

# LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION  
42

A N G E R S

E

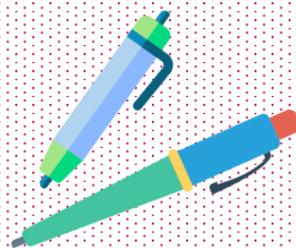
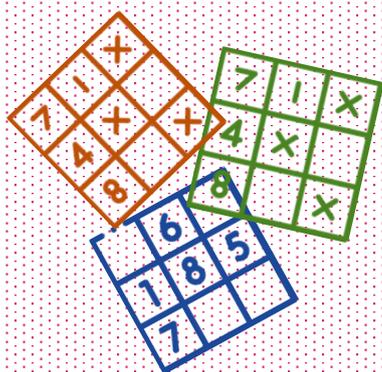
A N I M A T I O N

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**

**Le lundi de 14h à 16h30**

**Du mardi au vendredi**

**de 9h à 12h et de 14h à 16h30**

*A très bientôt,*

*L'équipe Angers seniors animation*

# Sommaire

Mandala.....	p. 4-5
Petit bac.....	p.6
Régions de France.....	p. 7
Kakuro.....	p. 8
Illusions d'optique.....	p.9
La petite décoration.....	p. 10-11
7 différences.....	p. 12
Tangram.....	p. 13-14
Labyrinthe mathématique.....	p. 15
Mots mêlés.....	p. 16
Proverbes.....	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**

# 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
A							
O							
T							
H							
R							

# REGIONS DE FRANCE

Placer les régions de France

Bourgogne-Franche-Comté ; Poitou-Charentes-Limousin-Aquitaine ; Normandie ;  
Midi-Pyrénées-Languedoc-Roussillon ; Provence-Alpes-Côte-D'azur ; Centre ;  
Pays de la Loire ; Bretagne ; Île de France ; Nord-Pas-De-Calais-Picardie ;  
Auvergne-Rhône-Alpes ; Alsace-Lorraine-Champagne-Ardenne ; Corse



# KAKURO

Le kakuro est un jeu japonais qui reprend le principe des mots-croisés mais avec des chiffres. Vous devez remplir les cases de chiffres afin que la somme de ceux-ci corresponde au nombre inscrit au début de la ligne ou de la colonne.

	17	29	17	1	14		
18	2	5	3			16	9
21			6	9	2	6	
17	7		2	16	5		
	17	9			1		8
	6	11	1		6	4	
14			12	1		2	5
15		2	3	4	5		

# ILLUSION D'OPTIQUE

Combien voyez-vous de visages dans cette image ?

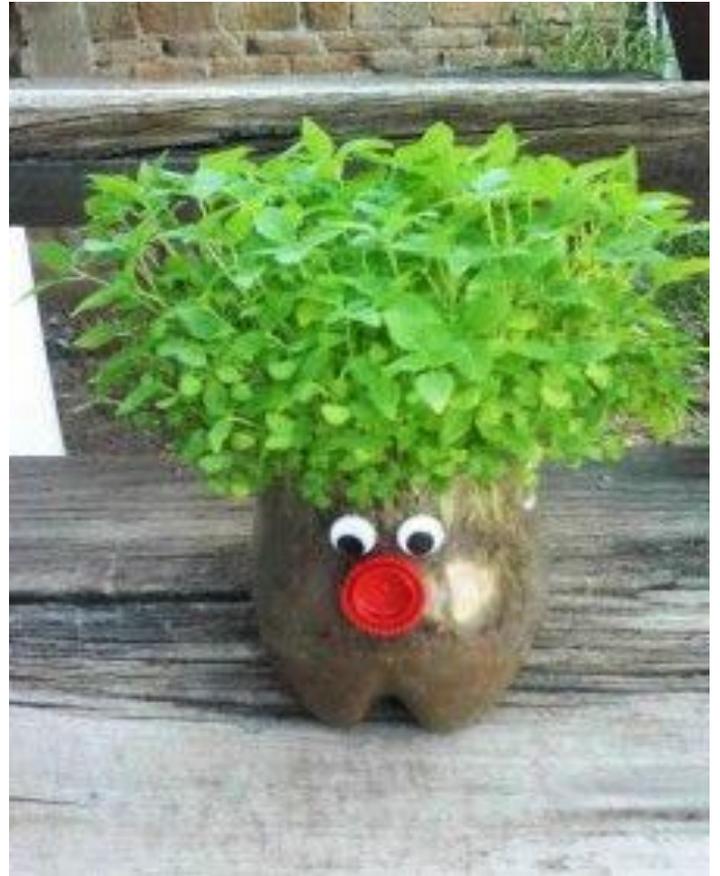


# LA PETITE DECORATION

Recyclez vos bouteilles en plastique en pots pour vos fleurs ou vos herbes aromatiques !

## Matériels :

- Bouteilles en plastique vides
- Ciseaux
- Clou ou stylo
- Terreau
- Graines d'herbes/fleurs
- Yeux ou carton/papier et marqueurs
- Colle liquide
- Peintures (voir page suivante, facultatif)



## LES ÉTAPES À SUIVRE

Coupez une bouteille à environ 1/3 de sa taille et percez le fond avec un clou (ou un crayon), en créant 3 petits trous pour que l'excès d'eau s'écoule.



# LA PETITE DECORATION

**Recyclez vos bouteilles en plastique en pots pour vos fleurs ou vos herbes aromatiques !**

Ensuite, créez un visage. Vous pouvez utiliser le bouchon de la bouteille comme nez, et aussi dessiner les yeux sur du papier ou du carton. Laissez parler votre créativité !



Remplissez-les de terre en laissant environ un demi-pouce d'espace. Saupoudrez les graines et ajoutez un peu plus de terre sur le dessus.



Plus qu'à attendre que les cheveux poussent pour habiller votre jardin, balcon, maison ! N'hésitez pas à nous faire un retour en photo, par mails ou par téléphone ! (Toutes les informations page 2)



# 7 DIFFÉRENCES

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



# TANGRAM

Le but du jeu est de reproduire une forme donnée. Les règles sont simples : nous utilisons toujours la totalité des pièces qui doivent être posées à plat et ne pas se superposer. Découpez les formes ci-dessous et reproduisez chez vous les modèles de la page suivante.



Voir page suivante

# TANGRAM

Reproduisez les modèles ci-dessous après avoir découpé les 7 formes.  
Petit rappel, l'ensemble doit être utilisé pour former les modèles !!

1



2



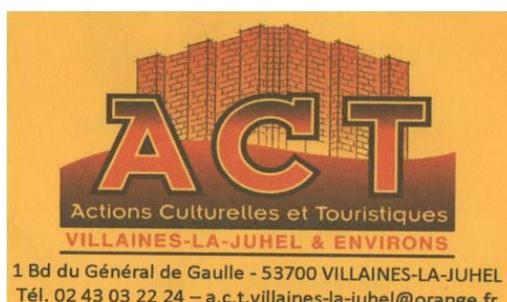
# LABYRINTHE MATHÉMATIQUES

Trouvez le chemin en utilisant les signes : + (addition) OU – (soustraction) OU x (multiplication) OU : (division)

Et les flèches : → ↑ ← ↓

<i>départ</i>	7	9	8	11	67	15	82	41	13
6	14	16	6	96	29	2	12	2	18
11	15	26	13	67	34	39	26	37	36
77	14	15	8	72	32	40	52	81	45
11	63	7	9	5	41	32	8	9	66
7	1	4	15	12	6	8	12	9	10
3	35	21	2	19	48	26	18	43	52
21	13	34	16	18	14	21	9	57	13
25	16	17	50	33	34	17	7	65	4
12	8	10	5	44	18	2	34	69	15
16	80	63	57	12	3	35	11	23	3
5	15	34	22	3	16	70	52	21	14
7	21	28	2	9	54	15	36	20	42
35	20	56	15	8	12	14	28	4	21
18	5	14	30	11	42	35	7	9	63
53	17	4	33	41	17	19	14	3	59
16	36	9	10	14	27	15	42	<i>arrivée</i>	

Ce jeu est proposé par :



# MOTS MELES

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.

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

ASSISTER	CAFE	CASAQUE	NIMBES	NOUVEAU	OCRE
CERF	CHEMISIER	DIAMETRE	OPPRESSER	OREE	OUVREAU
EPANCHER	FELON	FOETUS	POSSIBLE	REMPHIR	RETOUCHE
FOULARD	FOURREUR		ROGUE	RUINER	SEAU
GOBELET	HABITAT	JUDAISME	SINUER	TAMARIN	TAPER
LUISANT	MARS	MIMI	MINOT	ULULER	
MISERE	MOITE	NAGE			

# PROVERBES

Retrouvez les expressions françaises. Les anagrammes à droite de la page pourront vous aider.

- Tomber dans les \_\_\_\_\_
- Se \_\_\_\_\_ à carreaux
- Se faire \_\_\_\_\_ dans la farine
- Rentrer dans sa \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ des salades
- \_\_\_\_\_ le pot aux roses
- Poser un \_\_\_\_\_
- Monter sur ses \_\_\_\_\_ chevaux
- \_\_\_\_\_ les pieds dans le plat
- Jeter l'argent par les \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ comme un pompier
- En mettre sa \_\_\_\_\_ au feu
- En faire un \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ la lanterne
- Donner sa \_\_\_\_\_ au chat
- Décrocher la \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ les cheveux en quatre
- Un \_\_\_\_\_ d'épée dans l'eau
- \_\_\_\_\_ les pieds
- Avoir un \_\_\_\_\_ dans la main
- Avoir le \_\_\_\_\_ de foudre
- Avoir le \_\_\_\_\_ sur la main
- Avoir la tête dans les \_\_\_\_\_
- Avoir la \_\_\_\_\_ verte

AECRSS - EOUCR -  
EIOUCLLQ - OUCP -  
OUCPR - EIOUCDRRV -  
AEEICLRR - EEEFNRS -  
AEOFGMR - EUFMR -  
ADGNRS - AILNP -  
AEUGLN - EULN - AIMN  
- EEMRTT - AEUGNS - IOPL  
- EOMMPS - AEOCNRRT -  
EOULRR - EINRT - AIMN -  
OUCP

Ce jeu est proposé par :



# LA MINUTE SPORTIVE

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

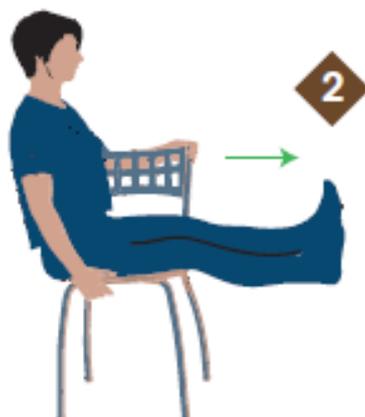
Avec l'âge, la masse musculaire diminue et nous perdons ainsi force et puissance. Cette baisse est plus importante au niveau des membres inférieurs (jambes).

Cette diminution a des conséquences néfastes sur notre quotidien : nous perdons petit à petit la capacité à réaliser des tâches de la vie quotidienne (comme monter des marches, se lever d'une chaise, exécuter des travaux ménagers, faire sa toilette). Cette incapacité favorise le risque de chute(s) et parfois de fracture(s).

Pour prévenir cette diminution de masse musculaire, une seule solution : le renforcement musculaire ! Il est scientifiquement prouvé que même à un âge avancé l'entraînement physique peut augmenter la capacité musculaire !

### Le renforcement musculaire sur une chaise

- 1** Les pieds à plat sur le sol, les bras croisés sur les épaules : se lever sans s'aider des bras (appui ou mouvement de balancier).



- 2** Lever les deux jambes tendues à l'horizontale de façon à ce qu'elles soient parallèles au sol. La jambe du dessus vient s'appuyer sur la jambe du dessous et vice versa.

Fréquence : Répéter 5 fois  
Durée totale de l'exercice :  
minimum 30 secondes

# RETROUVER LES PAROLES

## FEMME LIBEREE de Cookie Dingler

Elle est ..... à Marie-Claire  
Dans l'Nouvel Ob's elle ne ... que  
Bretecher  
Le Monde y'a longtemps qu'elle  
fait plus .....  
Elle achète ..... en cachette c'est  
bien plus marrant

Ne la laisse pas .....  
Elle est si .....  
Etre une femme libérée tu ....  
c'est pas si ..... x2

Au fond de son ... un macho  
s'endort  
Qui ne l'aimera pas plus loin que  
l'.....  
Mais elle s'en .... elle s'éclate  
quand même  
Et lui ..... des tonnes de "Je  
t'aime«

Ne la laisse pas .....  
Elle est si .....  
Etre une femme libérée tu ....  
c'est pas si ..... x2

Sa première .... lui fait du souci  
Le reflet du ..... pèse sur sa vie  
Elle rentre son ..... à chaque fois  
qu'elle sort  
Même dans "Elle" ils disent qu'il  
faut faire un .....

Ne la laisse pas .....  
Elle est si .....  
Etre une femme libérée tu ....  
c'est pas si ..... x2

Elle .... beaucoup elle a des avis  
sur tout  
Elle aime ..... qu'elle sait  
changer une roue  
Elle avoue son âge celui de ses  
.....  
Et .... même un p'tit joint de  
temps en temps

Ne la laisse pas .....  
Elle est si .....  
Etre une femme libérée tu ....  
c'est pas si ..... x2

# SOLUTIONS

## PETIT BAC (une proposition possible)

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
<b>A</b>	Armelle	Armand	Araignée	Architecte	Alès	Ascenseur	Absinthe
<b>O</b>	Olivia	Olivier	Orque	Ostréiculteur	Oklahoma	Opercule	Œillet
<b>T</b>	Tatiana	Titouan	Tortue	Tailleur	Toronto	Tableau	Trèfle
<b>H</b>	Héloïse	Hector	Hirondelle	Horloger	Hongrie	Hache	Hibiscus
<b>R</b>	Régine	Richard	Ragondin	Rédacteur	Rome	Rondin	Rose

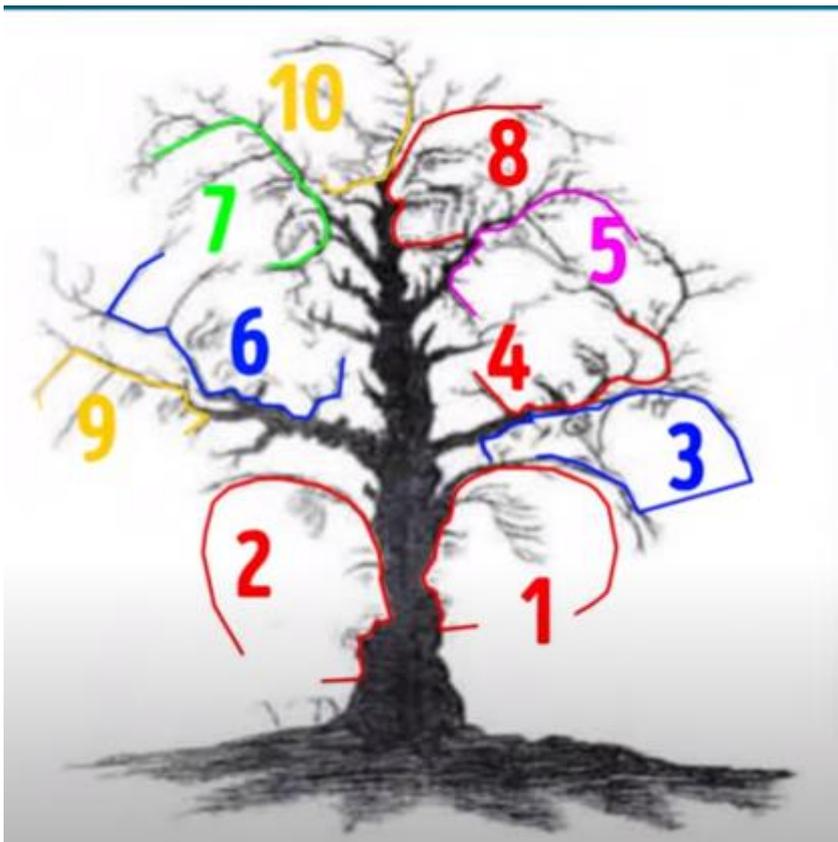
## RÉGIONS DE FRANCE



# KAKURO

	17	29	17	1	14		
18	2	5	3	1	7	16	9
21	8	7	6	9	2	6	1
17	7	8	2	16	5	3	8
	17	9	5	3	1	1	8
		16	1	2	6	4	3
6	11						
14	5	9	12	1	4	2	5
		3					
15	1	2	3	4	5		

# ILLUSION D'OPTIQUE

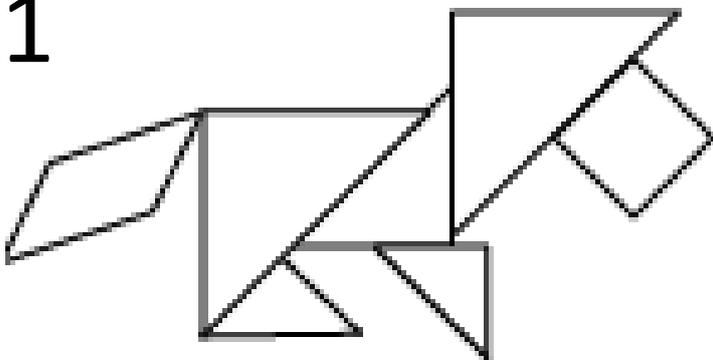


# 7 DIFFÉRENCES

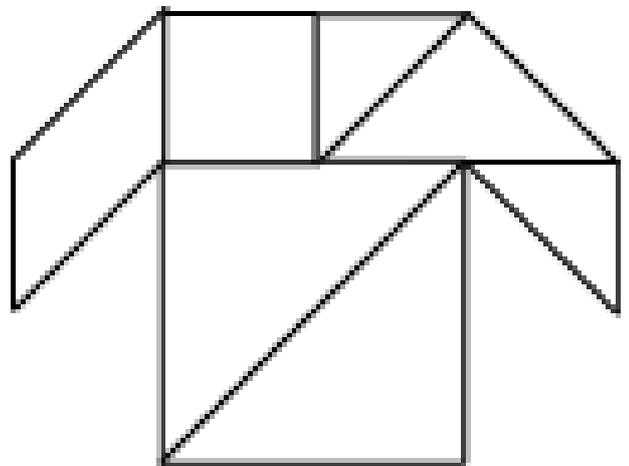


## TANGRAM

1



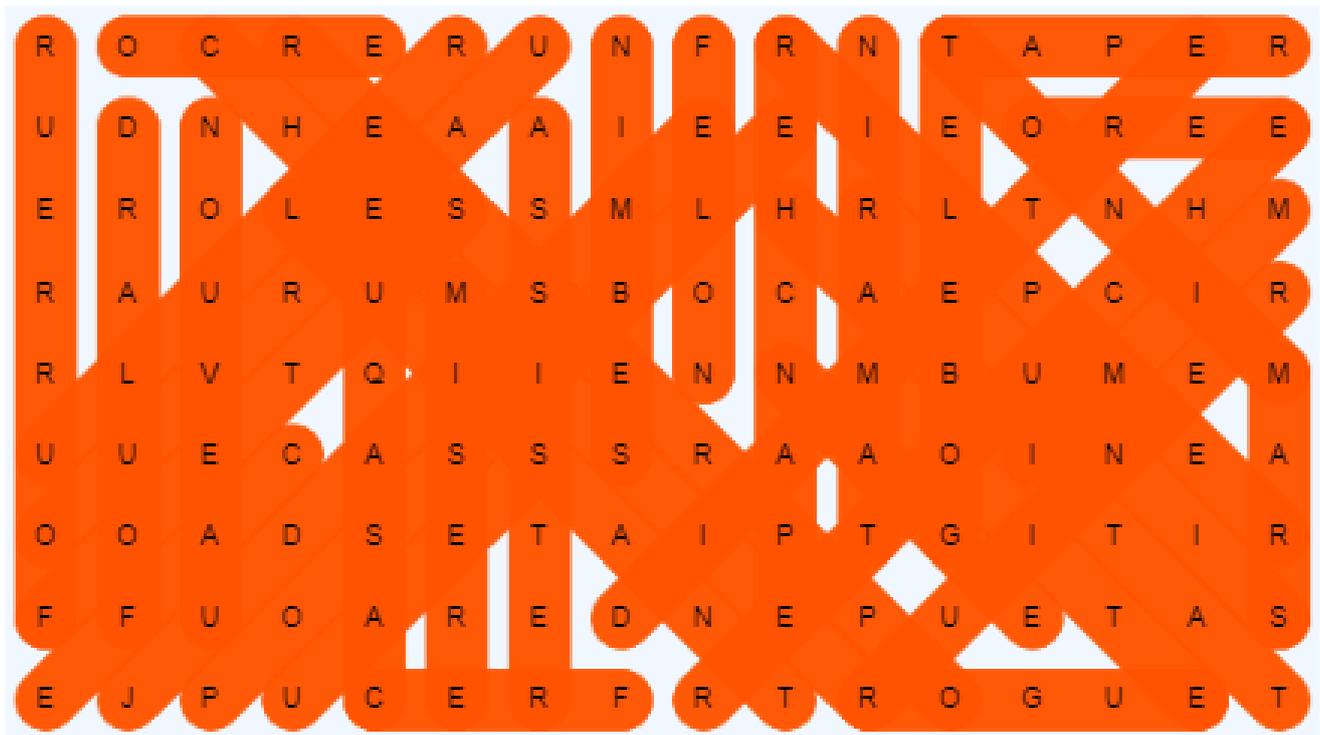
2



## LABYRINTHE MATHÉMATIQUES

départ	7	9			67	15	82	41	
		16	6	96	29			2	18
									36
77	14		8	72	32	40		81	45
11	63	7	9			32		9	
7					6	8		9	
3					48			43	52
21	13	34	16		14				13
			50		34	17		65	4
	8	10	5			2		69	
16	80					35		23	3
5					16	70			14
7		28	2		54				42
35		56	15		12				21
18		14	30	11	42	35	7	9	63
53	17	4		41			14	3	
	36	9		14	27	15	42		arrivée

# MOTS MELES



## PROVERBES

- Tomber dans les pommes
- Se tenir à carreaux
- Se faire rouler dans la farine
- Rentrer dans sa coquille
- Raconter des salades
- Découvrir le pot aux roses
- Poser un lapin
- Monter sur ses grands chevaux
- Mettre les pieds dans le plat
- Jeter l'argent par les fenêtres
- Fumer comme un pompier
- En mettre sa main au feu
- En faire un fromage
- Eclairer la lanterne
- Donner sa langue au chat
- Décrocher la lune
- Couper les cheveux en quatre
- Un coup d'épée dans l'eau
- Casser les pieds
- Avoir un poil dans la main
- Avoir le coup de foudre
- Avoir le cœur sur la main
- Avoir la tête dans les nuages
- Avoir la main verte

## RETROUVER LES PAROLES

Elle est abonnée à Marie-Claire  
Dans l'Nouvel Ob's elle ne lit que  
Bretecher  
Le Monde y'a longtemps qu'elle  
fait plus semblant  
Elle achète Match en cachette  
c'est bien plus marrant

Ne la laisse pas tomber  
Elle est si fragile  
Etre une femme libérée tu sais  
c'est pas si facile x2

Au fond de son lit un macho  
s'endort  
Qui ne l'aimera pas plus loin que  
l'aurore  
Mais elle s'en fout elle s'éclate  
quand même  
Et lui ronronne des tonnes de "Je  
t'aime«

Ne la laisse pas tomber  
Elle est si fragile  
Etre une femme libérée tu sais  
c'est pas si facile x2

Sa première ride lui fait du souci  
Le reflet du miroir pèse sur sa vie  
Elle rentre son ventre à chaque  
fois qu'elle sort  
Même dans "Elle" ils disent qu'il  
faut faire un effort

Ne la laisse pas tomber  
Elle est si fragile  
Etre une femme libérée tu sais  
c'est pas si facile x2

Elle fume beaucoup elle a des  
avis sur tout  
Elle aime raconter qu'elle sait  
changer une roue  
Elle avoue son âge celui de ses  
enfants  
Et goûte même un p'tit joint de  
temps en temps

Ne la laisse pas tomber  
Elle est si fragile  
Etre une femme libérée tu sais  
c'est pas si facile x2