

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
41

A N G E R S

E

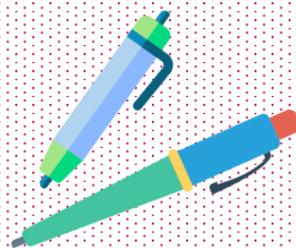
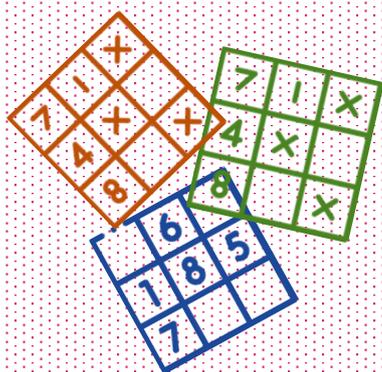
A N I M A T I O N

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

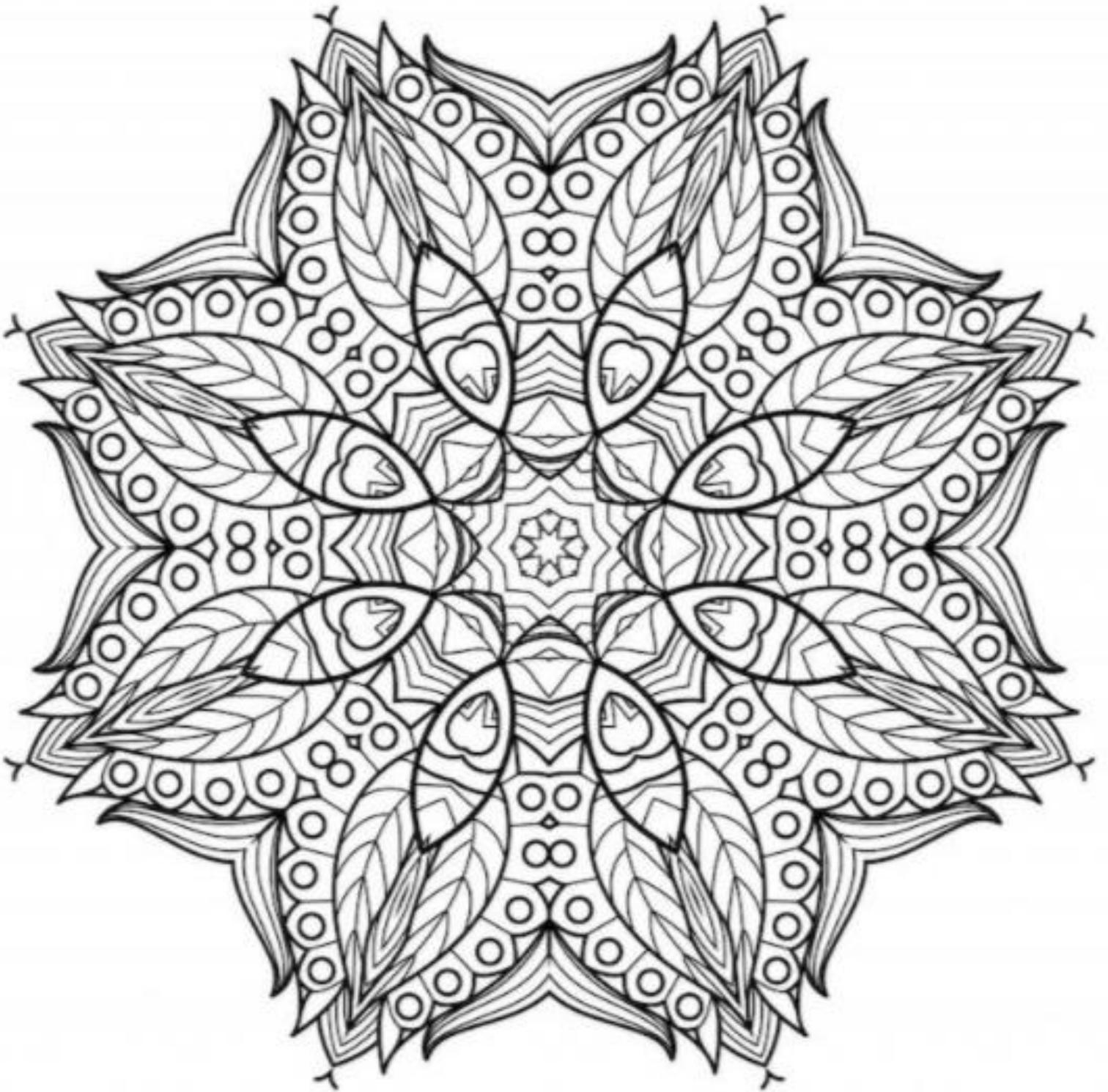
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

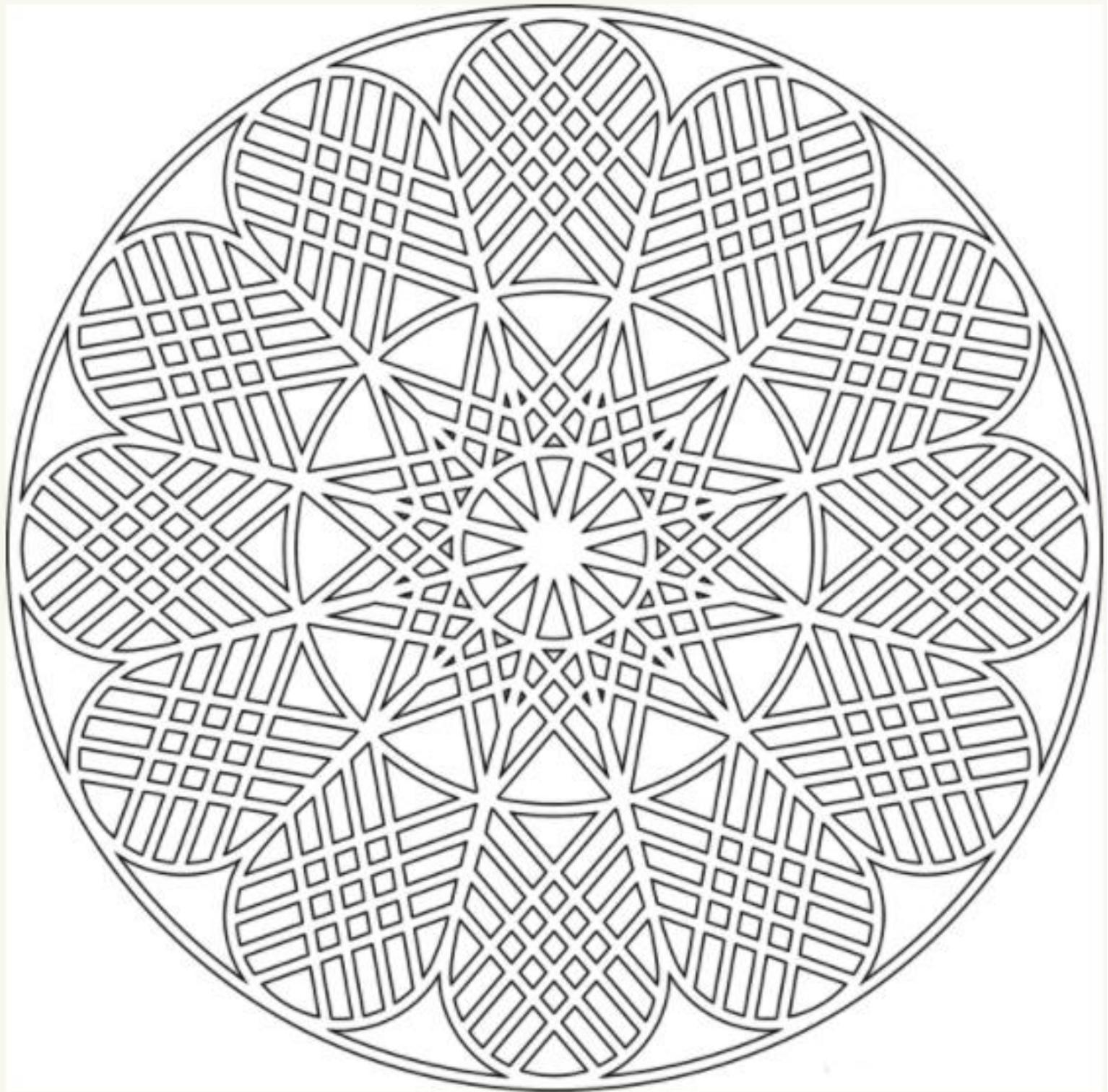
Mandala.....	p. 5-6
Sudoku.....	p.7
Trivial Pursuit.....	p. 8
4 images 1 mot.....	p. 9
Labyrinthe.....	p.10
La petite recette.....	p. 11
Figures géométriques.....	p. 12
Carré magique.....	p. 13
Takazu.....	p. 14
Qui suis-je.....	p. 15
Mots à caser.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les 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

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.

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

Grille 1
(Niveau facile)

Grille 2
(Niveau moyen)

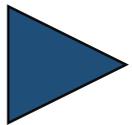
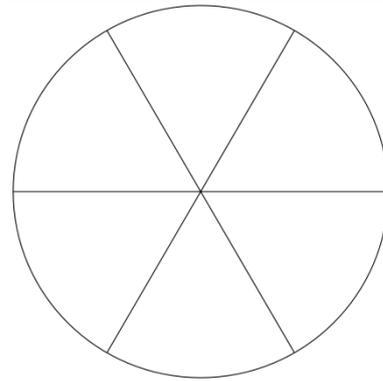
	1			8			4	6
					2		8	
8	7	4		6				
					1	6		5
		1	6		7	8		
4		6	8					
				7		5	9	8
	3		5					
7	6			9			1	

TRIVIAL PURSUIT

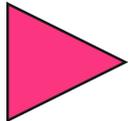
Répondez aux six questions de culture générale pour obtenir tous les camemberts de ce jeu mythique.

Rappel de la couleur des camemberts par question

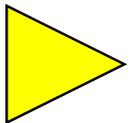
Bleu : Géographie
Rose : Divertissements
Jaune : Histoire
Violet : Arts et Littérature
Vert : Sciences et Nature
Orange : Sports et Loisirs



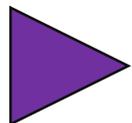
Combien la Chine compte-t-elle de fuseaux horaires : 1, 3 ou 5 ? _____



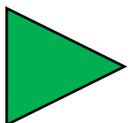
Quelles sont les deux actrices qui interprètent une mère et sa fille dans *Retour chez ma mère* ? _____



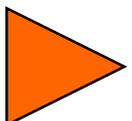
Quel explorateur portugais est considéré comme le premier à avoir trouvé « la route des Indes » ? _____



Quels sont les deux mots à l'origine du mot – valise « velcro » ? _____



Les petits chameaux naissent sans bosse. Vrai ou faux ? _____



Comment appelle-t-on un cocktail grenadine, limonade, bière ? _____

4 IMAGES 1 MOT

Pouvez-vous deviner quel est le mot commun de 7 lettres qui correspond aux 4 photos que vous voyez alignées ?





E -----



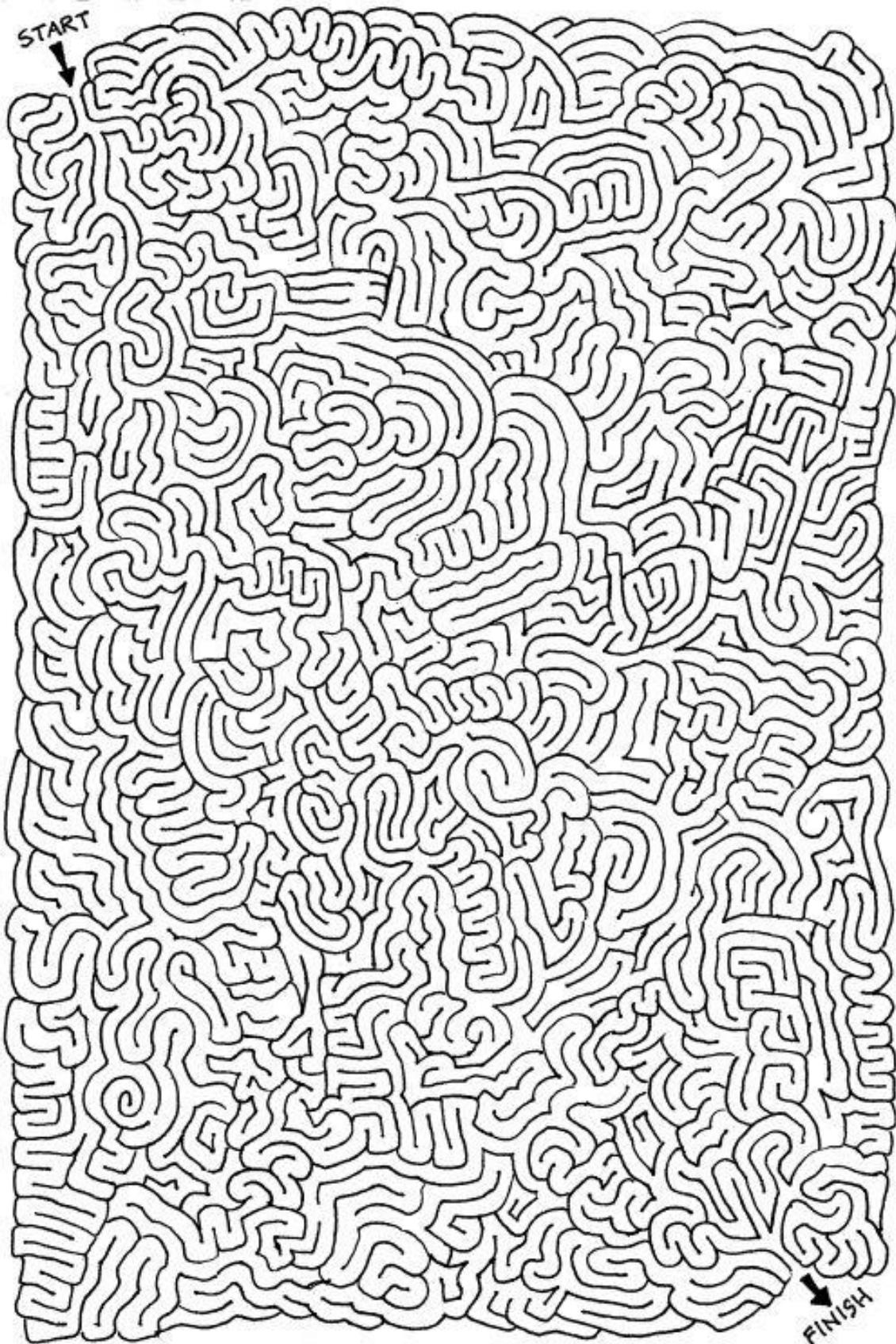




Solution page 20

LABYRINTHE

Réalisez le chemin pour sortir du labyrinthe.



LA PETITE RECETTE

Spaghettis Feta et tomates cerises au four

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 1 feta (Possibilité de faire avec un Boursin ou de la ricotta)
- 400g de tomates cerises en saison
- 450g de spaghetti ou de pâtes de votre choix
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre

PREPARATION (10 minute) ⌚



Préchauffer le four à 200°C. (Thermostat 6/7)

Verser un peu d'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four.

Y déposer la feta, les tomates cerises (1).

Verser un peu d'huile d'olive et l'ail pressé sur le fromage et les tomates.

Enfourner pour 20 min en surveillant régulièrement.

Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente.

Une fois la cuisson terminée, émietter la feta et les tomates avec une fourchette puis mélanger les pâtes avec le fromage et les tomates cerises directement dans le plat allant au four (2). Les tomates doivent être bien rôties.

(1)



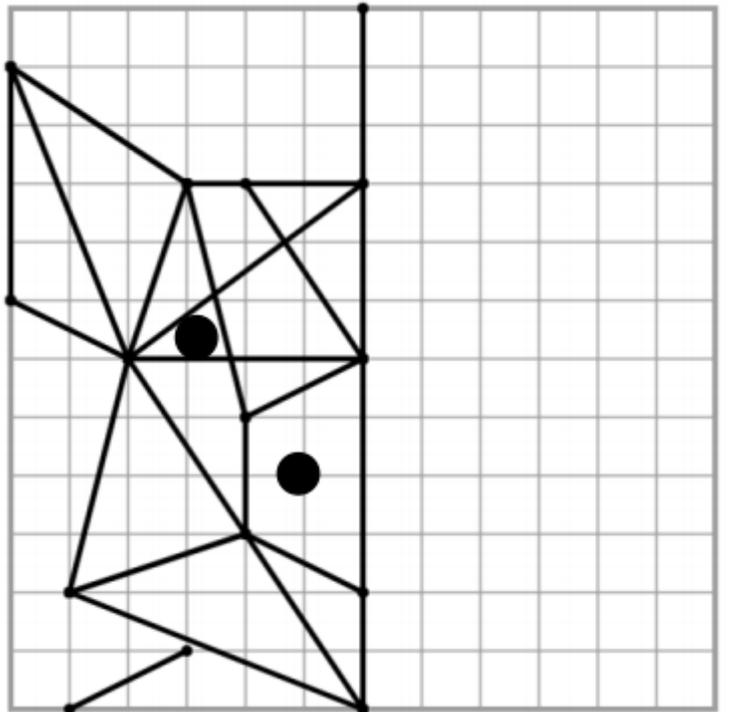
(2)



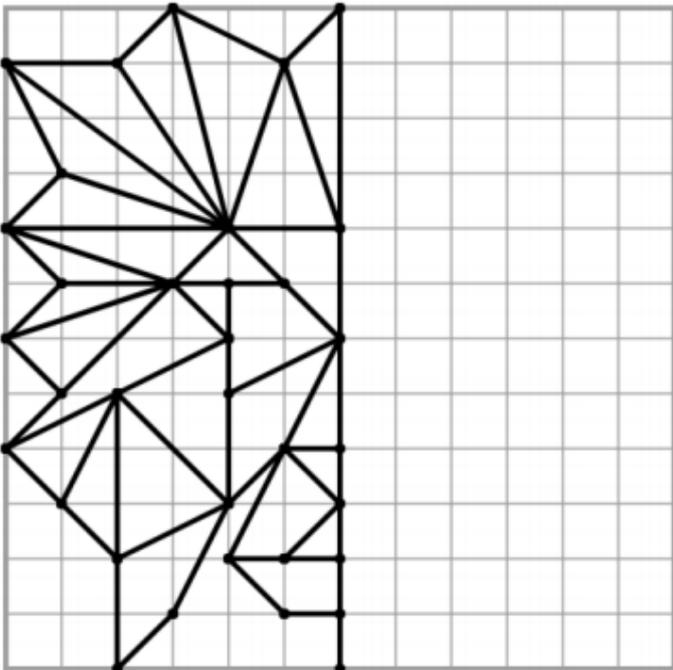
FIGURES GÉOMÉTRIQUES

Reproduisez l'autre moitié
de ces quadrillages
symétriquement

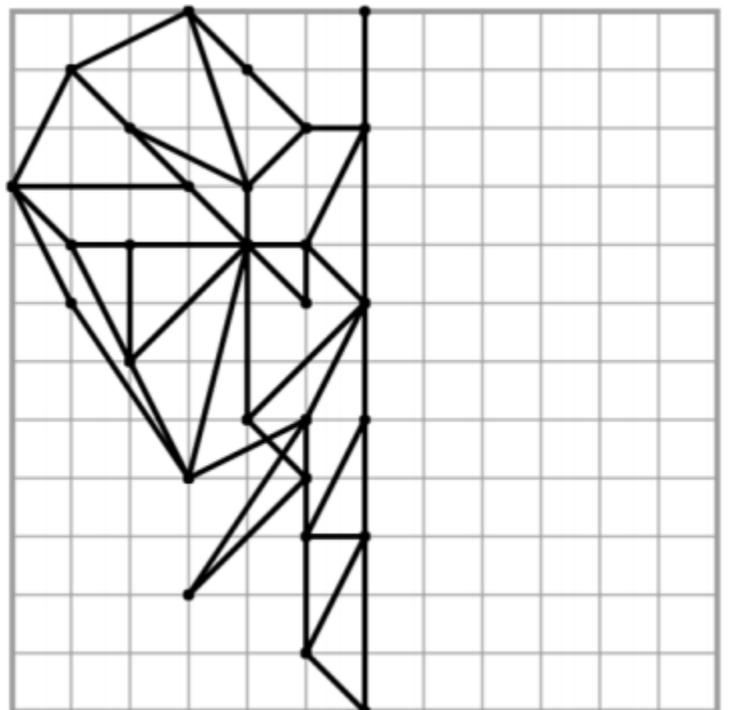
1



2

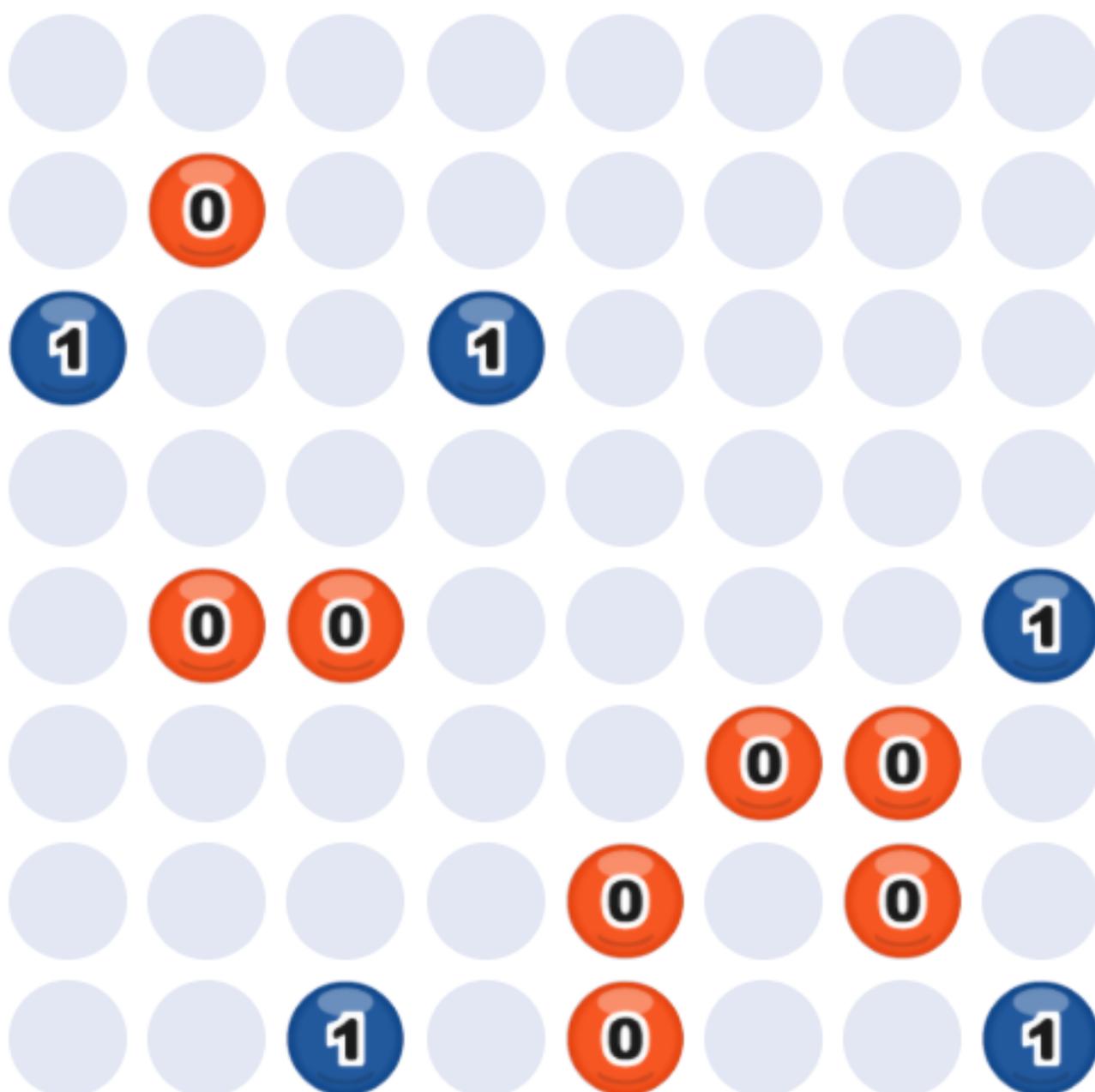


3



TAKUZU

Pour jouer au Takuzu, remplissez les cases par 0 ou 1. Chaque ligne ou colonne ne doit pas comporter plus de deux 0 ou deux 1 à la suite. Le nombre de 0 et de 1 doit être égal sur une même ligne et une même colonne, c'est-à-dire 4 1 et 4 0. Enfin, aucune ligne ou colonne ne peut être identique.



QUI SUIS-JE ?

Née le 19 septembre 1951 à Gap, je suis une actrice, réalisatrice et scénariste française.

A partir de 1967, je suis mes études au cours secondaire de jeunes filles en face du lycée Pasteur de Neuilly-sur-Seine, et fait la connaissance de garçons du club du théâtre du lycée : Michel Blanc, Gérard Jugnot, Thierry Lhermitte et de Christian Clavier. Après mon baccalauréat et deux années d'études supérieures en histoire-géographie, je forme avec mes camarades du lycée, en 1974, la troupe de théâtre du Splendid avec lesquels je participerais à de nombreux grands succès comme *Les Bronzés* (1978), *Les Bronzés font du ski* (1979), *Le père Noël est une ordure* (1982) ou encore *les Visiteurs* (1993). « Gigi » ou « Zezette », comme on a pu me connaître au cinéma, je fus, durant 30 ans la compagne de Christian Clavier.

Je suis

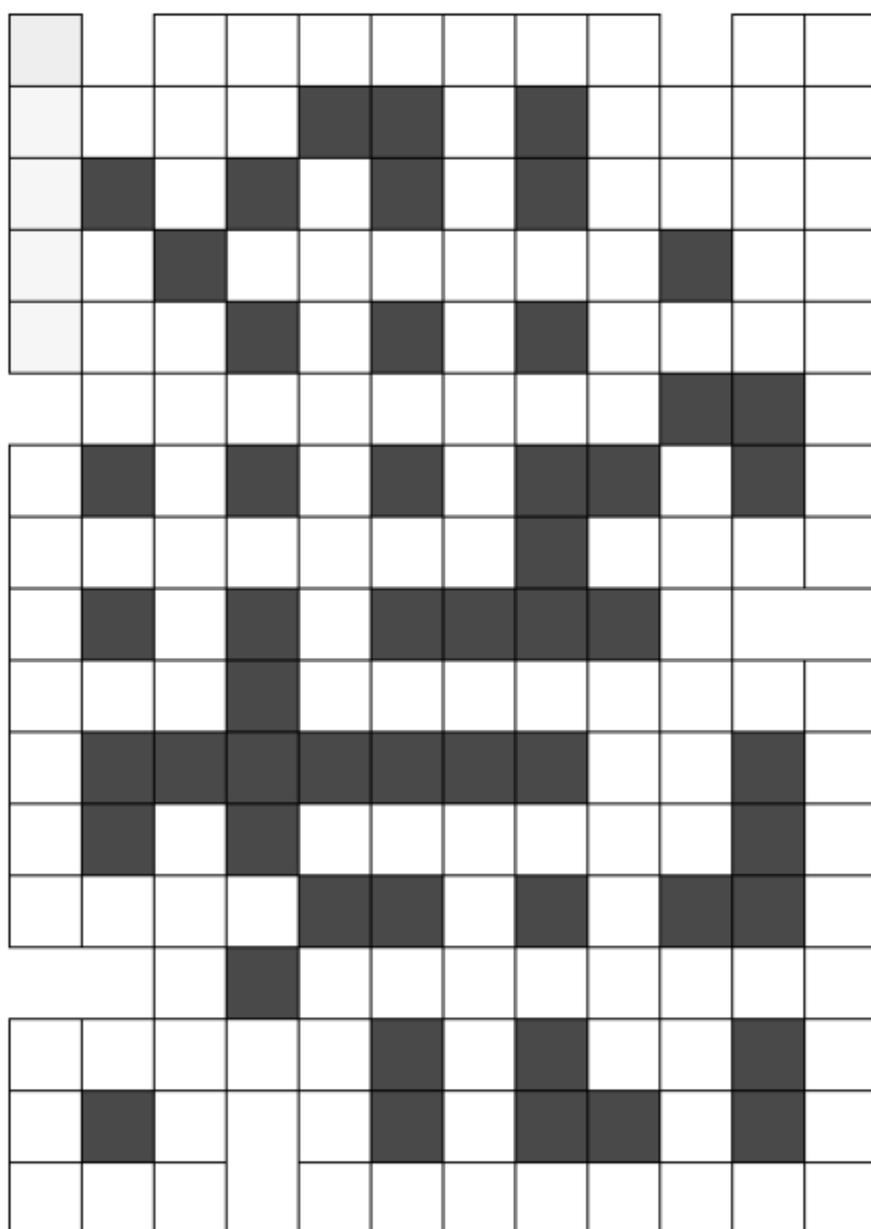
Né le 30 septembre 1986 à Chambéry, je suis footballeur international français évoluant au poste d'attaquant au Chelsea FC.

J'ai commencé ma carrière professionnelle en Ligue 2 au Grenoble Foot 38 en 2005. Depuis 2012 je joue dans le championnat d'Angleterre, d'abord à Arsenal puis à Chelsea. International depuis 2011, j'atteints avec l'équipe de France les quarts de finale de l'Euro 2012 et la Coupe du monde 2014, puis la finale de l'Euro 2016 avant de remporter le Coupe du monde 2018. Le 7 octobre 2020, lors de ma 100^{ème} sélection en équipe de France, je marque un doublé, me permettant de devenir le deuxième buteur de l'histoire de l'équipe de France.

Je suis

MOTS A CASER

Complétez cette grille avec les mots de la liste en fonction du nombre de lettres.



2 lettres

AI
FA
MA
OS
RI
RU

3 lettres

ACE
AGA
ARE
BOA
EGO
FAR
RAS

4 lettres

ASIE
BRAI
CENT
GALA
LUNE
NANA
NUIT
POUR
TIEN

5 lettres

ABIME
BOUDE
FUIITE

6 lettres

ANNULE
BAOBAB
BOBINE
CADDIE
NANTIR
ONGLES
SPARTE
VARIER

7 lettres

CHARNEL
HALEINE
FRONDES

8 lettres

ANTICIPE
CHOPINER
DOMICILE
ENCERCLE
ENTENDRE
MARITIME
TABLETTE

CARRÉ MAGIQUE

Avec les 9 nombres suivants (7 - 14 - 21 - 28 - 35 - 42 - 49 - 56 - 63) vous les utilisez une seule fois chacun, et vous les disposez dans les 9 cases ci-dessous.

Le total de chaque ligne horizontale, verticale et diagonale doit être identique.

Ce jeu est proposé par :



LA MINUTE SPORTIVE

EXERCICE

Equilibre entre deux chaises

Combien ?

4

séries de

10

secondes

Les - résistants

4 séries de 5 secondes.

Les + résistants

4 séries de 15 secondes.



- 1 ▶ Position debout entre deux chaises, les mains en appuis sur le dossier des chaises.
- 2 ▶ Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre le temps indiqué et s'aidant des chaises. Changer de jambe d'appui entre chaque série.

EXERCICE

Applaudir avec les pieds

Combien ?

2

séries de

25

secondes

Les - résistants

2 séries de 15 secondes.

Les + résistants

2 séries de 30 secondes.



- 1 ▶ Assis sur une chaise, jambes tendues devant soi et pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2 ▶ En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir.
- 3 ▶ En inspirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.

RETROUVER LES PAROLES

ELLE EST D'AILLEURS de Pierre Bachelet

Elle a de ces au fond des yeux
Qui rendent aveugles ou
Elle a des gestes de
Qui rendent ou rendent chien
Mais si lointaine dans son
Pour moi c'est ... , elle est d'ailleurs

Elle a de ces manières de ne dire
Qui parlent au des souvenirs
Cette manière de
Quand elle s'en va chez le
Quand elle arrive à ma
Pour ... c'est sûr, elle est d'ailleurs

Et moi je suis en esclavage
De ce sourire, de ce
Et je lui ... "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à tous les
Vers d'autres lieux, d'autres
Mais elle passe et ne pas
Les pour elle sont sans valeur
Pour moi c'est sûr, est d'ailleurs

Elle a ses longues de dentellière
À damner l'... d'un Vermeer
Cette vénitienne

Quand elle se à ses persiennes
Ce je le sais par cœur
Pour moi c'est sûr, elle ... d'ailleurs

Et moi je suis en esclavage
De ce , de ce visage
Et je lui ... "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à tous les
Vers d'autres , d'autres rivages
Mais elle et ne répond pas
L'amour pour elle est sans
Pour ... c'est sûr, elle est d'ailleurs

Et moi je suis tombé en
De ce sourire, de ce
Et je lui ... "emmène-moi"
Et moi je suis à tous les sillages
Vers d'autres , d'autres rivages
Mais elle et ne répond pas

Et moi je suis en esclavage
De ce sourire, de ce
Et je ... dis "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à les sillages
Vers d'autres lieux, d'autres
.... elle passe et ne répond pas

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1

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

Grille 2

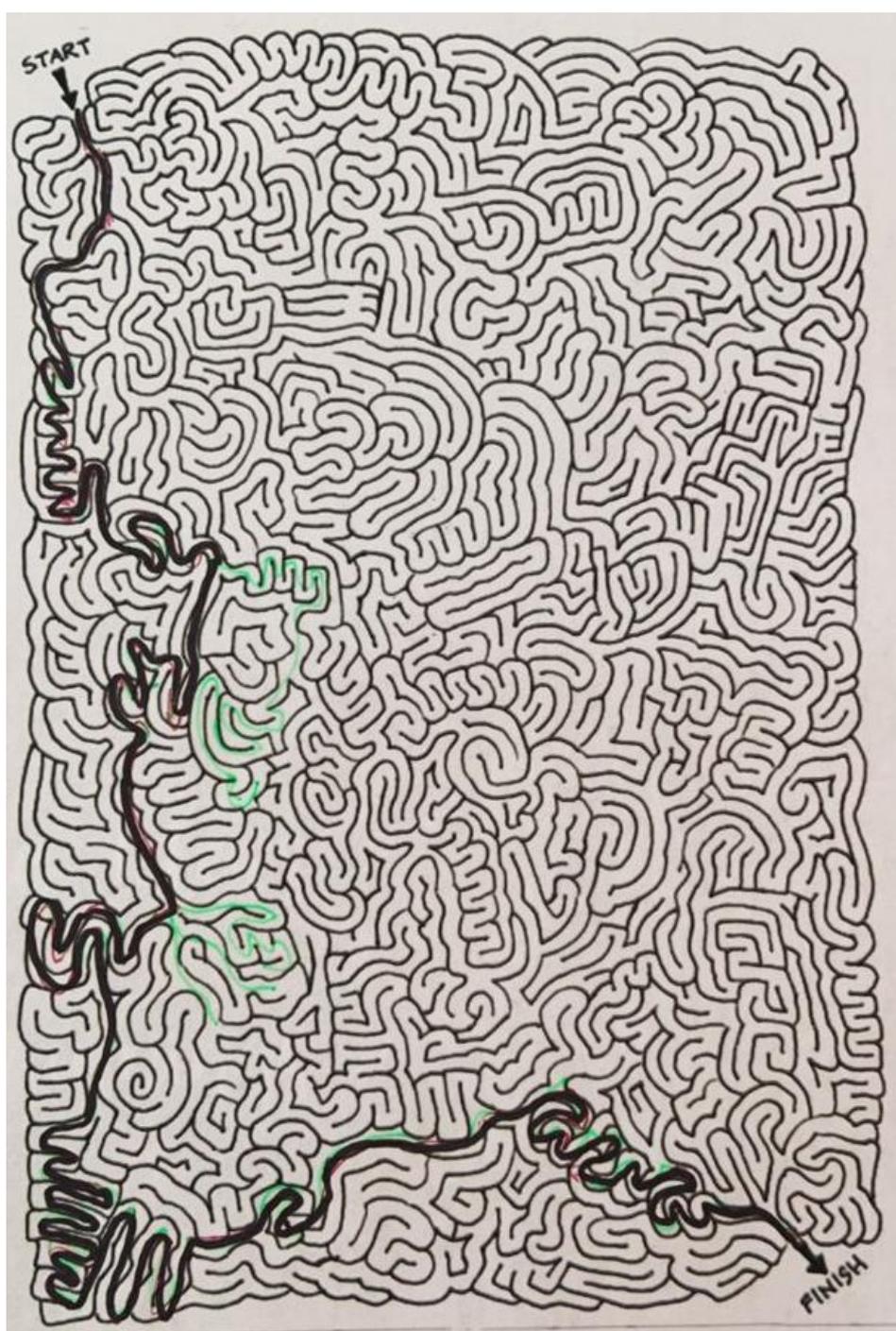
TRIVIAL PURSUIT

-  **1** - Géographiquement, il y en aurait probablement 5. Mais les Chinois n'en utilisent qu'un seul
-  **Alexandra Lamy et Josiane Balasko**
-  **Vasco de Gama** - En contournant le cap de Bonne-Espérance en 1498
-  **Velours et crochet**
-  **Vrai.** Le bébé doit attendre de pouvoir manger de la nourriture solide pour que les bosses se forment
-  **Un Monaco**

4 IMAGES 1 MOT

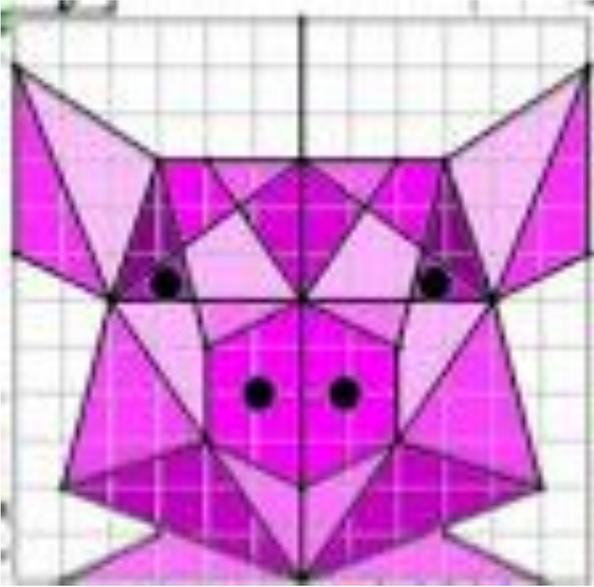
JUMELLES
ÉLÉMENTS
ENRACINÉ
ALLIANCE
ESCALADE

LABYRINTHE

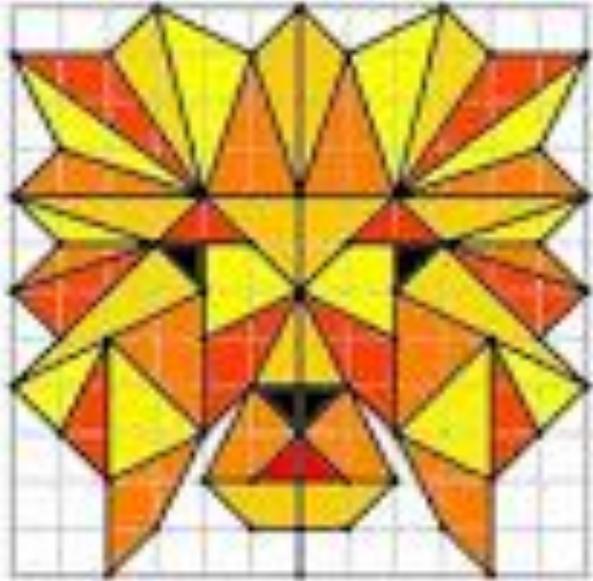


FIGURES GÉOMETRIQUES

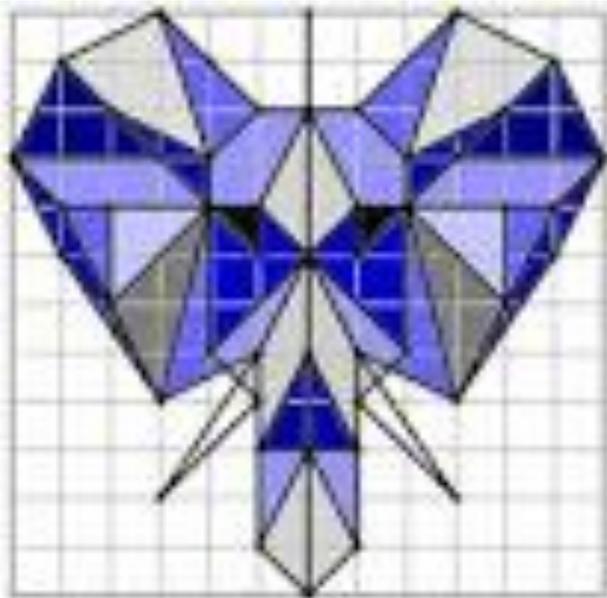
1



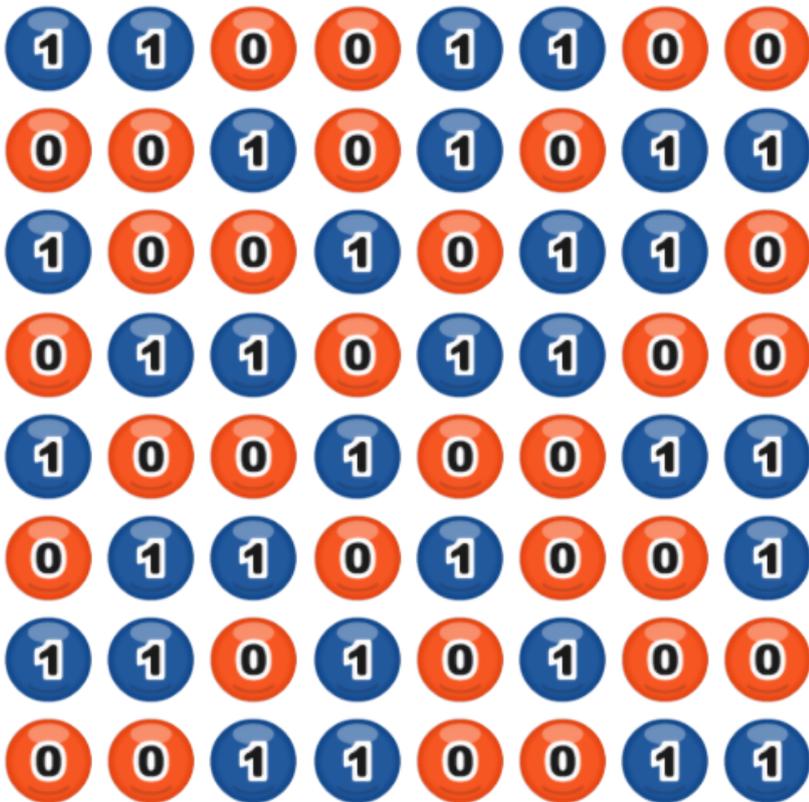
2



3



TAKUZU



QUI SUIS-JE ?



Marie Anne Chazel



Olivier Giroud

MOTS A CASER

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

CARRÉ MAGIQUE

14	49	42
63	35	7
28	21	56

RETROUVER LES PAROLES

Elle a de ces lumières au fond des yeux
Qui rendent aveugles ou amoureux
Elle a des gestes de parfum
Qui rendent bête ou rendent chien
Mais si lointaine dans son cœur
Pour moi c'est sûr, elle est d'ailleurs

Elle a de ces manières de ne rien dire
Qui parlent au bout des souvenirs
Cette manière de traverser
Quand elle s'en va chez le boucher
Quand elle arrive à ma hauteur
Pour moi c'est sûr, elle est d'ailleurs

Et moi je suis tombé en esclavage
De ce sourire, de ce visage
Et je lui dis "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à tous les sillages
Vers d'autres lieux, d'autres rivages
Mais elle passe et ne répond pas
Les mots pour elle sont sans valeur
Pour moi c'est sûr, elle est d'ailleurs

Elle a ses longues mains de dentellière
À damner l'âme d'un Vermeer
Cette silhouette vénitienne

Quand elle se penche à ses persiennes
Ce geste je le sais par cœur
Pour moi c'est sûr, elle est d'ailleurs

Et moi je suis tombé en esclavage
De ce sourire, de ce visage
Et je lui dis "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à tous les sillages
Vers d'autres lieux, d'autres rivages
Mais elle passe et ne répond pas
L'amour pour elle est sans valeur
Pour moi c'est sûr, elle est d'ailleurs

Et moi je suis tombé en esclavage
De ce sourire, de ce visage
Et je lui dis "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à tous les sillages
Vers d'autres lieux, d'autres rivages
Mais elle passe et ne répond pas

Et moi je suis tombé en esclavage
De ce sourire, de ce visage
Et je lui dis "emmène-moi"
Et moi je suis prêt à tous les sillages
Vers d'autres lieux, d'autres rivages
Mais elle passe et ne répond pas