

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
37

A N G E R S

E

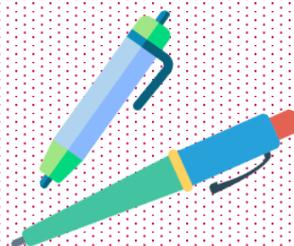
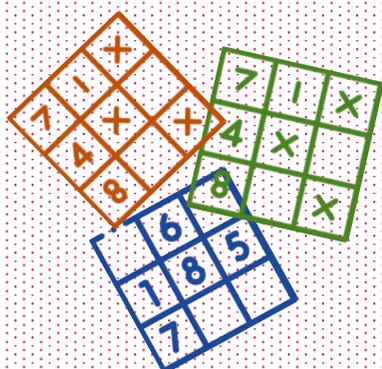
A N I M A T I O N

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

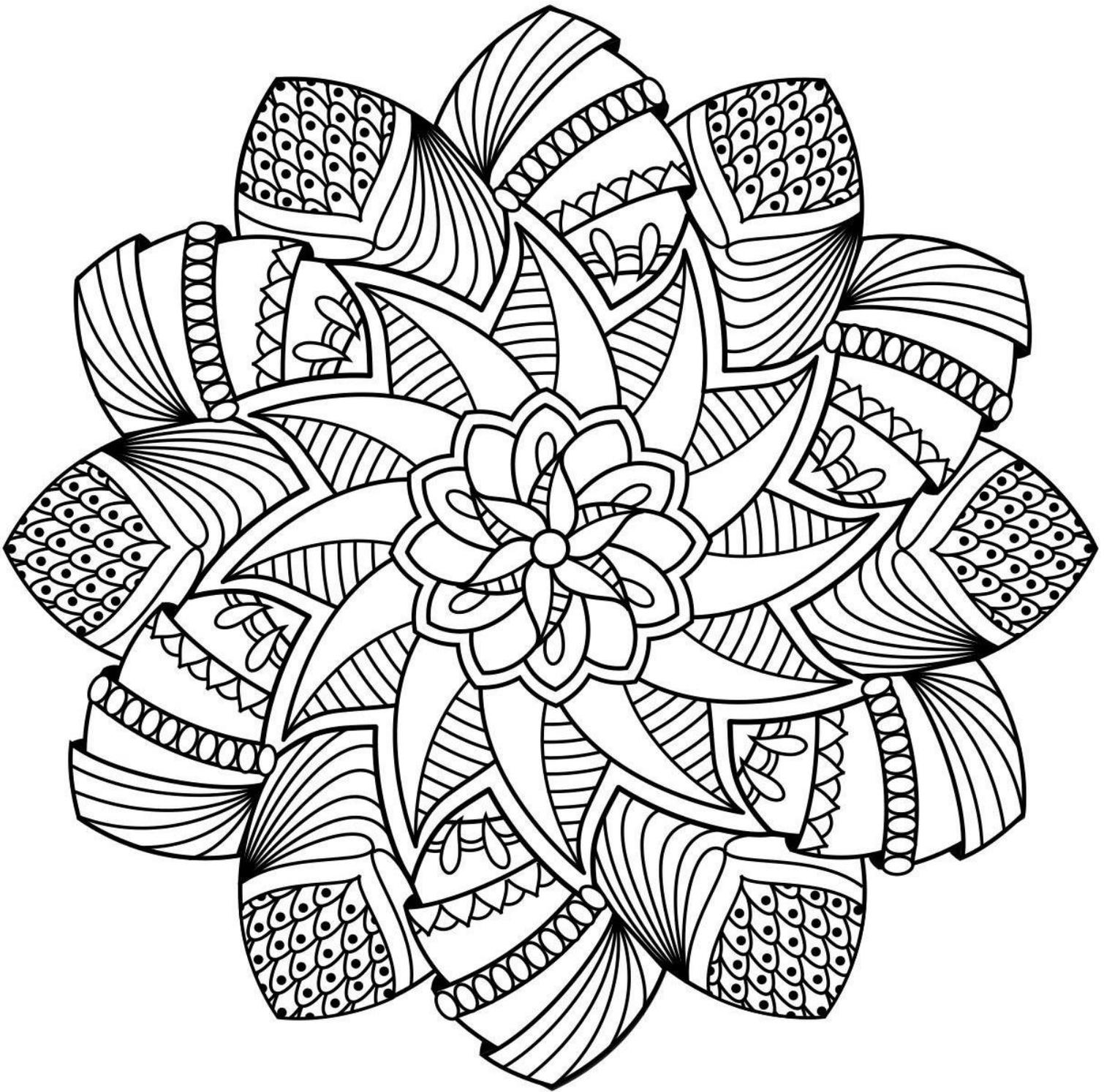
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

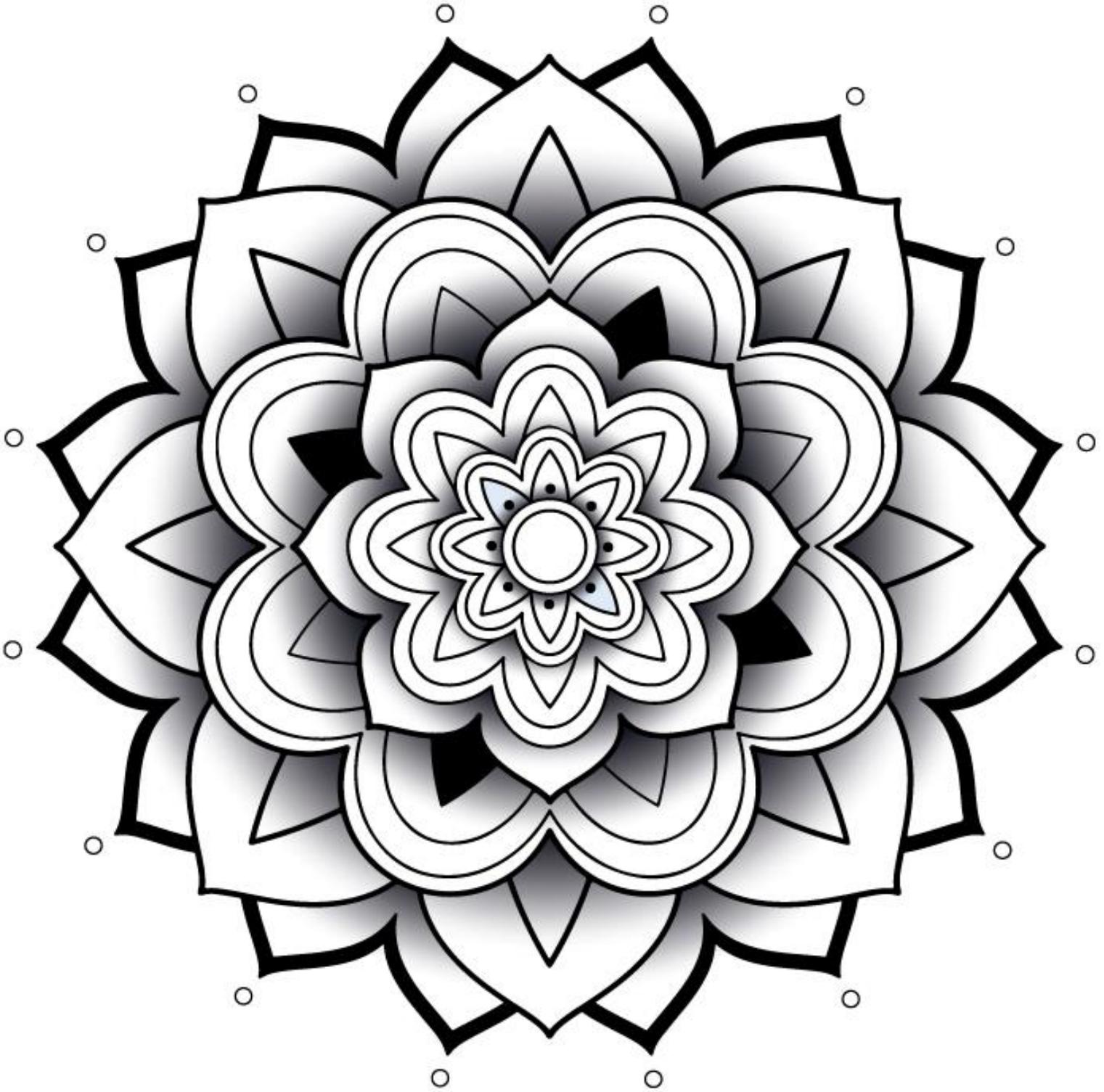
Mandala.....	p. 4-5
Sudoku.....	p.6
Jeu des 8 différences.....	p. 7
Mots à caser.....	p. 8
La petite recette.....	p.9
Qui suis-je.....	p. 10
Jeu de l'effet de stroop.....	p. 11-13
Garam.....	p. 14
Oxymore.....	p. 15
4 images 1 mot.....	p. 16
Labylettre.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p.20-24

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

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.

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

Grille 1

Grille 2

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

JEU DES 8 DIFFERENCES

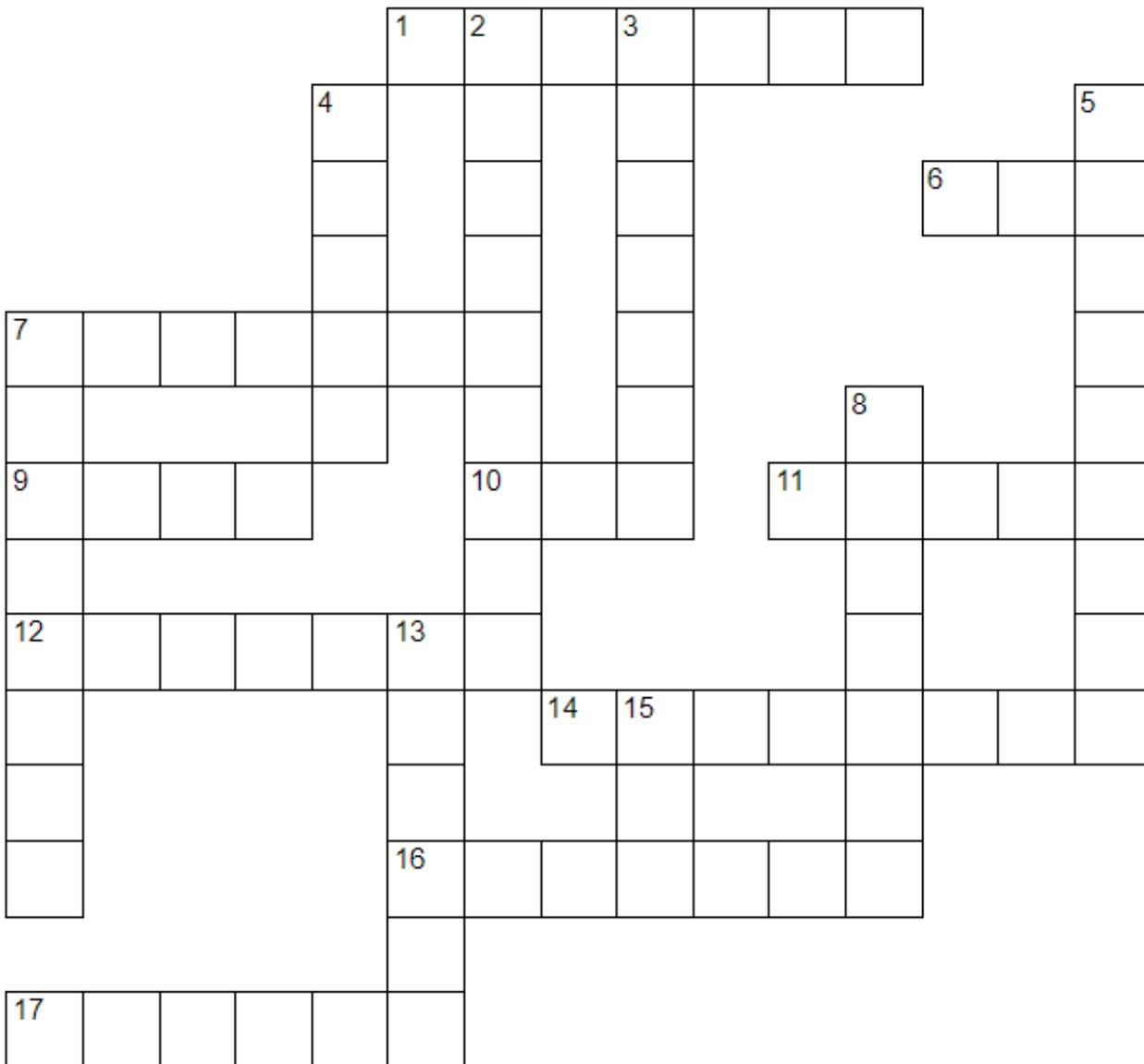
Dans la photo ci-dessous, 8 erreurs se sont glissées, lesquelles ?



Solution page 20

MOTS A CASER

Complétez cette grille avec les mots de la liste en fonction du nombre de lettres. Vous trouverez avec ces mots le mot caché dans la partie grise.



3 lettres

air
ton
art

4 lettres

solo

5 lettres

gamme
étude

6 lettres

timbre
rythme

7 lettres

chanson
chambre
tambour

mélodie
concert

hauteur

8 lettres

musicien
harmonie

9 lettres

orchestre
fréquence

LA PETITE RECETTE

La salade à 8 étages

Temps de préparation : 30 min

A préparer la veille pour le midi ou le matin pour le soir.

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 200 g de bacon cuit (ou jambon/ou poulet)
- 1 laitue / salade sucrine
- 250 g petits pois surgelés
- ½ oignon rouge
- 20 cl mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 6 œufs durs
- 200 g mimolette râpée (ou emmental/mozzarella)



Mettez les ingrédients par couches successives dans l'ordre donné :

- 1) La laitue/salade sucrine
- 2) Les gros petits pois **ENCORE CONGELÉS**
- 3) Le demi oignon rouge finement haché
- 4) Recouvrez de mayonnaise
- 5) Saupoudrez le sucre
- 6) Déposez les œufs coupés en 4
- 7) Le bacon/jambon/poulet
- 8) Et pour finir la mimolette / emmental / mozzarella râpée
- 9) Fermez avec le couvercle ou couvrez de film alimentaire
- 10) Mettez au réfrigérateur



BONNE DÉGUSTATION ! N'hésitez pas à nous faire un retour en photo, par mails ou par téléphone ! (Toutes les informations page 2)

QUI SUIS-JE ?

Né le 9 juillet 1934 à Castelsarrasin (Tarn-et-Garonne), je suis un auteur, compositeur et interprète français.

Auteur jouant sur les mots et la musicalité de la langue française, j'ai d'ailleurs réécrit les fables de La Fontaine. On dit de mon style musical qu'il est naïf, voire enfantin, comique et tendre. Je pose nombre de questions pertinentes que je clame avec un sourire malicieux. Je connais mon premier grand succès avec *Le Tord-Boyaux*. J'enchaîne ensuite les succès et me retrouve très souvent dans les hit-parade français. Yvonne de Gaulle, épouse du président de la République, tente de faire interdire une de mes chansons populaire « Les jolies Colonies de vacances ». Les radios vont redoubler les passages à l'antenne qui mettra fin à des années de galère financière

Je suis

Née le 13 juillet 1927 et décédée le 30 juin 2017, je suis une femme politique française.

Née dans une famille juive aux origines lorraines, je suis déportée à Auschwitz à l'âge de 16 ans, durant la Shoah, où je perds mon père, mon frère et ma mère. J'en reviens, rescapée avec mes sœurs Madeleine et Denise. Je suis une femme engagée avec une existence d'une exceptionnelle intensité. Je suis notamment connue pour ma loi du 17 janvier 1975 sur l'interruption volontaire de grossesse après que Valéry Giscard d'Estaing m'ait nommée ministre de la Santé en 1974. Je suis la première présidente du Parlement européen de 1979 au 1982. Je suis considérée comme l'un des piliers de la réconciliation franco-allemande et de la construction européenne. J'ai consacré une grande partie de ma vie à la politique et à la lutte contre la discrimination des femmes en France. Sur décision du président Emmanuel Macron, j'ai fait mon entrée au Panthéon avec mon époux Antoine le 1^{er} juillet 2018.

Je suis

JEU DE L'EFFET DE STROOP

Durée: 45 secondes

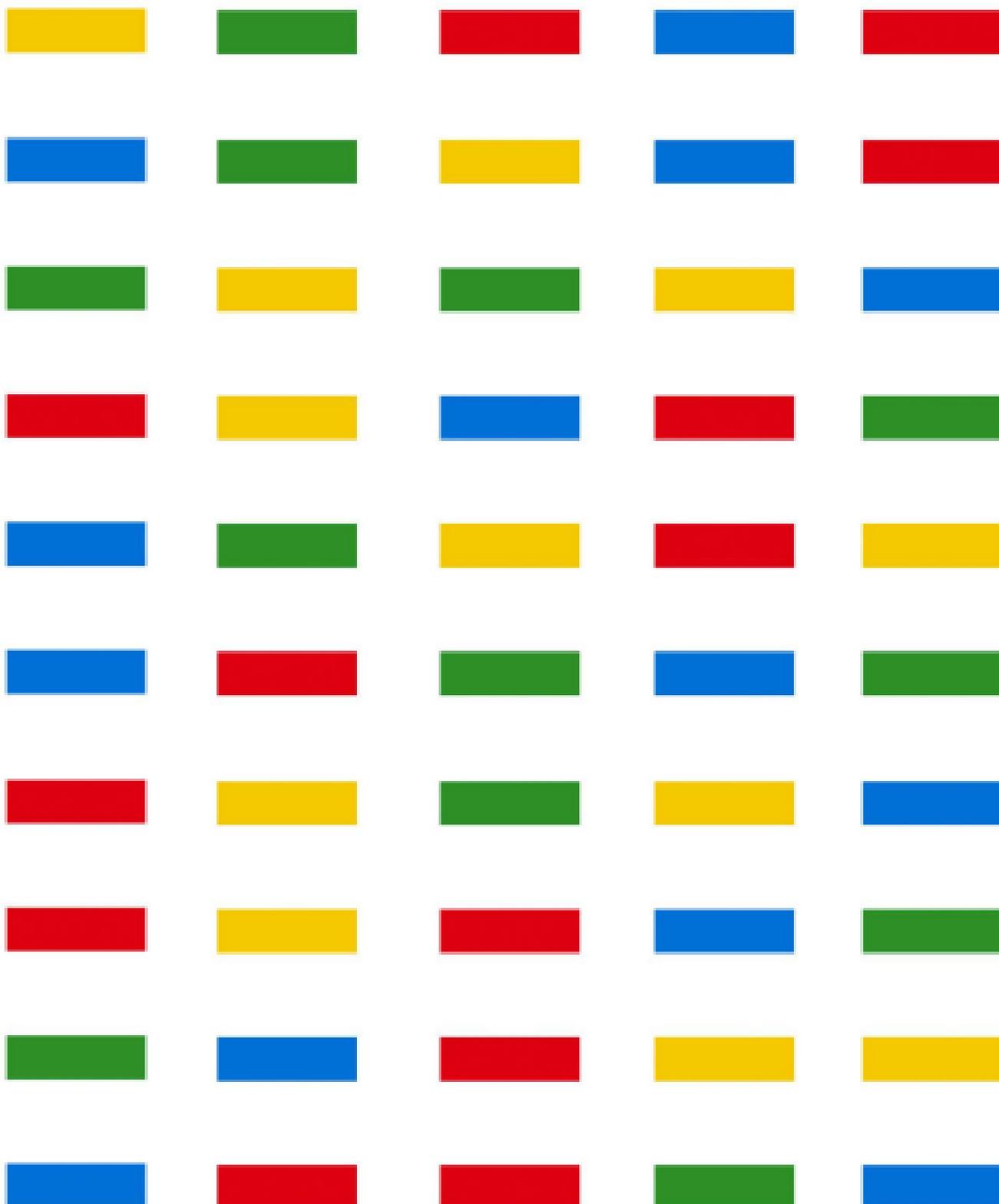
Principe: Lisez les mots à voix haute en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

VERT	JAUNE	ROUGE	BLEU	JAUNE
VERT	ROUGE	BLEU	VERT	BLEU
ROUGE	JAUNE	BLEU	VERT	ROUGE
JAUNE	JAUNE	VERT	BLEU	ROUGE
VERT	JAUNE	BLEU	ROUGE	ROUGE
BLEU	JAUNE	VERT	JAUNE	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	VERT	BLEU
JAUNE	JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT
BLEU	JAUNE	VERT	ROUGE	BLEU
VERT	ROUGE	JAUNE	VERT	JAUNE

JEU DE L'EFFET DE STROOP

Durée: 45 secondes

Principe: Nommez à voix haute la couleur des rectangles en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.



SUITE DANS LA PAGE SUIVANTE

JEU DE L'EFFET DE STROOP

Durée: 45 secondes

Principe: En allant le plus vite possible et en suivant les lignes, nommez à voix haute la couleur de l'encre avec laquelle est écrit le mot et non pas le mot lui-même. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

BLEU	JAUNE	BLEU	ROUGE	BLEU
VERT	JAUNE	ROUGE	VERT	JAUNE
VERT	ROUGE	VERT	JAUNE	JAUNE
JAUNE	ROUGE	JAUNE	VERT	BLEU
BLEU	ROUGE	JAUNE	JAUNE	VERT
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	VERT
ROUGE	JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT
BLEU	VERT	JAUNE	JAUNE	JAUNE
BLEU	ROUGE	ROUGE	JAUNE	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	VERT	BLEU

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
3
5
5
1
15
5

$-2 =$	$8 + 1 =$
\times 4	\times 7
$=$	$=$
$+ = 6$	$+ 1 =$
\times 6	\times 4
$=$	$=$
$+ = 2$	$+ =$
$9 - =$	$9 - =$
\times 4	\times 4
$=$	$=$
$-2 =$	$-2 =$
$+ 5 =$	$+ =$

C
O
M
M
E
N
C
E
R

I
C
I

OXYMORE

Voici différentes expressions. Parmi celle-ci cochez les oxymores :

Ephémère immortel

Obscure clarté

Jeune vieillard

Je vous l'ai déjà répété cinquante millions de fois

Il faut manger pour pouvoir vivre et non vivre pour manger

Une sublime horreur

Silence éloquent

Etre ou ne pas être

Hâte-toi lentement !

La voix du silence

Le directeur des ateliers était un homme bref et tyrannique

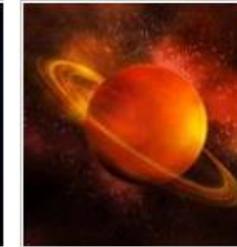
Une flamme si noire

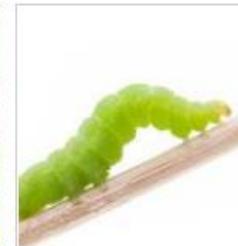
Va, je ne te hais point

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 23

LABYLETTE

Allez de MAL en PIS à travers ce labyrinthe de mots. Chaque nouveau mot part de la dernière lettre du mot précédent, vers la gauche, la droite, le haut et le bas. Ainsi MAL peut se poursuivre avec LIMITE et EVAHIR ou avec LIMER et ROUE ... Mais attention, il n'y a qu'un seul chemin possible.

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

LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Echauffement articulaire
sur chaise

EXERCICE

Extension genou

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Réduire l'amplitude

Les + résistants

Alternier sans reposer pied
au sol

1



2



3



- 1 ▶ Position assis sur une chaise, dos droit, mains qui agrippent les bords la chaise
- 2 ▶ En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 ▶ Inspirer pour revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué. Changer de jambe entre chaque série.

EXERCICE

Marche

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Réduire l'amplitude

Les + résistants

Alternier sans reposer pied
au sol

1



2



- 1 ▶ Position assis sur une chaise, dos droit. Lever le genou droit.
- 2 ▶ Inverser simultanément la position des jambes pour simuler la marche. Maintenir l'effort le temps indiqué.



La santé par l'activité physique adaptée !

www.sielbleu.org

Groupement Associatif Siel Bleu, BP 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos : GASB

RETROUVER LES PAROLES

POUR QUE TU M'AIMES ENCORE de Céline Dion

J'ai compris tous les , j'ai
bien compris,

Raisonné et, c'est ainsi
par ici

Que les ont changé, que
les fleurs ont

Que le temps d'avant, c'était le
temps d'.....

Que si tout zappe et, les
amours aussi passent

Il faut que tu

J'irai chercher ton si tu
l'emportes ailleurs

Même si dans tes d'autres
dansent tes heures

J'irai chercher ton ... dans les
froids dans les

Je te jetterai des pour que tu
m'aimes encore

Pour que tu m'aimes

..... pas commencer

M'attirer me

Fallait pas donner

Moi je sais pas

On .. dit qu'aujourd'hui

On .. dit que les autres font ainsi

.. ne suis pas les autres

Avant que l'on s'.....

Avant que l'on se

Je veux que tu

J'irai chercher ton si tu l'emportes
ailleurs

Même si dans tes danses d'autres
dansent tes

J'irai chercher ton ... dans les froids
dans les flammes

Je te jetterai des sorts pour que tu
m'aimes

Je trouverai des langages pour chanter
tes

Je ferai nos bagages d'infinies
vendanges

Les formules des marabouts
d'Afrique

J'les dirai remords pour que tu
m'aimes encore

Je m'inventerai pour que tu me
retiennes

Je me ferai nouvelle pour que le feu
.....

Je deviendrai ces autres qui te donnent
du

Vos seront les nôtres, si tel est ton
désir

Plus brillante plus pour une autre
étincelle

Je me changerai en .. pour que tu
m'aimes encore.

Pour que tu m'aimes x4

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1

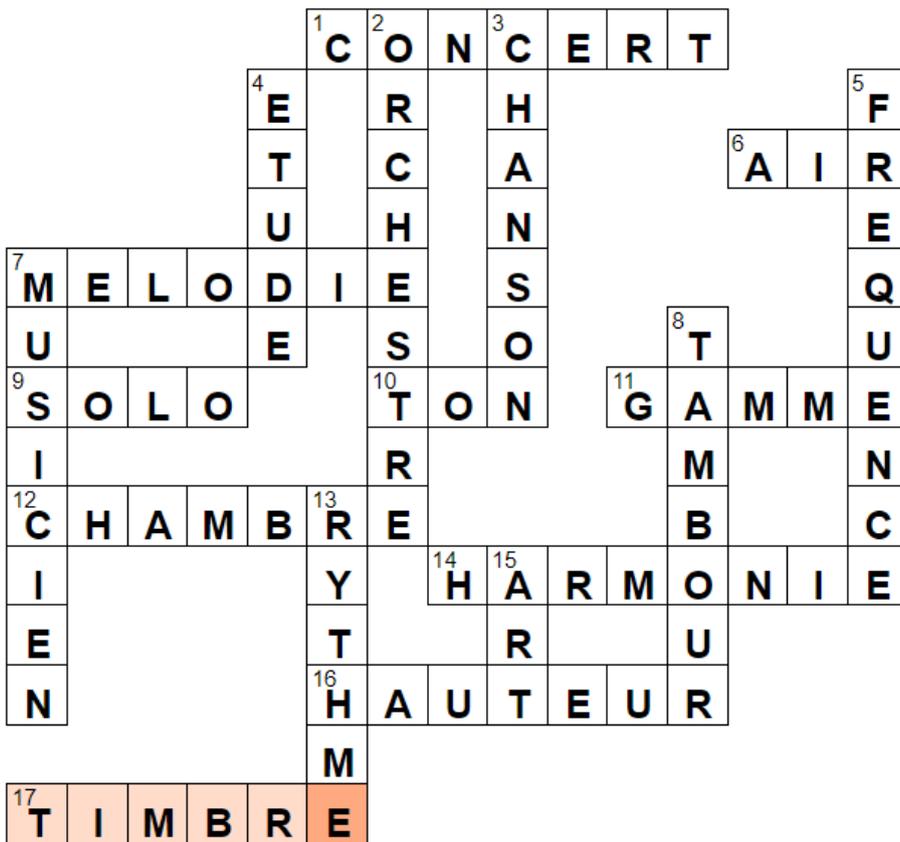
8	5	1	2	7	4	3	9	6
4	7	2	9	3	6	5	1	8
9	6	3	8	5	1	7	4	2
3	1	5	6	2	8	4	7	9
6	8	7	4	9	5	1	2	3
2	4	9	3	1	7	8	6	5
7	3	8	1	6	9	2	5	4
5	9	4	7	8	2	6	3	1
1	2	6	5	4	3	9	8	7

Grille 2

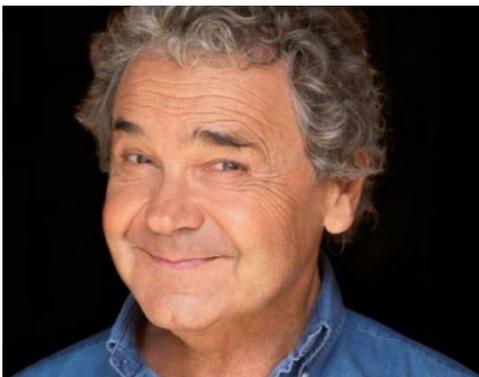
JEU DES 8 DIFFERENCES



MOTS A CASER



QUI SUIS-JE ?

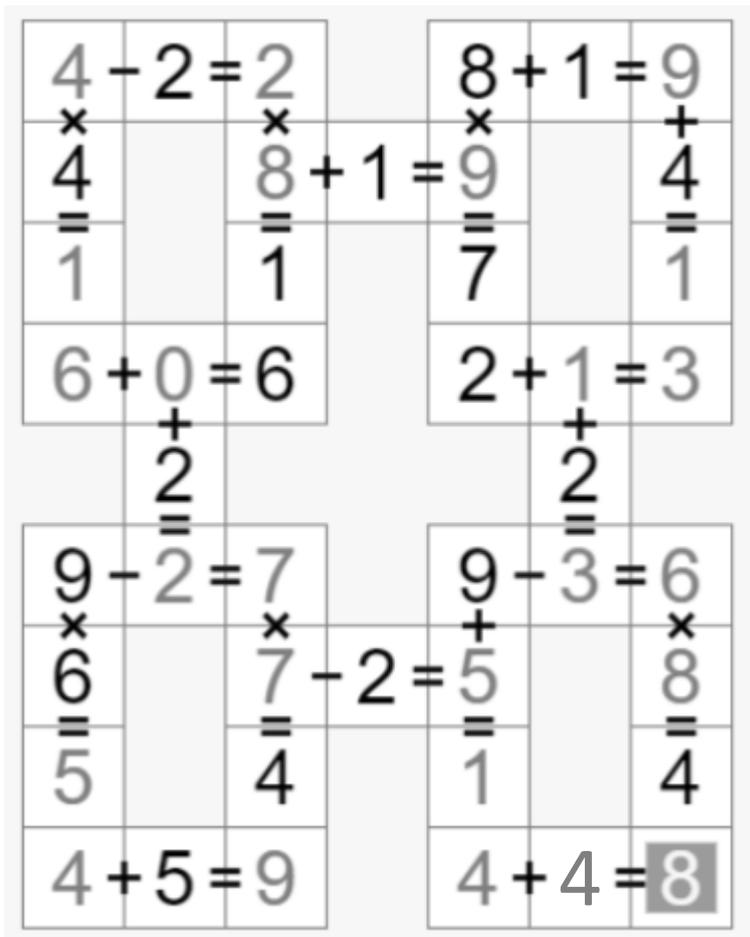


Pierre Perret



Simone Veil

GARAM



OXYMORE

C'est une figure de style qui réunit deux mots en apparence contradictoires.

EPHEMERE IMMORTEL

OBSCURE CLARTE

JEUNE VIEILLARD

UNE SUBLIME HORREUR

SILENCE ELOQUENT

HATE-TOI LENTEMENT

LA VOIX DU SILENCE

UNE FLAMME SI NOIRE

4 IMAGES 1 MOT

VOYELLE

PLANETE

INSECTE

BALEINE

ABRICOT

LABYLETTE

MAL – LIMITE – ENVAHIR – RAVIOLI – ILOT – TAPAGE – ENNUYER –
RETRAITES – SANG – GRATTER – REPOS – SECOUSSE – ECUEIL –
LOTUS – STUPIDITE – ENFANTS – SIPHON – NAVIRE –
ELEMENTAIRE – ECART – TACOT – TAQUINS – SCOOP – PIS

RETROUVER LES PAROLES

J'ai compris tous les mots, j'ai
bien compris, merci
Raisonné et nouveau, c'est
ainsi par ici
Que les choses ont changé, que
les fleurs ont fané
Que le temps d'avant, c'était le
temps d'avant
Que si tout zappe et lasse, les
amours aussi passent

Il faut que tu saches

J'irai chercher ton cœur si tu
l'emportes ailleurs
Même si dans tes danses
d'autres dansent tes heures

J'irai chercher ton âme dans les
froids dans les flammes
Je te jetterai des sorts pour que tu
m'aimes encore
Pour que tu m'aimes encore

Fallait pas commencer
M'attirer me toucher
Fallait pas tant donner
Moi je sais pas jouer
On me dit qu'aujourd'hui
On me dit que les autres font ainsi

Je ne suis pas les autres
Avant que l'on s'attache
Avant que l'on se gâche

Je veux que tu saches

J'irai chercher ton cœur si tu
l'emportes ailleurs
Même si dans tes danses d'autres
dansent tes heures
J'irai chercher ton âme dans les froids
dans les flammes
Je te jetterai des sorts pour que tu
m'aimes encore

Je trouverai des langages pour chanter
tes louanges

Je ferai nos bagages pour d'infinies
vendanges
Les formules magiques des marabouts
d'Afrique
J'les dirai sans remords pour que tu
m'aimes encore

Je m'inventerai reine pour que tu me
retiennes

Je me ferai nouvelle pour que le feu
reprenne
Je deviendrai ces autres qui te donnent
du plaisir
Vos jeux seront les nôtres, si tel est ton
désir
Plus brillante plus belle pour une autre
étincelle
Je me changerai en or pour que tu
m'aimes encore.
Pour que tu m'aimes encore x4