISÉS

Trouvez les mots correspondants aux phrases verticalement et horizontalement.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4		■				■		
5					■			
6			■					
7				■				■
8	■							
9							■	
10					■			
11		■				■		
12				■				

- ↔ HORIZONTALEMENT
- Sortis brillamment d'une école.
 - Bien ancré dans le pays.
 - Absence de graisse.
 - Change de peau ou de plumes. Il coupe la figue en deux, pareil pour le raisin.
 - Vilaine mouche. Il circule au Japon.
 - Il fait l'article à Madrid. Liquide de stylo.
 - Brama. Cri de celui qui a mal.
 - Partie amovible d'un casque.
 - Bu lentement.
 - Cousin de l'aï. Voile qui donne de la vitesse.
 - Préfixe pour du nouveau. Aluminium de chimiste.
 - Flûte ! Dévoué.
- ↕ VERTICALEMENT
- Perdre son grément. Son canal est pharaonique.
 - De vieilles bandes y dorment. Futur gros poisson.
 - Toujours avant secundo. Nichant en altitude.
 - Étendue d'eau de mer. Étable pour des cochons.
 - Argile jaune ou rouge. Montre le bout de son nez. Symbole de l'once.
 - Cœur du pain. Tranchées à la lame.
 - Dire un à un. Pieu.
 - Revient sur ce qui a déjà été dit. Maire d'une grande ville.

QUI EST QUI ?

Ce plat d'apparat du 16^e siècle exposé au musée des Beaux-arts d'Angers est orné d'une peinture racontant un célèbre épisode de la mythologie grecque : le Jugement de Pâris.



Anonyme, *Le Jugement de Paris*, vers 1540-1550.

Voir page suivante

Ce jeu est
proposé par

M'A

Musées d'Angers

QUI EST QUI ?

Lors des noces de Pélée et Thétis sur l'Olympe, tous les dieux sont invités sauf Éris, déesse de la Discorde. Pour se venger, elle jette sur la table du banquet une pomme d'or sur laquelle est gravée : « Pour la plus belle ».

Trois déesses revendiquent alors le fruit, Héra, Athéna et Aphrodite. Afin de mettre un terme à la dispute, Zeus ordonne à Hermès d'emmener les déesses sur le mont Ida pour que Pâris, prince troyen désigne la gagnante.

Chacune des divinités fait de belles promesses à Pâris pour être désignée : Héra lui promet la richesse, Athéna lui promet la victoire et Aphrodite lui promet l'amour de la plus belle femme du monde.

Quel choix va faire Pâris ?



Observez bien ce plat pour reconnaître les divinités et à quelle déesse Pâris remet la pomme d'or !

- **Aphrodite** : la déesse de l'amour est accompagnée de son jeune enfant Eros.
- **Héra** : le paon est l'attribut de la femme de Zeus.
- **Hermès** est reconnaissable à son pétase ailé.
- **Athéna** : la déesse de la guerre est reconnaissable à son casque et son bouclier.
- **Zeus** possède deux attributs : l'aigle et le foudre.
- **Pâris** est accompagné de son chien.

Ce jeu est
proposé par :

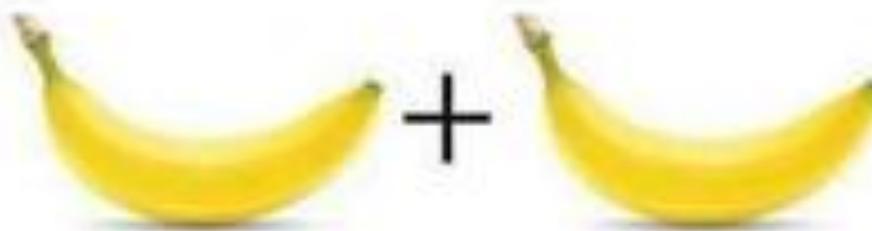
M'A

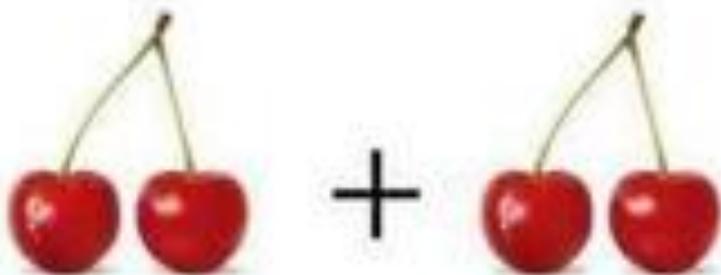
Musées d'Angers

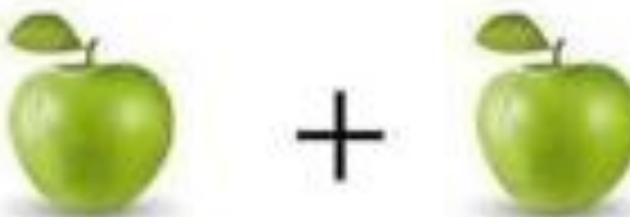
LE PROBLEME EST DANS L'IMAGE

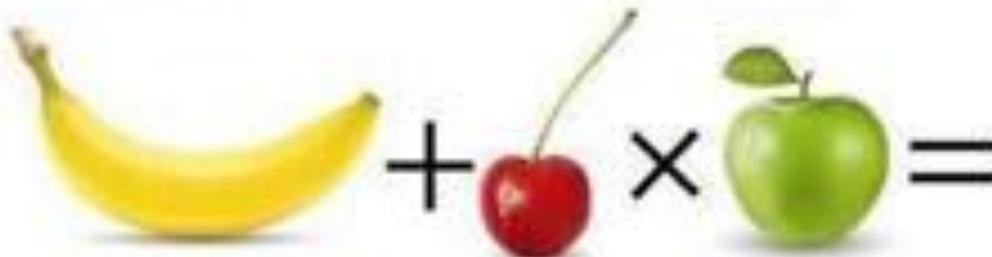
Chaque objet représente un nombre, à partir de cela qu'elle est le résultat du « ? » ?

Indice : attention à l'image !


$$+ = 30$$


$$+ = 20$$


$$+ = 8$$


$$+ \times = ?$$

? = _____

JEU DES 7 ERREURS

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



Solution page 23

PETIT BAC

Le but du jeu est de trouver un mot appartenant à la catégorie proposée et commençant par la lettre demandée dans la colonne de gauche. Essayez d'enchaîner le plus de propositions et le plus rapidement possible.

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
J							
M							
L							
E							
P							

PORTRAIT 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

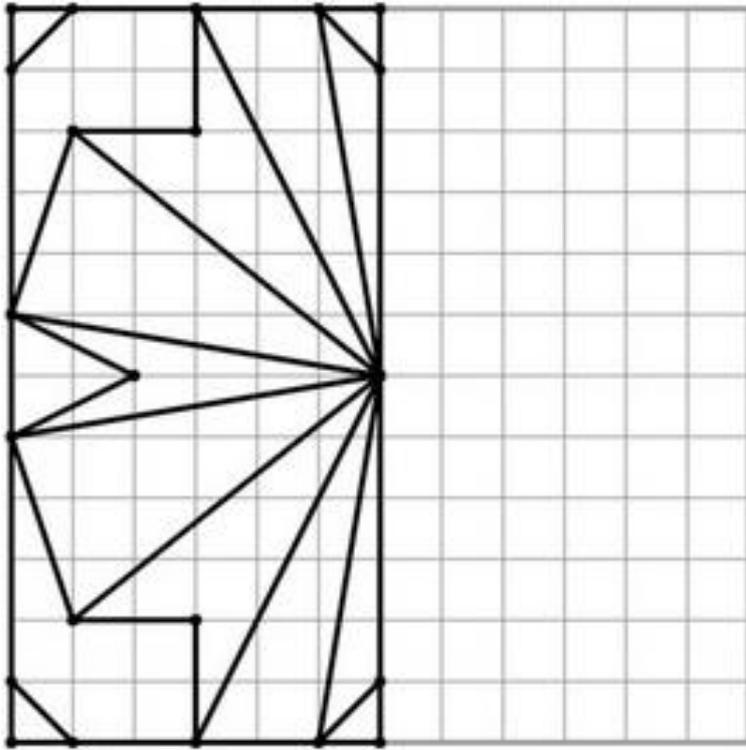


1^{er} personnalité :

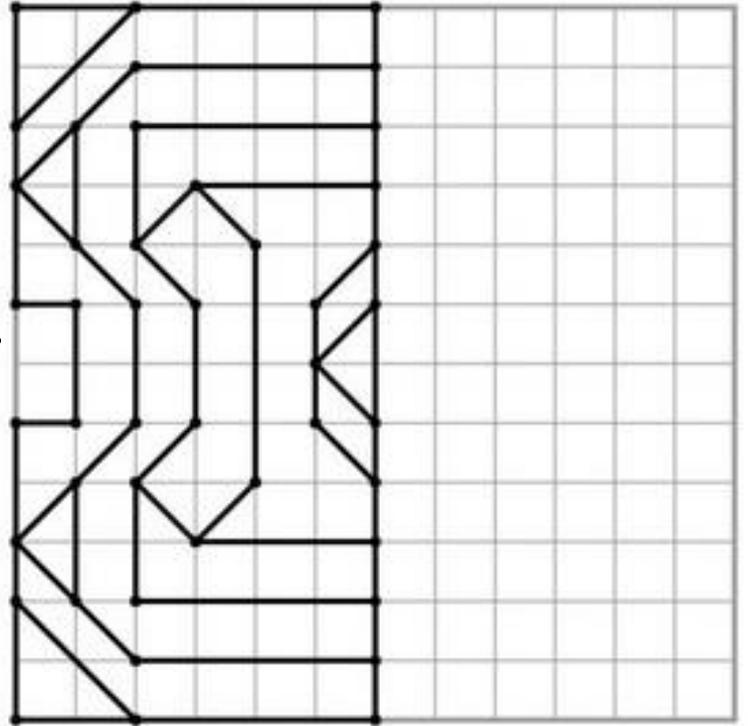
2^{ème} personnalité :

FIGURES GEOMETRIQUES

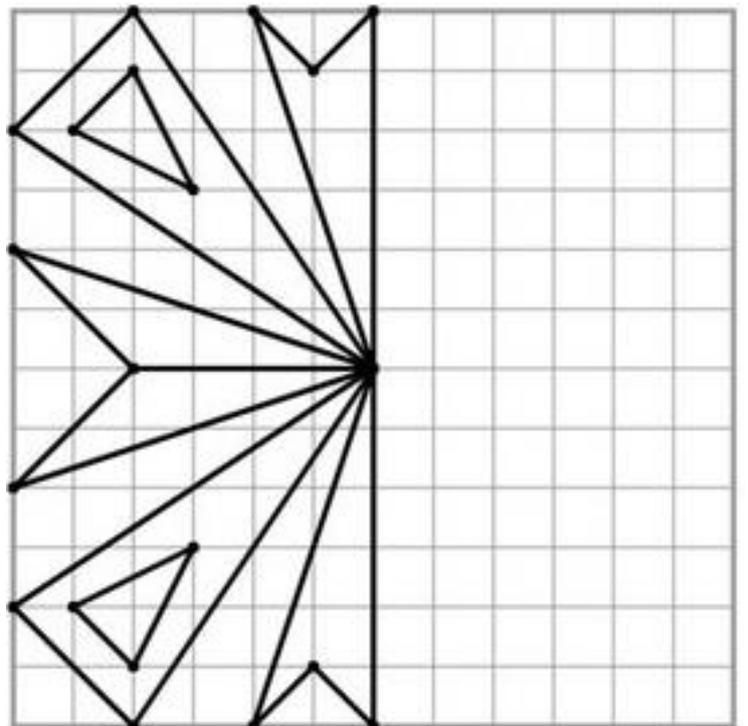
Reproduisez l'autre moitié de ce quadrillage symétriquement



1



2



3

LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Gainage et posture

EXERCICE

Twists sur chaise

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Sans poids

Les + résistants

Avec des haltères ou des bouteilles de 500g

1

2

3



- ▶ Assis, le dos droit, les coudes fléchis à 90° devant soi
- ▶ Sur l'expiration, effectuer une rotation du buste sur la droite en gardant les genoux fixes devant soi. La tête suit le mouvement du haut du corps
- ▶ En inspirant, revenir en position initiales de manière contrôlée
- ▶ Réaliser la même chose de l'autre côté

EXERCICE

Translations debout

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

1

2

3



- ▶ Debout, les pieds plus larges que le bassin, les bras levés sur le côté à hauteur d'épaules
- ▶ Sur l'expiration, aller chercher à vers la gauche, le bassin reste immobile et les bras restent à la même hauteur
- ▶ Réaliser la même chose de l'autre côté
- ▶ Réaliser la même chose de l'autre côté

RETROUVER LES PAROLES

LES MOTS BLEUS de Christophe

Il est ... heures au clocher de l'église Il n'y a plus d'horloge, plus de
Dans le square les poétisent Dans le square les sont couchés
Une fille va sortir de la
Comme chaque soir je l'attends Je reviens par le train de
Elle me sourit Sur le ... je la vois
Il faudrait que je lui parle Qui .. sourit
À tout prix Il faudra qu'elle comprenne
À tout

Je lui dirai les mots
Les qu'on dit avec les yeux
Parler me semble
Je m'élançai et puis je
Devant une inutile
Qui briserait l'instant
D'une rencontre
D'une rencontre

Je lui les mots bleus
Les qu'on dit avec les yeux
Toutes les que l'on donne
Sont comme les baisers que l'on
Il une rancœur subtile
Qui gâcherait l'instant
De nos retrouvailles
De nos retrouvailles

Je ... dirai les mots bleus
Ceux qui rendent les heureux
Je l'appellerai sans la
Je suis peut-être
Le d'hiver souffle en avril
J'aime le immobile
D'une rencontre
D'une rencontre

.. lui dirai les mots bleus
Ceux ... rendent les gens heureux
Une d'amour sans paroles
N'a plus besoin du
Et tous les discours futiles
Terniraient quelque peu le
De nos retrouvailles
De nos retrouvailles
Je lui dirai ... mots bleus
Les mots qu'on dit avec les

Je lui dirai tous les mots
Tous ceux qui rendent les
heureux
Tous les mots bleus
Tous les mots bleus

SOLUTIONS

JEU DU DICTIONNAIRE

« PERCALE » = tissu de coton aux mailles fines et serrées

« CASEMATE » = local protégeant des bombes

« TYMPANON » = ancien instrument de musiques à cordes

« RHIZOME » = tige souterraine vivace de certaines plantes

« RHODANIEN » = qui est relatif à la vallée du Rhône

GARAM

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

LA PETITE DECORATION



Voici un petit aperçu du début du résultat d' Héroïse Poirier, animatrice seniors. Des animations autour des activités manuelles sont proposées toutes les semaines au Welcome. Alors rendez-vous à la réouverture pour de nouvelles aventures !

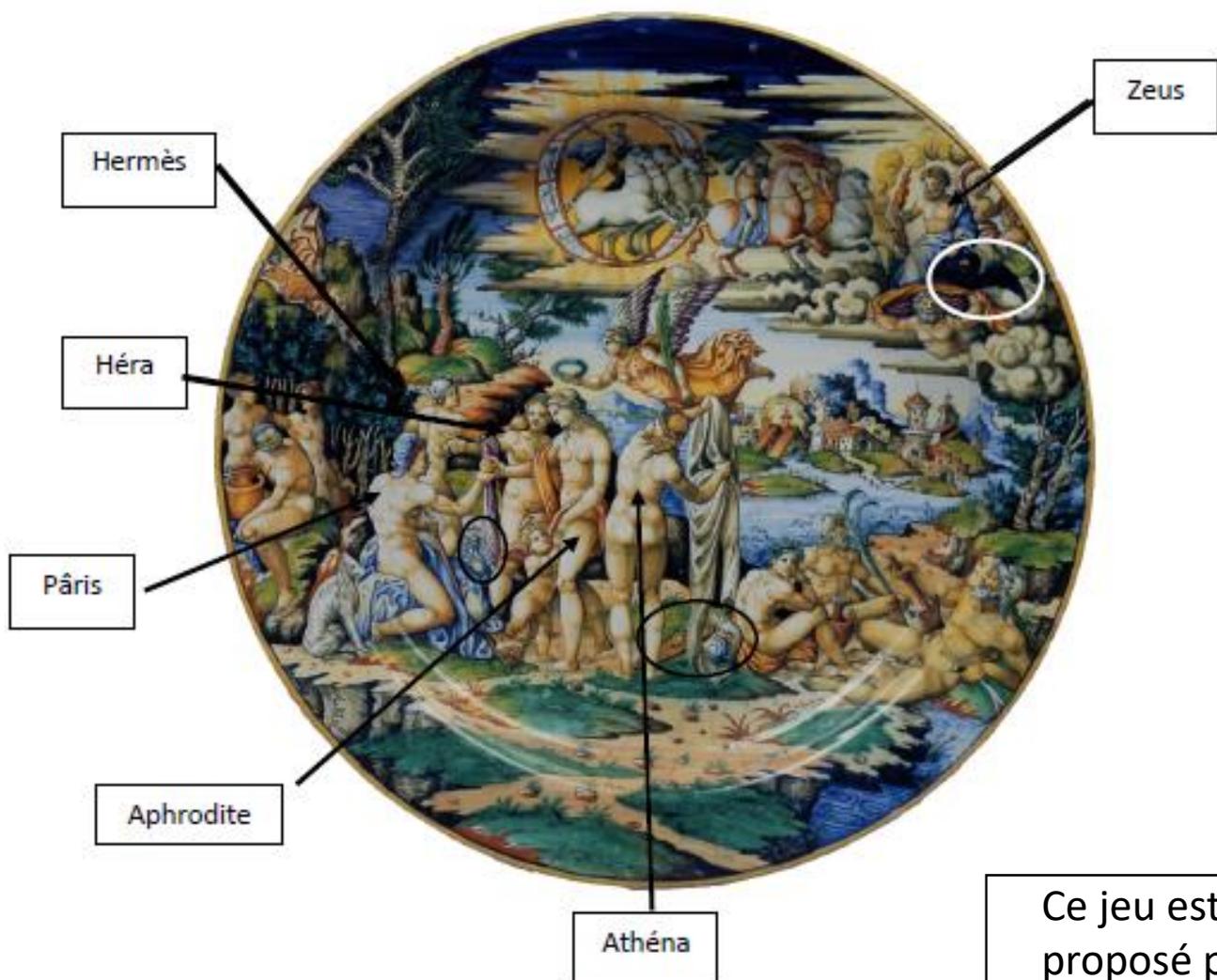
MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	D	I	P	L	O	M	E	S
2	E	N	R	A	C	I	N	E
3	M	A	I	G	R	E	U	R
4	A		M	U	E		M	I
5	T	A	O	N		S	E	N
6	E	L		E	N	C	R	E
7	R	E	A		A	I	E	
8		V	I	S	I	E	R	E
9	S	I	R	O	T	E		D
10	U	N	A	U		S	P	I
11	E		N	E	O		A	L
12	Z	U	T		Z	E	L	E

QUI EST QUI ?

Pâris choisit l'amour. Il remet la pomme à Aphrodite qui lui a promis la plus belle femme du monde : Hélène de Sparte. Or, celle-ci est déjà mariée au roi grec Ménélas mais grâce à l'intervention de la déesse, Pâris obtient l'amour de la belle Hélène et l'emmène à Troie.

Furieux, le roi Ménélas lève une grande armée avec l'aide des autres rois grecs pour retrouver son épouse. C'est le début de la célèbre guerre de Troie.



Ce jeu est
proposé par

M'A
Musées d'Angers

LE PROBLEME EST DANS L'IMAGE

$$\text{Banana } 15 + \text{Banana } 15 = 30$$

$$\text{Cherry } 10 + \text{Cherry } 10 = 20$$

$$\text{Apple } 4 + \text{Apple } 4 = 8$$

$$\text{Banana } 15 + \text{Cherry } 10 \times \text{Apple } 4 = 35$$

JEU DES 7 ERREURS



PETIT BAC (une proposition possible)

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
J	Jade	Joris	Jaguar	Juriste	Jordanie	Jupe	Jasmin
M	Maria	Martin	Mouette	Menuisier	Maroc	Manteau	Marjolaine
L	Léa	Lucien	Lion	Libraire	Lyon	Laine	Lys
E	Eva	Emile	Ecrevisse	Ebéniste	Estonie	Epée	Edelweiss
P	Pierrette	Paul	Pieuvre	Pianiste	Paris	Pierre	Pétunia

PORTRAITS CROISÉS

1



Emmanuel Macron



Claude François

2



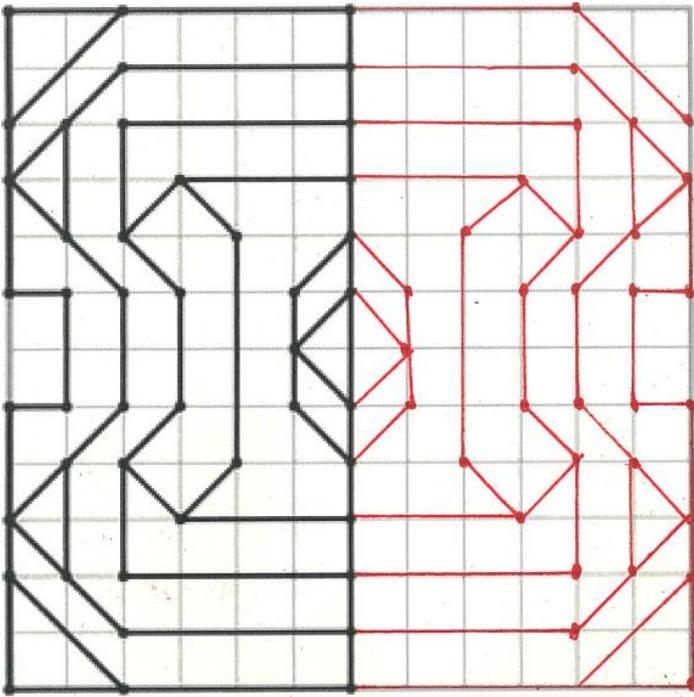
Jean Luc Mélenchon



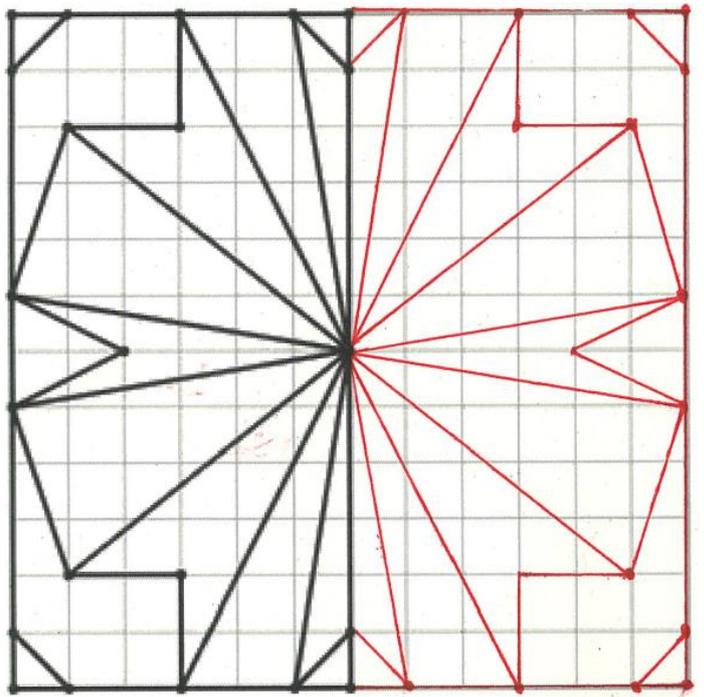
Renaud

FIGURES GEOMETRIQUES

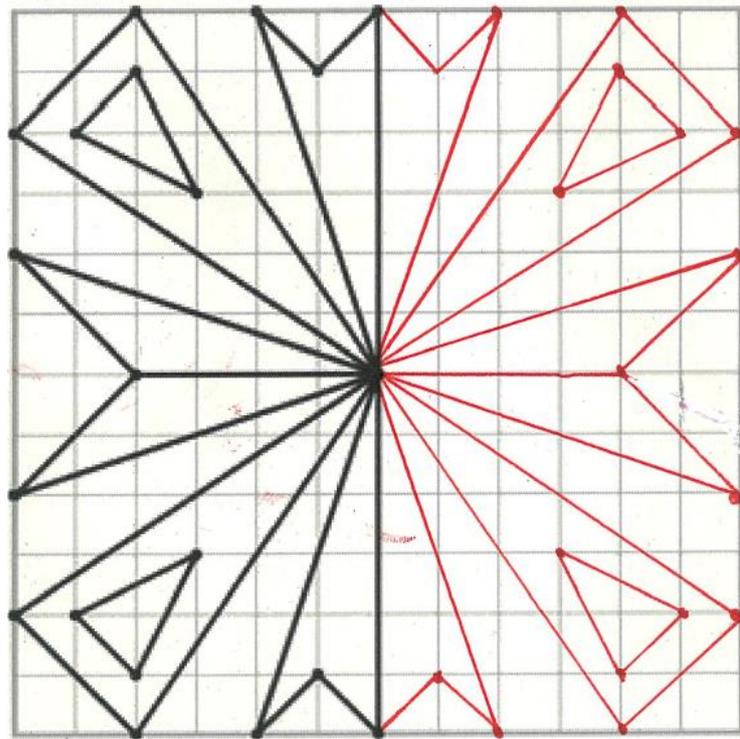
1



2



3



RETROUVER LES PAROLES

Il est six heures au clocher de l'église
Dans le square les fleurs poétisent
Une fille va sortir de la mairie
Comme chaque soir je l'attends
Elle me sourit
Il faudrait que je lui parle
À tout prix

Je lui dirai les mots bleus
Les mots qu'on dit avec les yeux
Parler me semble ridicule
Je m'élançe et puis je recule
Devant une phrase inutile
Qui briserait l'instant fragile
D'une rencontre
D'une rencontre

Je lui dirai les mots bleus
Ceux qui rendent les gens heureux
Je l'appellerai sans la nommer
Je suis peut-être démodé
Le vent d'hiver souffle en avril
J'aime le silence immobile
D'une rencontre
D'une rencontre

Il n'y a plus d'horloge, plus de clocher
Dans le square les arbres sont couchés
Je reviens par le train de nuit
Sur le quai je la vois
Qui me sourit
Il faudra bien qu'elle comprenne
À tout prix

Je lui dirai les mots bleus
Les mots qu'on dit avec les yeux
Toutes les excuses que l'on donne
Sont comme les baisers que l'on vole
Il reste une rancœur subtile
Qui gâcherait l'instant fragile
De nos retrouvailles
De nos retrouvailles

Je lui dirai les mots bleus
Ceux qui rendent les gens heureux
Une histoire d'amour sans paroles
N'a plus besoin du protocole
Et tous les longs discours futiles
Terniraient quelque peu le style
De nos retrouvailles
De nos retrouvailles
Je lui dirai les mots bleus
Les mots qu'on dit avec les yeux

Je lui dirai tous les mots bleus
Tous ceux qui rendent les gens
heureux
Tous les mots bleus
Tous les mots bleus