

# LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION  
38

A N G E R S

E

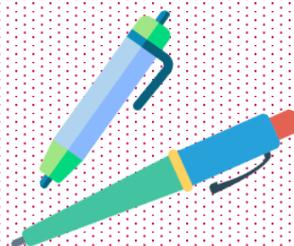
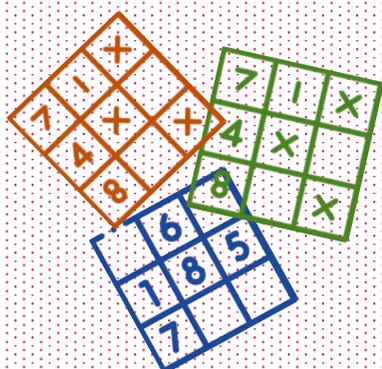
A N I M A T I O N

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**

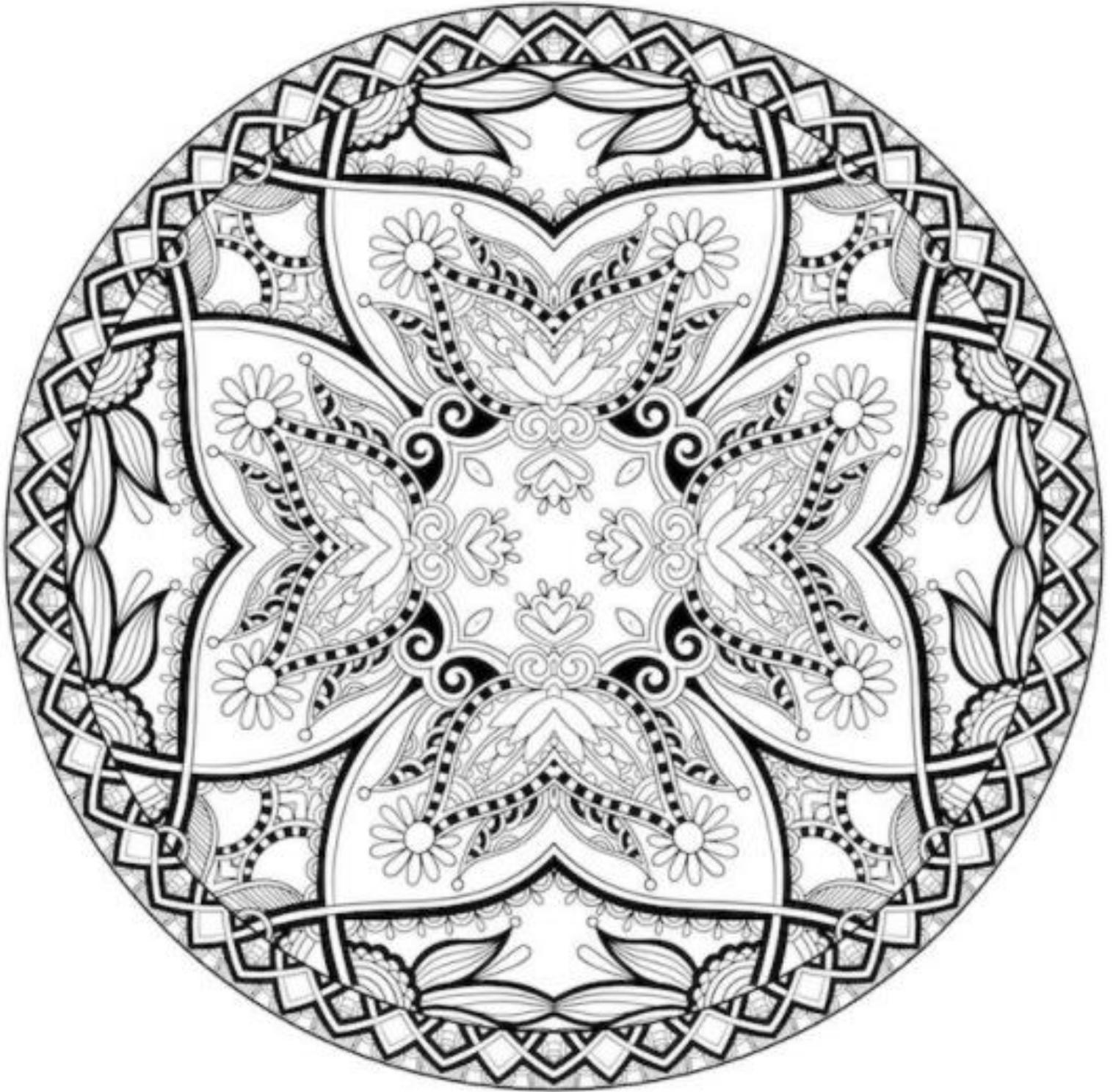
*A très bientôt,*

*L'équipe Angers seniors animation*

# Sommaire

Mandala.....	p. 4-5
Fubuki.....	p.6
Jeu du boggle.....	p. 7
Illusion d'optique.....	p. 8
La petite décoration.....	p.9-10
Les problèmes mathématiques.....	p. 11
Mots mêlés.....	p. 12
Picross.....	p. 13
Mots croisés.....	p. 14
Le petit bac.....	p. 15
Jeu du dictionnaire.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p.19-24

# 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**

# 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	12	2	5
			21		7
4		6	12	3	
12	10	23			9

4			13	1	2
	7		17		
		5	15	3	6
13	19	13		8	9

Solution page 19

# JEU DU BOGGLE

Dans un temps imparti de 3 minutes, vous devez trouver un maximum de mots en formant des chaînes de lettres contiguës (diagonale possible).



NEUF, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

AGIR, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

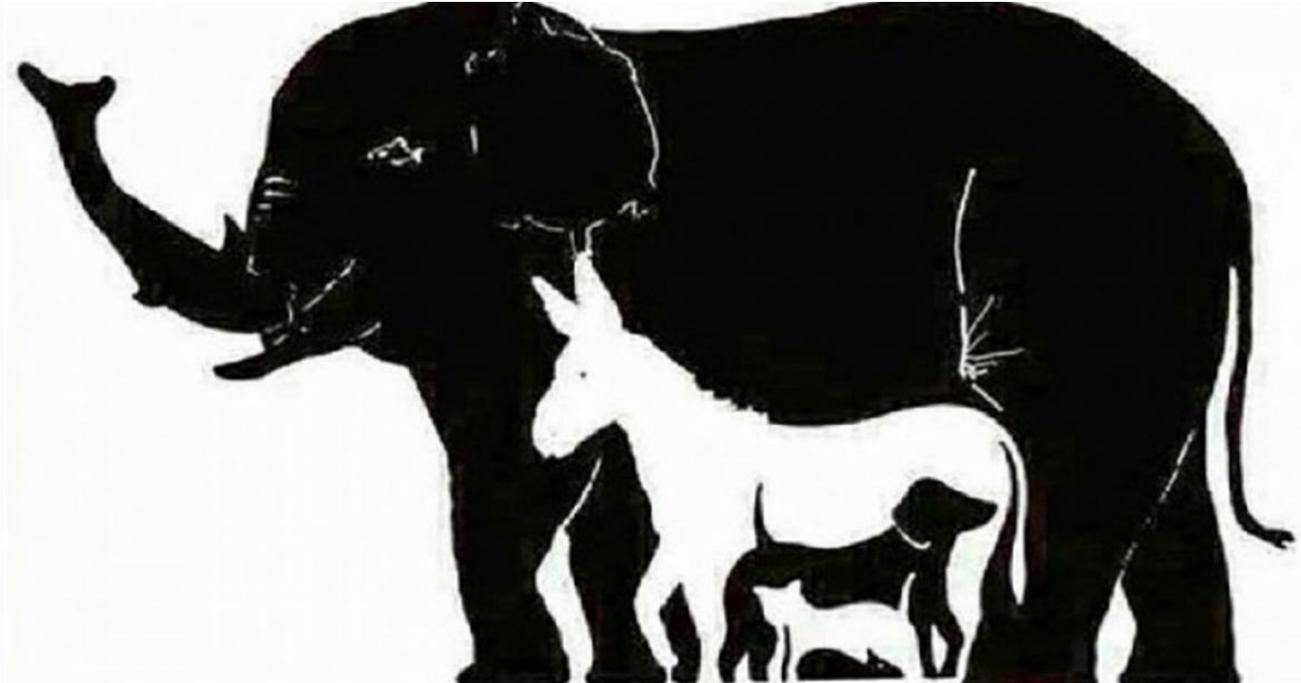
\_\_\_\_\_



# ILLUSION D'OPTIQUE

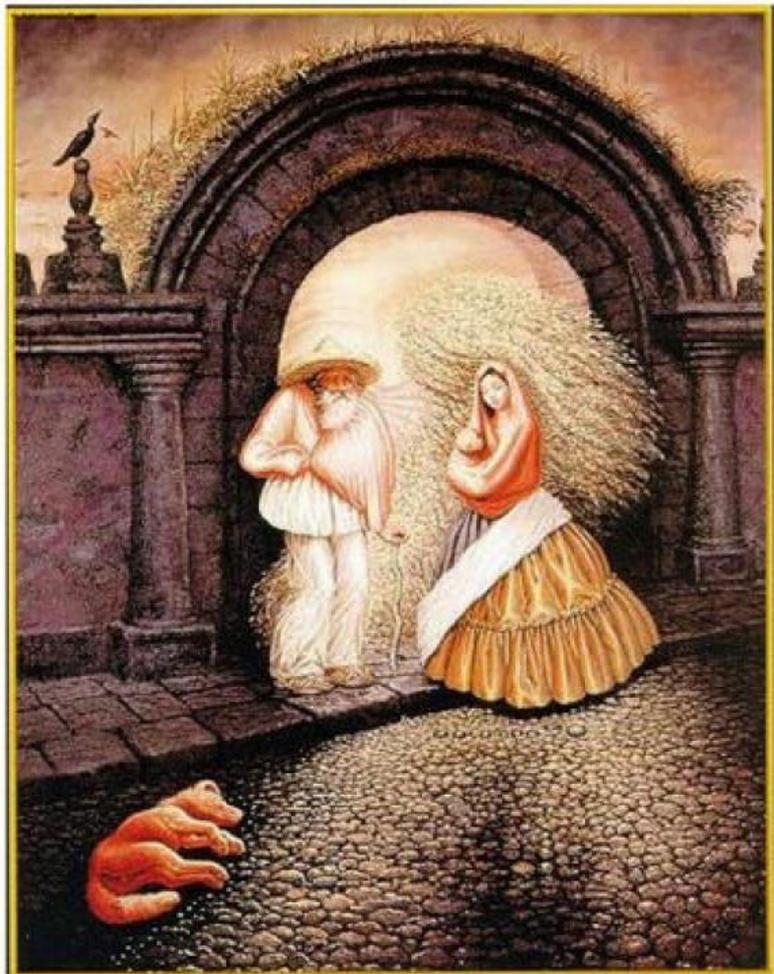
1) Quels animaux voyez vous dans cette image ?

.....



2) Combien voyez-vous de visage ?

.....



Solution page 20

# LA PETITE DECORATION

## Avec des rouleaux de papier toilette !

Aujourd'hui, j'avais envie de vous partager une décoration recyclable, toute simple et avec très peu de matériels : des fresques en rouleaux de papier toilette !



**Matériels :**

- Rouleaux de papier toilette
- Pince à linge
- Colle
- Peinture (facultatif)



LES ÉTAPES À SUIVRE



Réunissez tous les rouleaux de papier toilette et découpez les en rondelles d'environ 2 cm de large.



Réalisez le design de votre fresque à plat en réunissant vos rondelles en petites fleurs assemblées.



Voir page suivante

# LA PETITE DECORATION

Avec des rouleaux de papier toilette !



Une fois que vous êtes satisfait(e) du résultat, collez les rondelles entre elles pour former votre model. Aidez vous de pince à linge pour maintenir les pétales entre eux une fois encollées.



Si vous le souhaitez, peignez-les ensuite dans les coloris de votre choix.

Une fois vos fresques terminées, à vous de lui trouver une jolie place. N'hésitez pas à nous faire un retour en photo, par mails ou par téléphone ! (Toutes les informations page 2)



# LES PROBLEMES MATHÉMATIQUE

Résolvez ces problèmes mathématiques :

- 1) Mon père m'a donné une somme de 3 500€. Maintenant j'ai 7 000€. Combien avais-je d'argent ?

**Réponse : j'avais ..... €**

- 2) Dans ma ville, il y a 2 000 habitants,  $\frac{1}{5}$  sont des enfants,  $\frac{2}{8}$  de ce qui reste sont des femmes. Combien y a-t-il d'hommes dans ma ville ?

**Réponse : Il y a ..... Hommes**

- 3) Dans ma tirelire, j'ai des pièces de 50 centimes et de 20 centimes. En tout, j'ai 5 euros. Combien ai-je de pièces de 50 centimes, sachant que j'ai 16 pièces en tout ?

**Réponse : j'ai ..... pièces de 50 centimes**

- 4) Je parcours 10 mètres en 1 seconde. Quelle est ma vitesse moyenne ?

**Réponse : ..... Km/h**

- 5) La longueur d'une tige de métal augmente de 4 mm à chaque fois qu'on augmente la température de 10 degrés. Quel est théoriquement l'allongement de la tige (en cm) si on augmente la température de 150 degrés ?

**Réponse : ..... cm**

# MOTS MELÉS

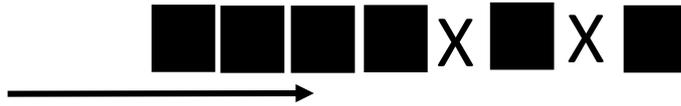
Il s'agit de retrouver l'ensemble des mots proposés dans la liste à côté de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale, à l'envers ou en diagonale.

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

ACCEDER	ADEPTE	AMER	FOSSETTE	GAUFRETTE	GNOLE
ANARCHIE	ARDU	ATROCE	LAMPROIE	LICORNE	
AUBURN	BASE	BEAU	MACREUSE	MADRIER	
BOUGRE	BRAVADE	CELA	POUSSETTE	QUAND	RANCIO
CENTRE	DIANE	DISCREDIT	RASOIR	SARI	SAUTERNES
DOUCE	EMIS	FETARD	SELECTION	TELEFILM	TENTER
			TIE-BREAK	TRUANDER	VOUTE

# PICROSS

Le but d'un *picross* est de **noircir** les cases de la grille afin de faire apparaître une image, un dessin. Les nombres à gauche, à droite au-dessus ou en dessous de la grille sont là pour vous aider à déduire les cases à noircir. S'il y a plusieurs numéros en ligne, ils sont mis dans l'ordre en fonction de leur placement, avec forcément un espace d'une ou plusieurs cases vides entres eux. Exemple : 4 1 1 =



# 1

			1	2	
	3	3	1	1	2
2	→	↓	↓	↓	↓
1	3	■	X	■	■
2	→				
4	→				
1	→				

Astuces : -

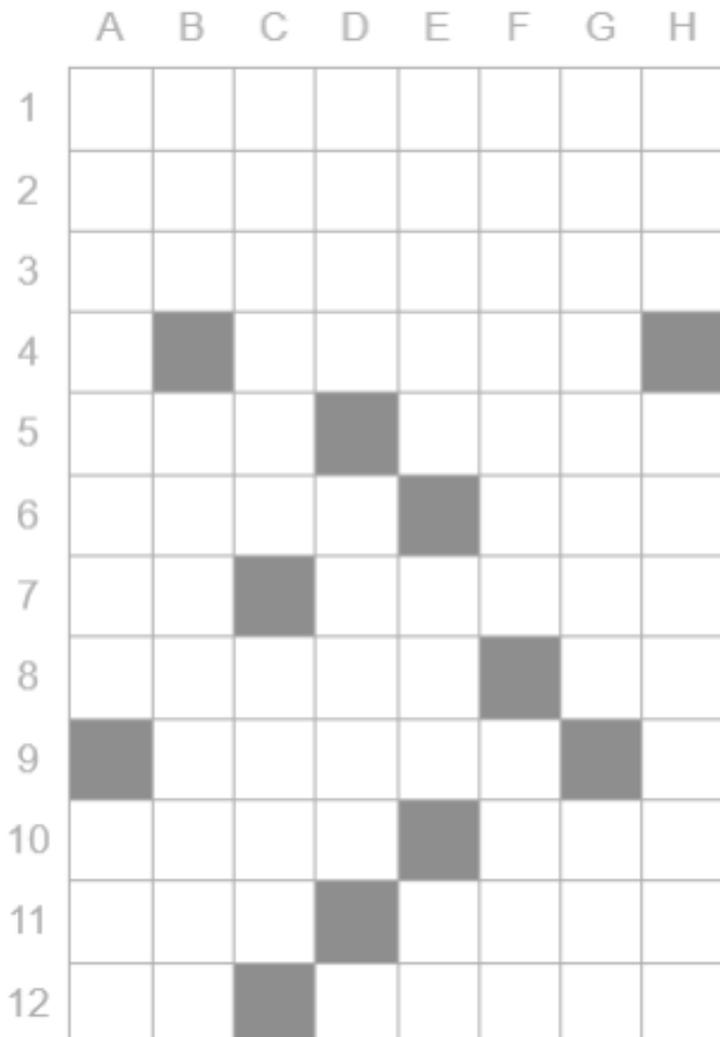
- Respecter le sens des colonnes : ↓→
- Quand vous avez noirci toutes les cases demandées de la colonne, mettez une croix pour bien repérer les cases non noirci et ainsi vous aider pour les autres colonnes : X

# 2

		4	2	3	2	2
2						
2						
1	1					
1	3					
3						

# MOTS CROISES

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



## ⇔ HORIZONTALEMENT

1. Sortis brillamment d'une école.
2. Mouillant pendant la cuisson.
3. Prête l'oreille de nouveau.
4. Interroge l'opinion.
5. Apport d'époux. Bon mot pour s'adresser au roi.
6. Palmier à noix. Béquille.
7. Dieu du Soleil en Égypte. Aire de cirque.
8. Liquide de stylo. Aller-retour.
9. Petit de la truie.
10. Il a des enfants. Bonne pomme (d').
11. Beaux décors. Débordement de fleuve.
12. Coutumes. Sous-vêtements féminins.

## ⇕ VERTICALEMENT

- A. À toute allure. Il s'accroche bien aux cheveux.
- B. Avec elle, nos aïeux voyaient rouge. Arbres à agrumes.
- C. Qui agit avec vivacité. Ils font mal aux pieds.
- D. Elle mène le train. Coiffure sans dégradé.
- E. Tentons. Crie comme un cerf. Cobalt au labo.
- F. Damnée. Après l'heure.
- G. Adopta définitivement. Cratère du Massif Central.
- H. Devant celle dont on souhaite la fête. Elles peuvent être renouvelables.

# LE 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
B							
D							
C							
N							
I							

# JEU DU DICTIONNAIRE

Cochez la bonne définition du mot annoncé.

« Cauteleux »

- Qui est à la fois rusé et méfiant
- Qui est grossier et maladroit
- Qui présente mal, qui est mal vêtu
- Qui a les côtes tellement flottantes qu'elles se baladent

« Ergastule »

- Anomalie dans l'apport sanguin distribué à un organe
- Dans l'ancienne Rome, une prison souterraine
- En architecture, une petite saillie pratiquée en dessous d'un arc
- Comme une tarentule, mais en franchement plus moche

« Ploutocratie »

- Société où les riches détiennent le pouvoir
- Société où les sages détiennent le pouvoir
- Société où les seniors détiennent le pouvoir
- Société où les ploucs détiennent le pouvoir

« Anosmie »

- Perte de l'odorat
- Manque de globules rouges dans le sang
- Absence de lois, anarchie
- Perte d'un ou plusieurs os constituant le squelette

# 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

## DIEGO DANS SA TETE de Johnny Hallyday

Derrière des .....  
Pour quelques .... qu'il pensait si fort

Dehors  
Oui dehors, il fait .....  
Et des milliers d'..... s'envolent  
Sans .....

Quel est ce ....  
.. frappe la nuit  
La ... du plus fort?

..... , libre dans sa tête  
Derrière sa .....  
S'..... peut-être

Et moi qui danse ma ...  
Qui ..... et qui rit  
Je pense à ...

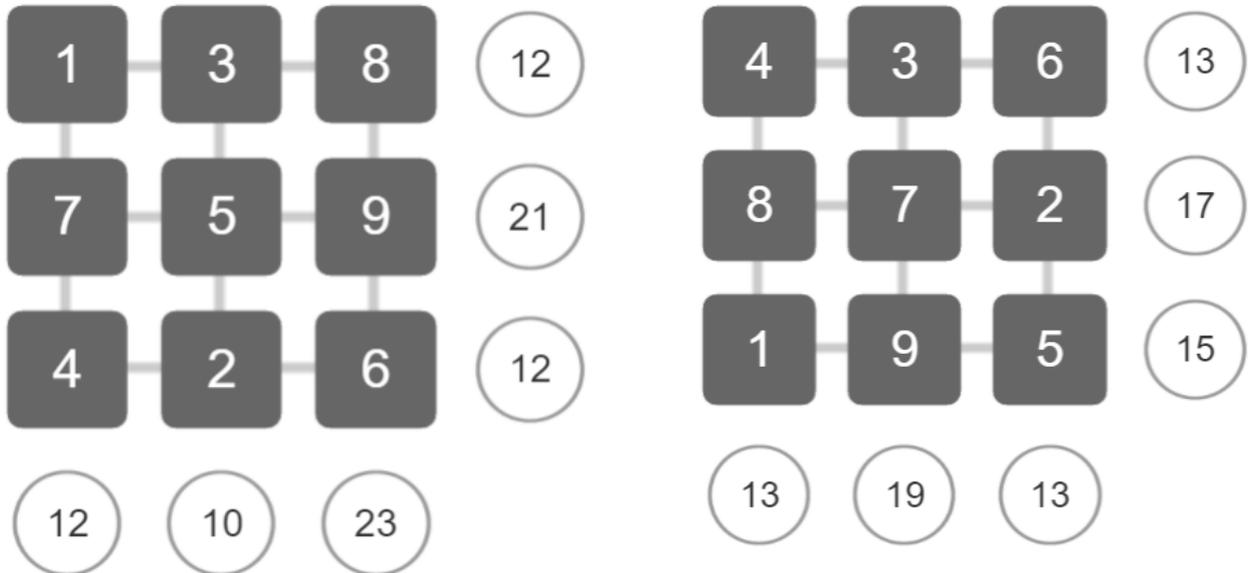
Diego, ..... dans sa tête  
Derrière sa .....  
S'endort peut-....

Mais quel ... ce pays  
Où frappe .. nuit  
La loi du plus .... ?

Diego, libre .... sa tête  
Derrière sa .....  
Déjà ....  
..... -être

# SOLUTIONS

## FUBUKI



## BOGGLE

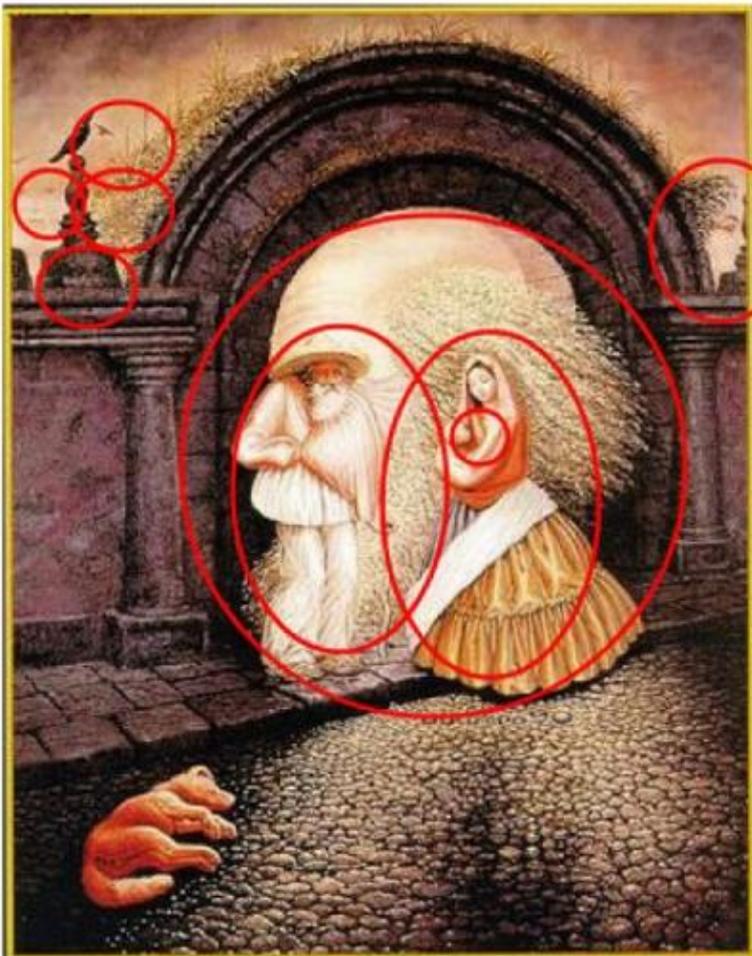
AOUT, AOUTE, AUNE, AUTEL, BEC, BELEZ, BELES, BETE, BLEUTEZ, BLUETS, CELESTE, CELTES, CENE, CENS, ELUE, FAUNE, FAUTES, FONCE, FOUET, FOULE, LET, LUNE, LUTES, NEON, NET, NEUF, NOEL, OUT, ŒUF, SEL, SENE, STENO, TELE, TELES, TELS, TES, TUA, ZELE, ZUT, ZEST, etc.

ABIME, ABIMER, ABIMERA, AGE, AGIR, AGREA, AIE, AIR, AIRE, ANGE, ARENA, ARME, BAGNE, BIGRE, EMIGRA, EMIR, ENGIN, GEMIR, GENA, GERA, GRIME, IGNARE, IRAI, MEGA, MENAI, MIGRE, MINI, NAGE, NAGERAI, NEM, NEON, NIGERIAN, RANG, REG, REGIR, REGNAI, RIE, RIEN, RIME, RIMERAI, URGE, URGEA, etc.

# ILLUSION D'OPTIQUE

- 1) Éléphant : celui-là, on est sûr que vous l'aviez
- Âne : en blanc, en bas au centre de l'image
- Chien : en noir, sous l'âne
- Chat : en blanc, sous le chien
- Souris : en noir, sous le chat
- Crevette : en blanc, entre les deux pattes avant de l'éléphant
- Poule : en blanc, formée par les oreilles de l'âne
- Crocodile : en noir, il forme la partie basse de la bouche de l'éléphant
- Dauphin : en noir, il s'agit en fait de la trompe de l'éléphant
- Poisson : subtil, il remplace l'oeil de l'éléphant
- Tortue : cette fois, elle remplace l'oreille de l'éléphant
- Libellule : c'est peut-être la plus dure à trouver, elle est dessinée en blanche et marque la démarcation du haut de la patte arrière de l'éléphant, juste au-dessus de l'arrière-train de l'âne
- Serpent : pour finir, il forme tout simplement la queue de l'éléphant

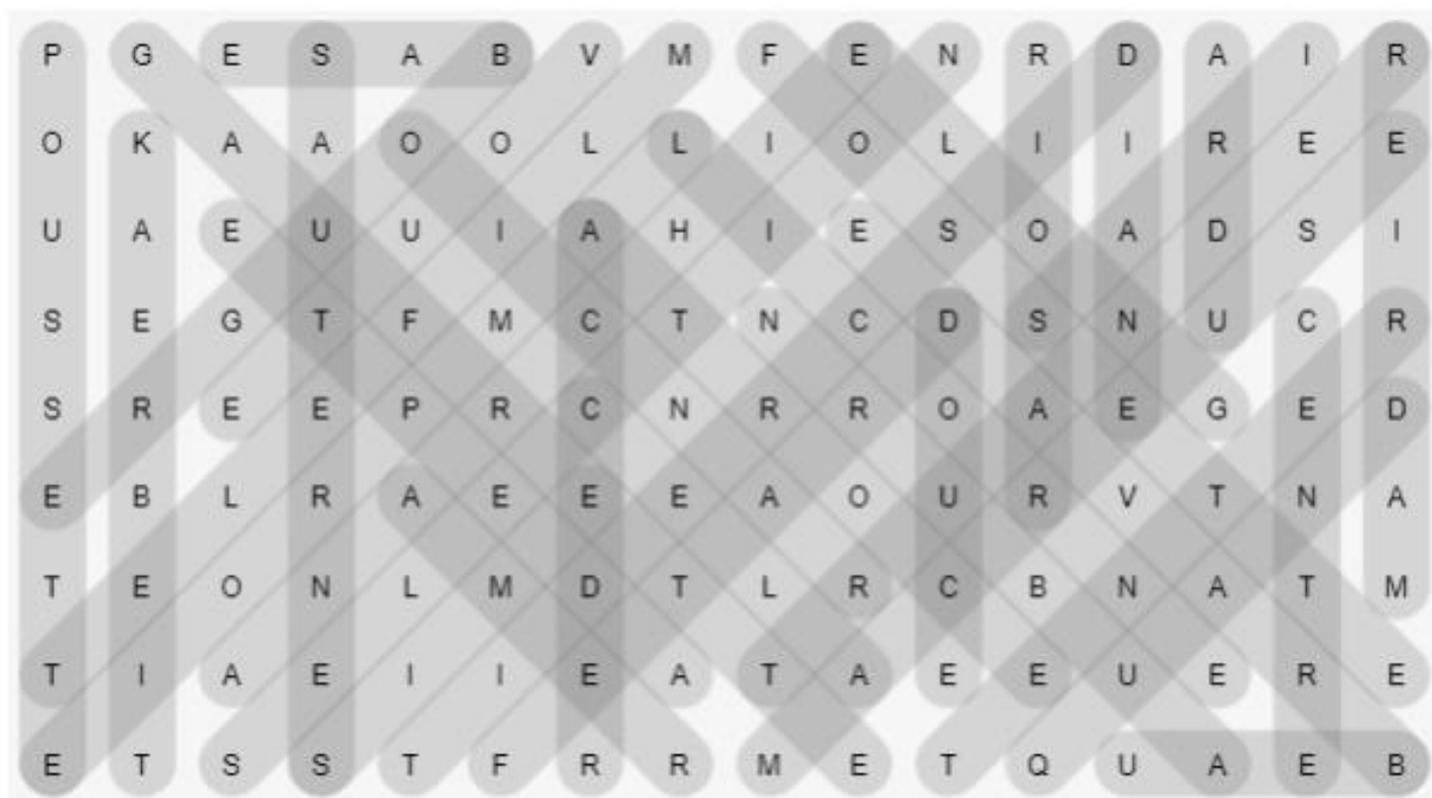
## 2) 9 visages



## PROBLEMES MATHEMATIQUE

- 1) 3500€
- 2) 1200 hommes
- 3) 6 pièces de 50 centimes
- 4) 36 km/h
- 5) 6 centimètres

## MOTS MELÉS



# PICROSS

## 1

			1	2	
	3	3	1	1	2
2				■	■
1	3	■		■	■
2	■	■			
4	■	■	■	■	
1		■			

## 2

		4	2	3	2	2
	2	■	■			
	2	■	■			
1	1	■		■		
1	3	■		■	■	■
	3			■	■	■

# MOTS CROISES

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

# PETIT BAC

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
<b>B</b>	Béatrice	Bertrand	Biche	Bucheron	Bordeaux	Ballon	Bouton d'or
<b>D</b>	Danielle	Denis	Dauphin	Dentiste	Danemark	Déodorant	Dahlia
<b>C</b>	Coline	Charles	Chacal	Cordonnier	Cholet	Chaise	Chardon
<b>N</b>	Noémie	Noel	Narval	Neurologue	Nantes	Niche	Nénuphar
<b>I</b>	Irène	Igor	Iguane	Illusionniste	Irlande	Image	Iris

## JEU DU DICTIONNAIRE

« Cauteleux » : Qui est grossier et maladroit

« Ergastule » : En architecture, une petite saillie pratiquée en dessous d'un arc

« Ploutocratie » : Société où les riches détiennent le pouvoir

« Anosmie » : Perte de l'odorat

## RETROUVER LES PAROLES

Derrière des barreaux  
Pour quelques mots qu'il pensait si fort

Dehors  
Oui dehors, il fait chaud  
Et des milliers d'oiseaux s'envolent  
Sans effort

Quel est ce pays  
Où frappe la nuit  
La loi du plus fort?

Diego, libre dans sa tête  
Derrière sa fenêtre  
S'endort peut-être

Et moi qui danse ma vie  
Qui chante et qui rit  
Je pense à lui

Diego, libre dans sa tête  
Derrière sa fenêtre  
S'endort peut-être

Mais quel est ce pays  
Où frappe la nuit  
La loi du plus fort?

Diego, libre dans sa tête  
Derrière sa fenêtre  
Déjà mort  
Peut-être