

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
39

A N G E R S

E

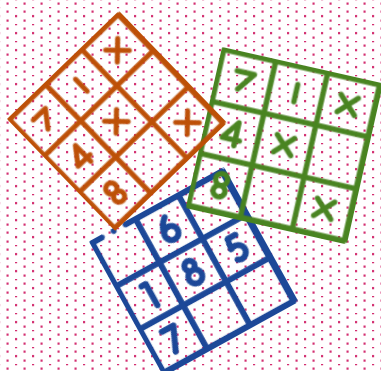
A N I M A T I O N

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

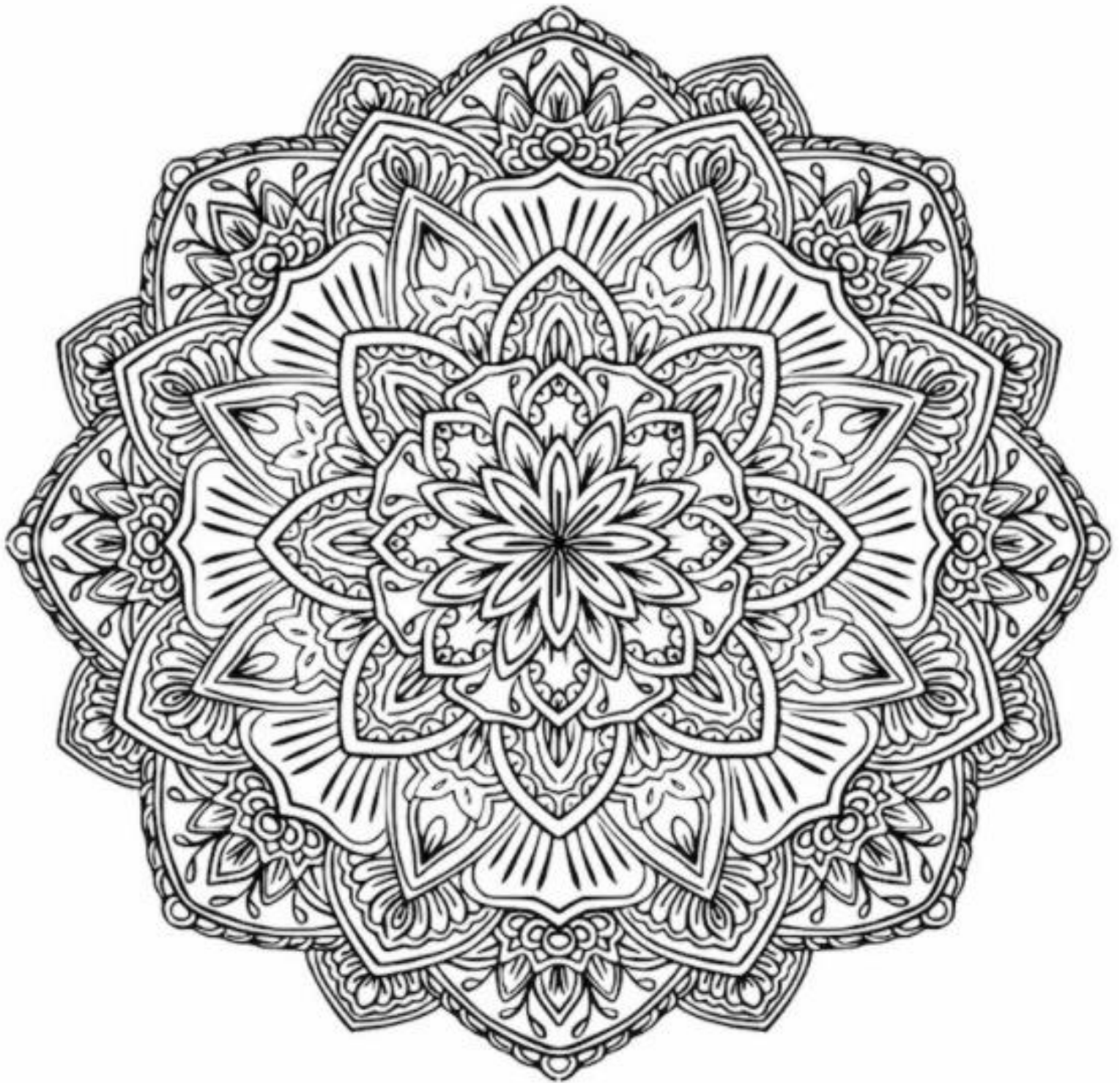
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-5
Villes en France : le nom des habitants...	p. 6
Masculin/Féminin.....	p. 7
Puzzle.....	p. 8
Labyrinthe.....	p. 9
Sudoku.....	p. 10
La petite recette	p. 11-12
Les abscisses et les ordonnées.....	p. 13
Monsieur, Madame.....	p. 14
Mots fléchés.....	p. 15
QCM.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18-19
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

VILLES EN FRANCE: LE NOM DES HABITANTS

Comment s'appellent les habitants de Tours ?

Comment s'appellent les habitants de Nice ?

Comment s'appellent les habitants de Bordeaux ?

Comment s'appellent les habitants de Biarritz ?

Comment s'appellent les habitants de Rodez ?

Comment s'appellent les habitants de Reims ?

Comment s'appellent les habitants de Chambéry ?

Comment s'appellent les habitants de Lille ?

Comment s'appellent les habitants de Toulouse ?

Comment s'appellent les habitants de Dijon ?

Comment s'appellent les habitants de Poitiers ?

MASCULIN / FEMININ

Trouvez le genre de ces noms en entourant la bonne réponse

entracte

masculin

féminin

orgue

masculin

féminin

arche

masculin

féminin

congère

masculin

féminin

abysse

masculin

féminin

réglisse

masculin

féminin

stalactite

masculin

féminin

alvéole

masculin

féminin

pétale

masculin

féminin

immondice

masculin

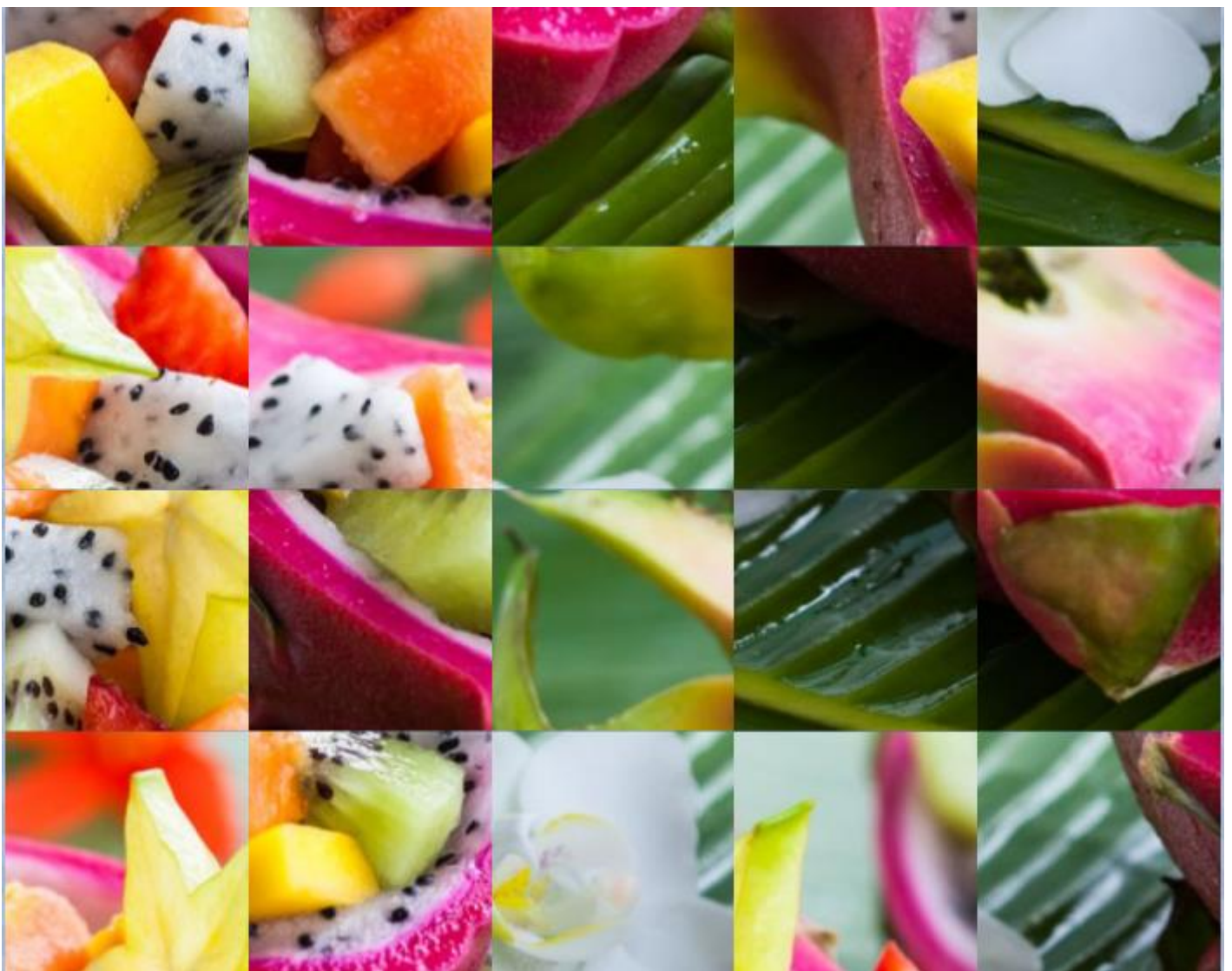
féminin

PUZZLE

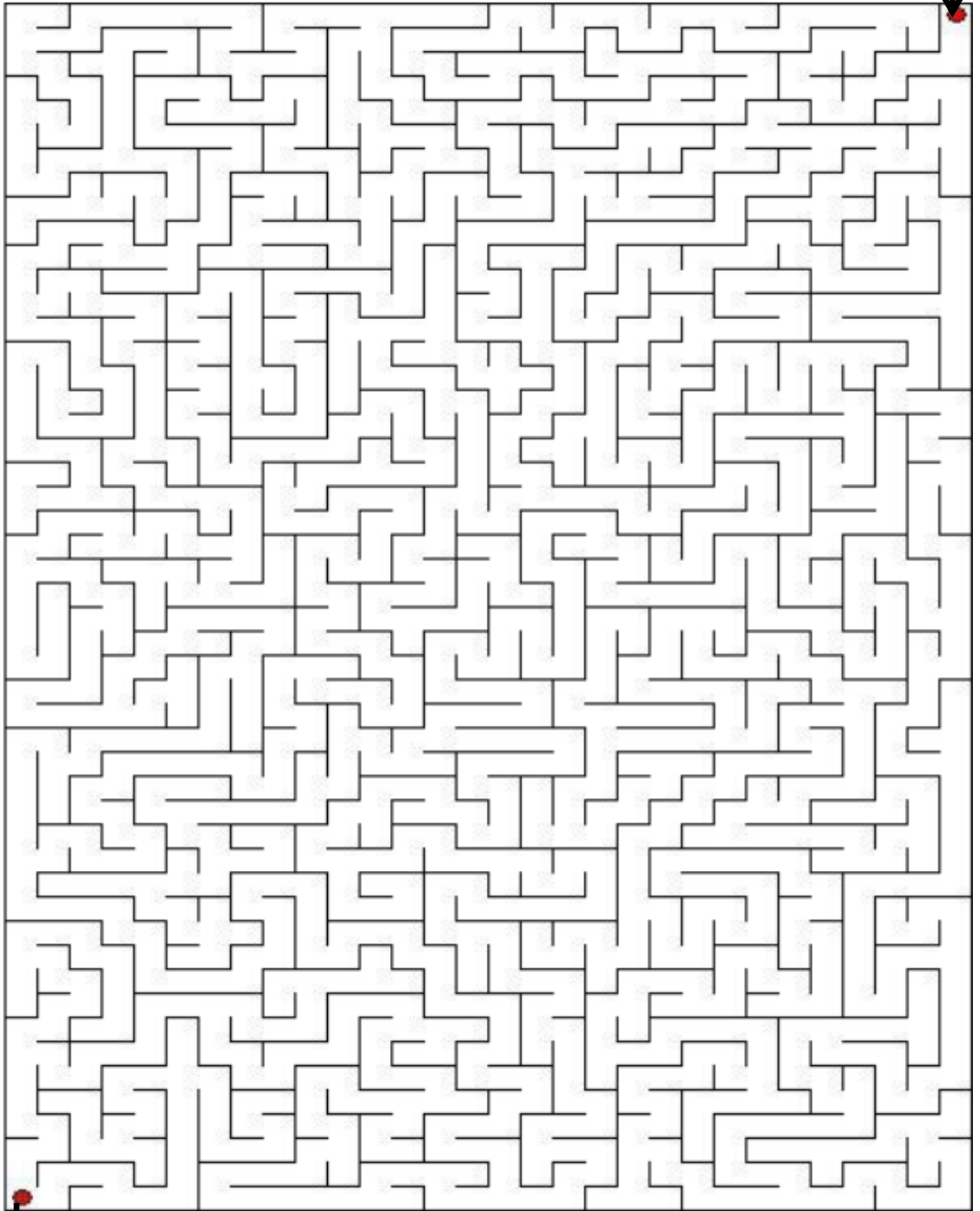
Le principe est simple : une image a été découpée en plusieurs parties, puis mise dans le désordre.

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)



LABYRINTHE



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

Grille 1

Grille 2

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

LA PETITE RECETTE

Les lasagnes ricotta, saumon, épinard

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 250g de ricotta
- 400g de saumon frais
- 200g d'épinards
- 1 échalote
- 1 pincée de muscade
- Sel/poivre
- Fromage râpée ou parmesan
- Béchamel (maison ou achetée)



PRÉPARATION :



Préparation
20 min

Cuisson
35 min

1. Commencez par faire la farce ricotta-épinards :

- Faites revenir l'échalote ciselée dans une poêle avec du beurre (ou de l'huile d'olive).
- Rajoutez ensuite les épinards. Le temps qu'ils réduisent, écrasez dans un bol avec une fourchette la ricotta.
- Ajoutez ensuite les épinards réduits et refroidis.
- Mélangez le tout et vous obtenez la farce.
- N'hésitez pas à assaisonner avec du sel/poivre/muscade.



La suite dans la page suivante

LA PETITE RECETTE

Les lasagnes ricotta, saumon, épinard

2. Préchauffez le four à 200°C.

Coupez le saumon grossièrement.

3. Passez au montage des lasagnes :

Mettez de l'huile d'olive dans le fond du plat et sur les côtés en l'étalant avec un sopalin par exemple. Ensuite déposez la première couche de béchamel puis disposez les feuilles de Lasagne.

1^{er} couche : Déposez de la béchamel sur toute les surfaces des feuilles de lasagne. Etalez la moitié de la farce épinards/ricotta et ajouter le saumon frais harmonieusement. Couvrez de feuilles de lasagne sur toute la surface.

2^{ème} couche : Renouvelez comme pour la 1^{er} couche, en couvrant une dernière fois avec des feuilles de lasagne. Ajoutez de la béchamel, et vu que je sais que vous êtes des petits gourmands, étalez du fromage râpé (ou du parmesan) sur toute la longueur du plat.

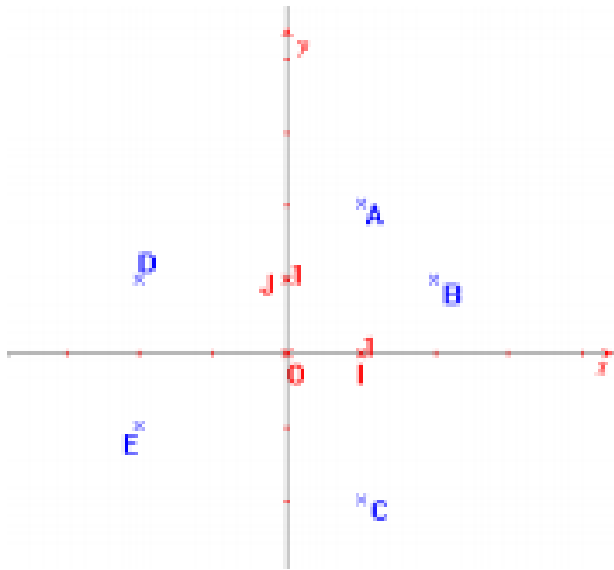
Enfournez pendant environ 35 minutes en fonction de votre four et le tour est joué ! Vous allez voir, c'est un régal !

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



LES ABSCISSES ET LES ORDONNÉES

1



Dans le repère (O,I,J) :

Quelles sont les coordonnées du point A ? _____

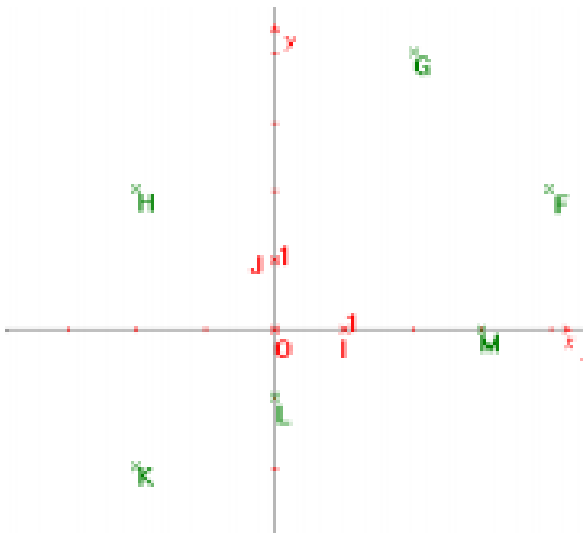
Quelles sont les coordonnées du point B ? _____

Quelles sont les coordonnées du point C ? _____

Quelles sont les coordonnées du point D ? _____

Quelles sont les coordonnées du points E ? _____

2



Trouver le point (parmi F, G, H, K, L et M) à partir des indices suivants :

Mon abscisse est le double de mon ordonnée, je suis le point _____

Mon ordonnée est égale à mon abscisse, je suis le point _____

Mon abscisse est nulle, je suis le point _____

Mon ordonnée est l'opposée de mon abscisse, je suis le point _____

Mon ordonnée est le double de mon abscisse, je suis le point _____

Mon ordonnée est nulle, je suis le point _____

MONSIEUR MADAME

Monsieur et Madame Letpareballes ont un fils. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

Monsieur et Madame Fémal ont une fille. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

Monsieur et madame Zié ont une fille. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

Monsieur et Madame Mauve ont un fils. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

Monsieur et Madame Lotochocolat ont un fils. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

MOTS FLECHES

CADRAN 8 POUR S'ORIENT- TER		CONSEIL- LER DE DIRECTION		C'EST DE LÀ QUE PARTENT LE 8 ORDRE 8		POISSON		BRUIT QUI COURT		A 8 UNE EXISTENCE CERTAINE
LUGUBRE		INEPTIE				DE VRAI 8 PRIMATE 8		DAN 8 L'AIR DU TEMP 8		
				AFFEC- TUEU 8E						
				SUBIR						
MARIÉE						COUPE 8 L'HERBE				
EXTRAIT 8 CONCEN- TRÉ 8						C'EST POURQUOI				
								LA FAIBLE 8 8E D'ACHILLE		DIFFU 8E 8 SUR LE 8 ONDE 8
CHAUS- SURE BA 8 8E										
BÊTE DE SELLE										
								GRÂCE À LUI, ON PEUT REM- PORTER LE POINT		IL AC- CUEILLE CEUX QUI ONT UN BAC
ATTACHER						SOUILLÉE				
						DEVANT UN VERBE PRONO- MINAL				
BORNÉE 8										
						C'EST LE PRIX QU'IL FAUT METTRE				
PINCE- MENT 8 DE CŒUR										

QCM

De quel pays le tennisman Roger Federer est-il originaire ?

- ☐ Suisse ☐ Royaume-Uni ☐ Allemagne ☐ France

Quelle est la femelle du cheval ?

- ☐ La chevaline ☐ La poulaine ☐ La jumanne ☐ La jument

Sur quelle chaîne de montagnes l'Everest se situe-t-il ?

- ☐ L'Oural ☐ Les Alpes ☐ Les Appalaches ☐ L'Himalaya

Dans quelle région le mouvement des bonnets rouges s'est-il manifesté ?

- ☐ En Provence ☐ En Alsace ☐ En Bretagne ☐ En Aquitaine

Combien de côtés possède un pentagone ?

- ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8

Parmi les termes suivants, lequel est masculin ?

- ☐ Idylle ☐ Immondice ☐ Icône ☐ Intervalle

Qui a fondé l'Académie française ?

- ☐ Mazarin ☐ Richelieu ☐ Balzac ☐ Molière

De quel animal le marcassin est-il le petit ?

- ☐ Du chevreuil ☐ Du dromadaire ☐ Du sanglier ☐ Du mulet

On dit qu'une baleine ... ?

- ☐ Piaule ☐ Brait ☐ Chante ☐ Ultrane

Quelle ville surnomme-t-on « la ville éternelle » ??

- ☐ Rome ☐ Paris ☐ Londres ☐ Athènes

LA MINUTE SPORTIVE

FICHE EXERCICES

Échauffement

Assouplissement de la nuque

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Regarder à droite puis à gauche, regarder le plafond puis son ventre.

Recommandations : Si la nuque est sensible ne pas chercher trop loin en arrière avec la tête. Exécuter lentement.

10 X par mouvement

Assouplissement des poignets et des doigts

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Tourner les poignets en ouvrant et fermant les poings.

Recommandations : Exécuter lentement.

15 secondes

Assouplissements des épaules

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Faire des cercles avec les épaules en relâchant les bras le long du corps.

Recommandations : Exécuter lentement, inspirer pendant l'élévation, expirer pendant la retombée des bras.

20 secondes

Rotation du buste

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.

Se tenir droit en position assise. Tourner le buste pour poser les 2 mains sur l'accoudoir de droite puis de gauche.

Recommandations : La tête suit le mouvement et le mouvement est de plus en plus ample.

10 X de chaque côté

Assouplissement des genoux

Intérêts : Sollicitation articulaire progressive des genoux. Echauffement.

Faire des cercles avec les genoux



Recommandations : Commencer par des petits cercles. Continuer par des cercles de plus en plus grands.

10 X de chaque sens

Assouplissement chevilles

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.

Jambe droite tendue, réaliser des rotations avec la cheville. Idem jambe gauche.



Recommandations : Mouvements lents, changer le sens de rotation.

20 sec pour chaque cheville

RETROUVER LES PAROLES

EN ROUGE ET NOIR de Jeanne Mas

Si l'.. m'avait conseillée
J'aurais commis d'erreurs
J'aurais su me
Toutes les fois ... j'ai eu peur
Je me serais blottie au à
l'abri d'un vent trop
Et j'aurais soigné ma
blessée par les d'hivers
J'aurais mis de la sur
mes joues et sur mes lèvres
Je serais devenue

J'ai construit tant de
Qui se réduisaient en
J'ai prononcé de noms
Qui n'avaient visage
Trop longtemps .. n'ai respiré
autre que de la poussière
Je n'ai pas su me
chaque fois que je manquais
d'...
Mes ne veulent plus jouer,
se maquillent d'.....
Je mon innocence

En rouge et , j'exilerai ma
....
J'irai plus que ces
montagnes de
En rouge et noir, j'afficherai mon
.....

En échange d'une de
douceur
En rouge et noir, mes luttes ...
faiblesses

Je les , je voudrais
tellement qu'elles s'arrêtent
En et noir, drapeau de
mes colères
Je réclame un peu de

.. l'on m'avait conseillée
Tout si différent
J'aurais su vous
Je serais moins à présent
Somnambule j'ai trop
dans le noir des grandes
Je me suis souvent
dans des qui tuaient
J'ai mon premier rôle, je
jouerai le deuxième
Je veux que la s'achève

Page suivante

RETROUVER LES PAROLES

EN ROUGE ET NOIR de Jeanne Mas

En rouge et noir, j'exilerai ma
J'irai plus haut que ces montagnes
de

En rouge et noir, j'afficherai mon
.....

En d'une trêve de douceur

En rouge et noir, mes mes
faiblesses

Je les connais, je voudrais
tellement qu'..... s'arrêtent

En rouge et noir, de mes
colères

Je réclame un peu de

En rouge .. noir, j'exilerai ma peur
J'irai plus haut que ces de
douleur

En rouge et noir, j'afficherai ...
cœur

En échange d'une de douceur

En rouge et noir, en rouge et noir
(x5)

SOLUTIONS

VILLES EN France : LE NOM DES HABITANTS

Tours : Tourangeaux/Tourangelles
Nice : Niçois/Niçoise
Bordeaux : Bordelais/Bordelaise
Biarritz : Biarrots/Biarrotes
Rodez : Ruthénois/Ruthénoises
Reims : Rémois/Rémoises

Chambéry :
Chambériens/Chambériennes
Lilles : Lillois/Lilloises
Toulouse : Toulousains/Toulousaines
Dijon : Dijonnais/Dijonnaises
Poitiers : Poitevins/Poitevines

MASCULIN/FEMININ

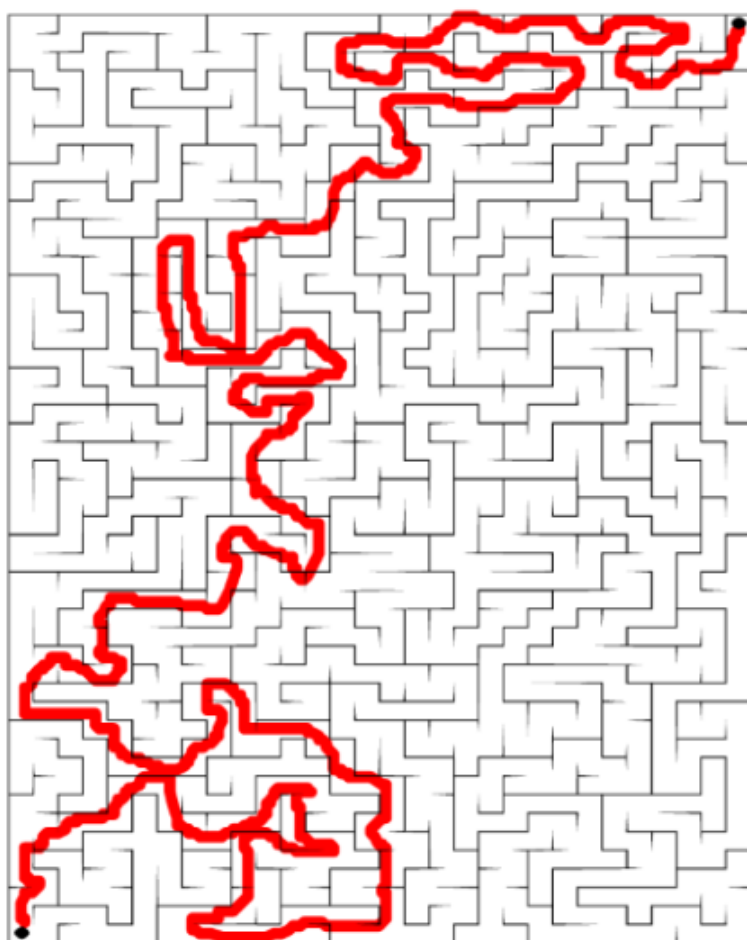
Un entracte
Un orgue
Une arche
Une congère
Un abysse

Une réglisse
Une stalactite
Un alvéole
Un pétale
Une immondice

PUZZLE



LABYRINTHE



SUDOKU

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

Grille 1

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

Grille 2

LES ABSISSES ET LES ORDONNÉS

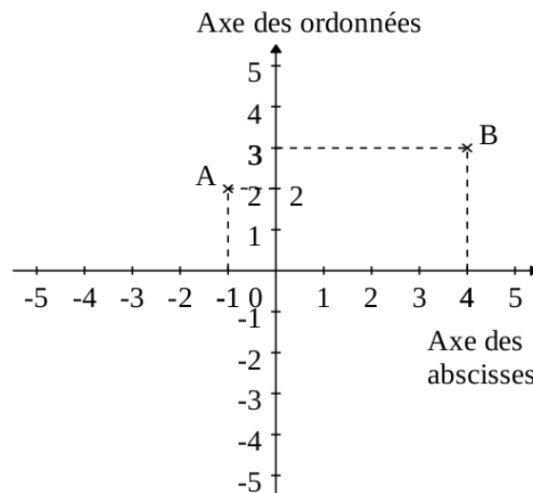
- 1 (1 ; 2)
(2 ; 1)
(1 ; -2)
(-2 ; 1)
(-2 ; -1)

Petit rappel !

Un **repère orthogonal** du plan est composé de deux droites graduées perpendiculaires et de même origine. L'une horizontale est appelée **axe des abscisses** et l'autre verticale est appelée **axe des ordonnées**.

- 2 F
K
L
H
G
M
- Chaque point est repéré par deux nombres appelées **coordonnées du point**. Le premier nombre est l'**abscisse** du point et le second l'**ordonnée**.

Exemple :



Ici, A a pour abscisse -1 et ordonnée 2.

On dit que les coordonnées de A sont (-1; 2). On note cela : $A(-1; 2)$

B a pour abscisse 4 et ordonnée 3.

On dit que les coordonnées de B sont (4; 3).

On note cela : $B(4; 3)$

MONSIEUR/ MADAME

Gilles (Gilet pare balle)

Emma (Elle m'a fait mal)

Betty (Bêtisier)

Guy (Guimauve)

Charles (Charlotte au chocolat)

MOTS FLECHES

CADRANS POUR S'ORIENTER	B	CONSEILLER DE DIRECTION	O	C'EST DE LA QUE PARTENT LES ORDRES	P	POISSON	A	BRUIT QUI COURT	O	AS UNE EXISTENCE CERTAINE
LUGUBRE		INEPTIE				DE VRAIS PRIMATES		DANS L'AIR DU TEMPS		
▶	N	▶	R	AFFEC- TUEUSE	▶	▶	▶	▶	▶	▶
	O		I	SUBIR						
MARIÉE	▶	▶	▶	▶	COUPES L'HERBE	▶	▶	▶	▶	▶
EXTRAITS CONCEN- TRÉS	U	N	I	E	C'EST POURQUOI	T	O	N	D	S
▶	E	S	S	E	N	C	E	S	I	▶
CHAUS- SURE BASSE	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
BÊTE DE SELLE	S	A	N	D	A	L	E	T	T	E
▶	M	O	N	T	U	R	E	▶	▶	▶
								GRÂCE À LUI, ON PEUT REM- PORTER LE POINT	IL AC- CUEILLE CEUX QUI ONT UN BAC	M
ATTACHER	▶	▶	▶	▶	SOUILLÉE	▶	▶	▶	▶	▶
BORNÉES	L	I	E	R	DEVANT UN VERBE PRONO- MINAL	S	A	L	I	E
▶	T	E	T	U	E	S	▶	▶	▶	▶
							C'EST LE PRIX QU'IL FAUT METTRE	▶	▶	▶
PINCE- MENTS DE CŒUR	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
	S	E	R	R	E	M	E	N	T	S

QCM

Suisse
 La jument
 L'Himalaya
 La Bretagne
 5
 Intervalle
 Richelieu
 Sanglier
 Chante
 Rome

RETROUVER LES PAROLES

Si l'on m'avait conseillée
J'aurais commis moins d'erreurs
J'aurais su me rassurer
Toutes les fois que j'ai eu peur
Je me serais blottie au chaud à l'abri
d'un vent trop fier
Et j'aurais soigné ma peau blessée
par les froids d'hivers
J'aurais mis de la couleur sur mes
joues et sur mes lèvres
Je serais devenue jolie

J'ai construit tant de châteaux
Qui se réduisaient en sable
J'ai prononcé tant de noms
Qui n'avaient aucun visage
Trop longtemps je n'ai respiré autre
chose que de la poussière
Je n'ai pas su me calmer chaque fois
que je manquais d'air
Mes yeux ne veulent plus jouer, se
maquillent d'indifférence
Je renie mon innocence

En rouge et noir, j'exilerai ma peur
J'irai plus haut que ces montagnes de
douleur
En rouge et noir, j'afficherai mon cœur
En échange d'une trêve de douceur
En rouge et noir, mes luttes mes
faiblesses
Je les connais, je voudrais tellement
qu'elles s'arrêtent
En rouge et noir, drapeau de mes
colères
Je réclame un peu de tendresse

Si l'on m'avait conseillée
Tout serait si différent
J'aurais su vous pardonner
Je serais moins seule à présent
Somnambule j'ai trop couru dans le noir
des grandes forêts
Je me suis souvent perdue dans des
mensonges qui tuaient
J'ai raté mon premier rôle, je jouerai
mieux le deuxième
Je veux que la nuit s'achève

En rouge et noir, j'exilerai ma peur
J'irai plus haut que ces montagnes de
douleur
En rouge et noir, j'afficherai mon cœur
En échange d'une trêve de douceur
En rouge et noir, mes luttes mes
faiblesses
Je les connais, je voudrais tellement
qu'elles s'arrêtent
En rouge et noir, drapeau de mes
colères
Je réclame un peu de tendresse
En rouge et noir, j'exilerai ma peur
J'irai plus haut que ces montagnes de
douleur
En rouge et noir, j'afficherai mon cœur
En échange d'une trêve de douceur
En rouge et noir, en rouge et noir
En rouge et noir, en rouge et noir
En rouge et noir, en rouge et noir
En rouge et noir