

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
43

A N G E R S

E

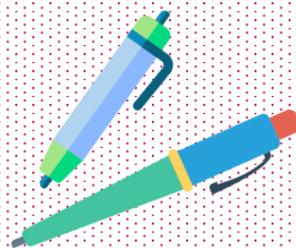
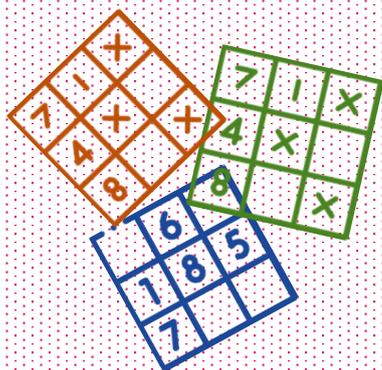
A N I M A T I O N

I

O

R

S



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

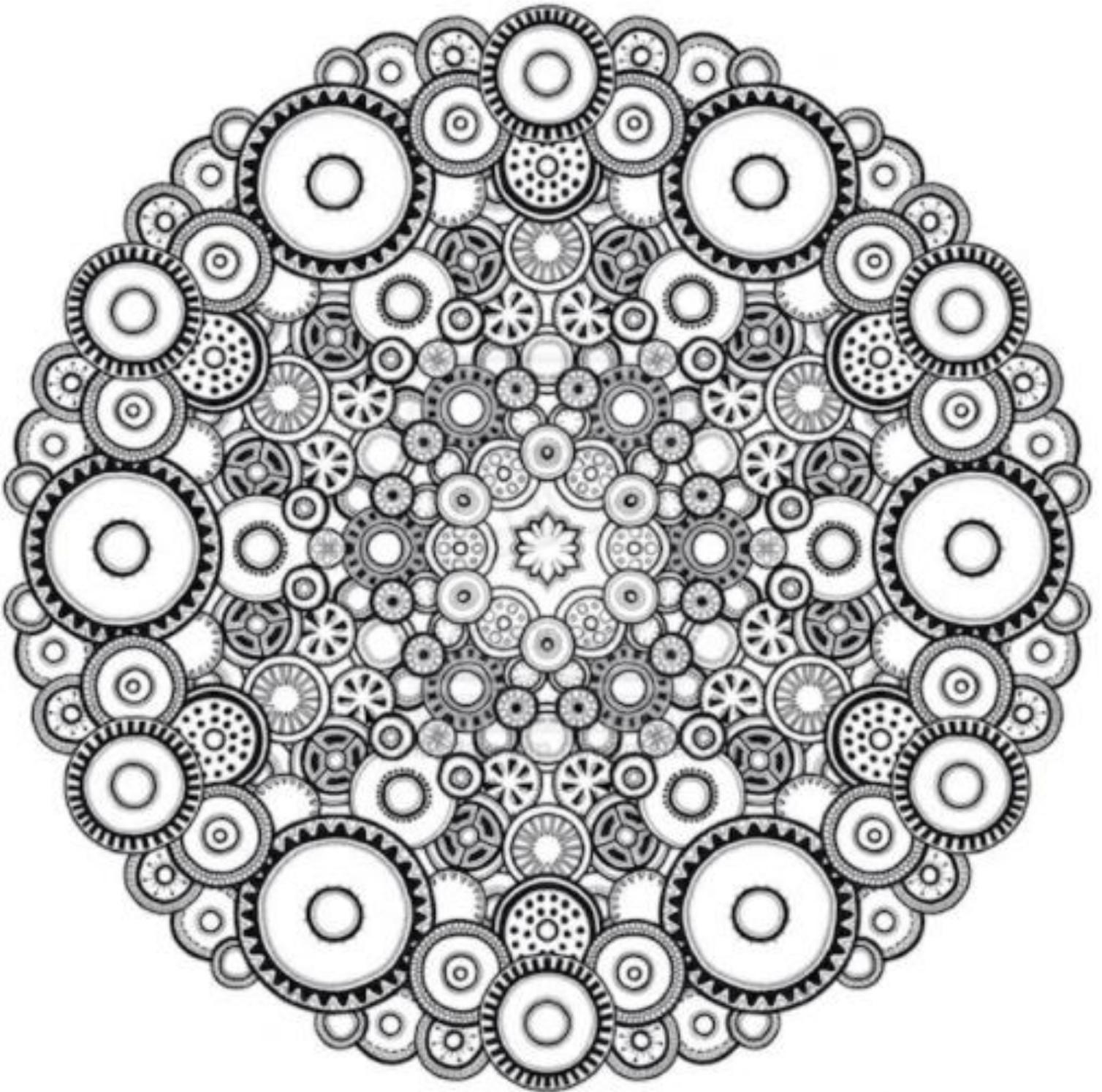
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

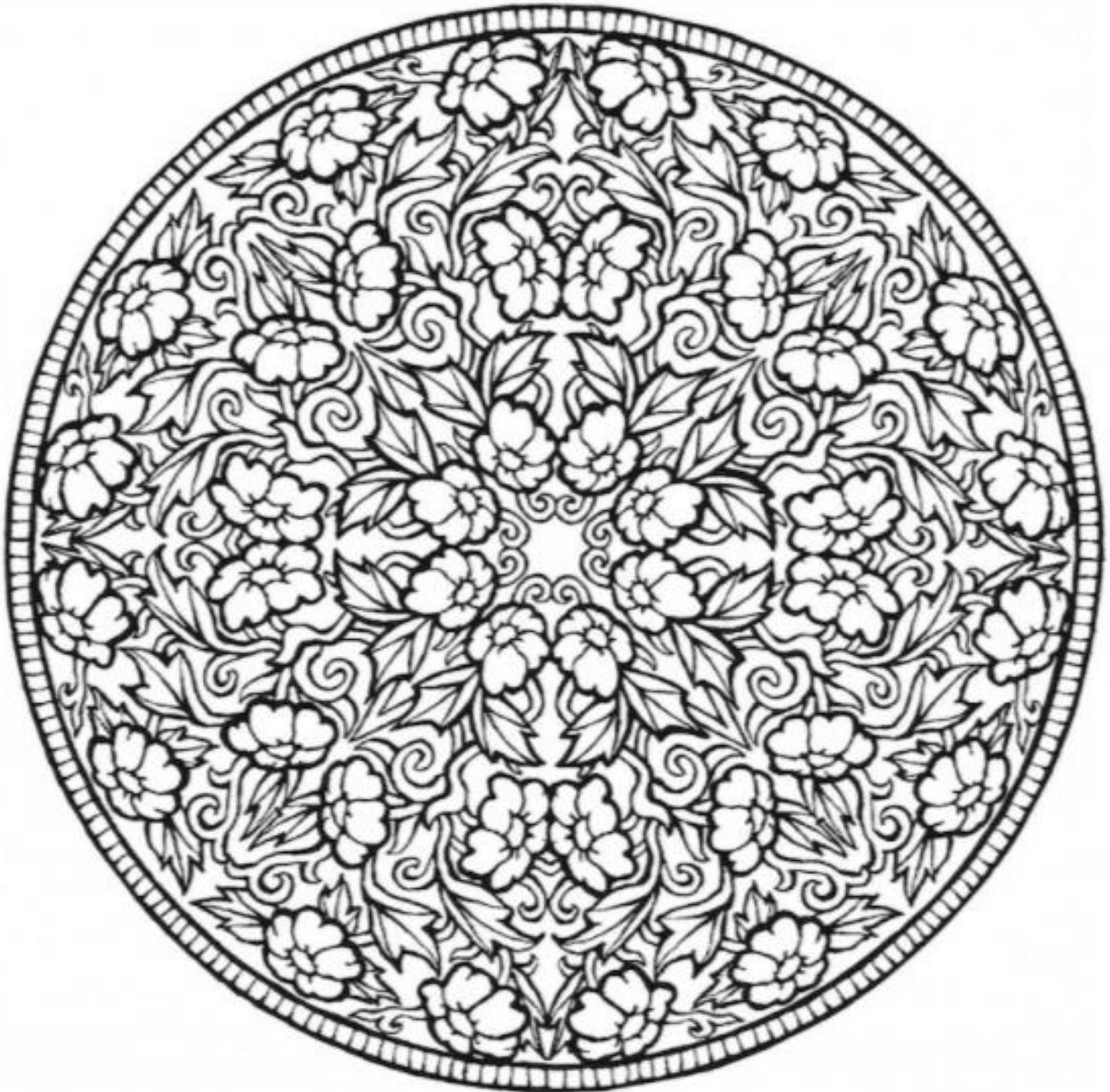
Mandala.....	p. 4-5
Synonymes.....	p. 6
Portraits croisés.....	p. 7
Fubuki.....	p. 8
Les titres perdus.....	p. 9
La petite recette.....	p. 10-11
Jeu du boggle.....	p. 12
Garam.....	p. 13
Mots croisés.....	p. 14
Puzzle.....	p. 15
Timeline : les inventions.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver 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

SYNONYMES

Entourez dans chaque ligne le mot qui n'est pas synonyme du mot souligné.

OUBLIER, négliger, enregistrer, omettre, manquer à, laisser, abandonner, délaissé, se désintéresser, se détacher.

BRUYANT, sonore, éclatant, carillonnant, fort, criard, tapageur, assourdissant, discret, retentissant.

CERTAIN, prouvé, évident, flagrant, incontestable, douteux, indiscutable, irréfutable, vrai, fondé.

COMMENCER, amorcer, compléter, attaquer, ébaucher, entamer, démarrer, débiter, engager, déclencher.

ESPÉRER, regretter, souhaiter, désirer, compter sur, escompter, prévoir, croire, tabler sur, augurer.

AGRÉABLE, aimable, assommant, accueillant, chaleureux, affable, charmant, gentil, sympathique, avenant.

ADROIT, astucieux, habile, souple, empoté, capable, ingénieux, intelligent, malin.

CONTRAIRE, opposé, différent, autre, distinct, dissemblable, divergent, conforme, inverse.

ABANDONNER, laisser, céder, adopter, donner, léguer, livrer, se défaire de, rompre avec, lâcher.

PRENDRE, saisir, attraper, agripper, enlever, ôter, poser, ravir, s'emparer de, empoigner.

PORTRAITS CROISÉS

Sur chaque photo, deux personnalités sont mélangées. Retrouvez les 2 personnalités cachées dans ces deux photos.

1



1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

2

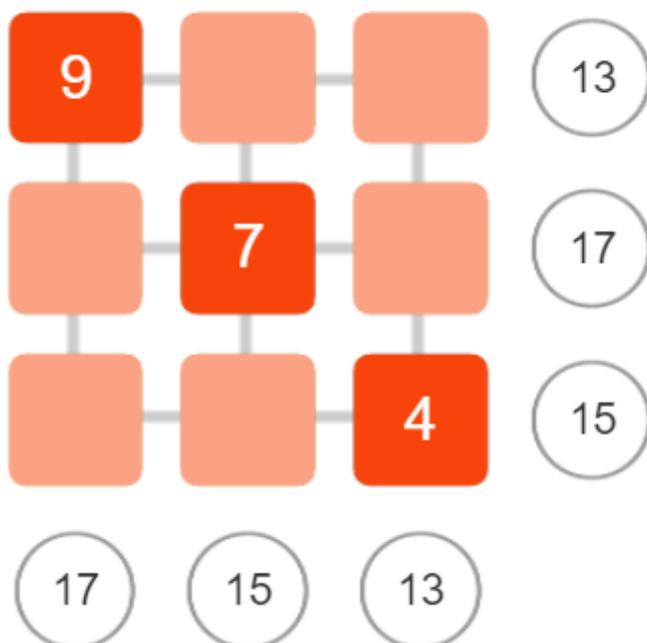
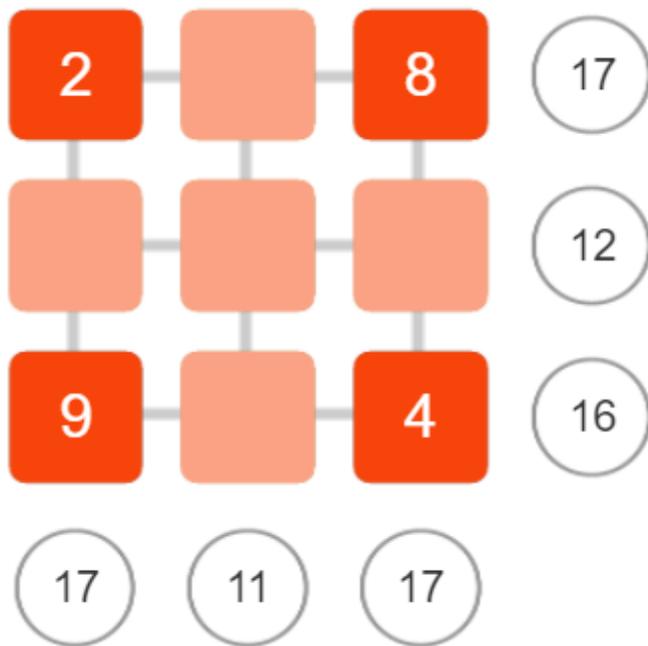


1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

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



Solution page 20

LES TITRES PERDUS

A vous de retrouver à qui appartiennent ces titres de chansons. Mettez le même numéro lorsque le titre est associé au bon chanteur. (Exemple 1 - Les copains d'abord / 1 - Georges Brassens)

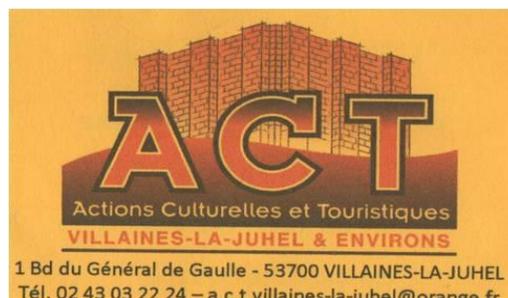
Titres

- 1 Les copains d'abord
- ___ Que reste- t-il de nos amours
- ___ En chantant
- ___ La vie en rose
- ___ La chanson des vieux amants
- ___ La Bohème
- ___ Requiem pour un fou
- ___ Félicie aussi
- ___ Le chanteur de Mexico
- ___ Ma fille
- ___ Nathalie
- ___ Mourir sur scène
- ___ Magnolias for ever
- ___ Le chapeau de Mireille
- ___ La tactique du gendarme
- ___ La belle Meunière
- ___ Emmène- moi danser ce soir
- ___ Mimi petite souris
- ___ Gentil dauphin triste
- ___ Les yeux de la mama

Chanteurs

- ___ Charles Trenet
- ___ Tino Rossi
- ___ Bourvil
- ___ Marcel Amont
- ___ Henri Salvador
- ___ Jacques Brel
- 1 Georges Brassens
- ___ Charles Aznavour
- ___ Gilbert Bécaud
- ___ Edith Piaf
- ___ Michel Sardou
- ___ Dalida
- ___ Michèle Torr
- ___ Serge Reggiani
- ___ Gérard Lenorman
- ___ Fernandel
- ___ Luis Mariano
- ___ Claude François

Ce jeu est proposé par :



Solution page 20

LA PETITE RECETTE

Cheesecake

INGRÉDIENTS : 8 PERSONNES

- 250g de speculoos OU petit beurre
- 120g de beurre
- 120g de sucre
- 500g de ricotta OU Philadelphia OU carré frais
- 120g de crème épaisse
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de vanille naturel OU de jus de citron
- Papier sulfurisé
- *Facultatif : Coulis fruit rouge / caramel au beurre salé / citron etc.*



PREPARATION (10 minute)

1.



Emiettez le spéculoos ou les petits beurre à l'aide d'un robot ou d'un rouleau de pâtisserie pour obtenir des miettes assez fines. Attention, pas de la poudre ! Faites fondre le beurre.

2.



Dans un saladier, versez le beurre sur les miettes de biscuits et mélangez-les pour obtenir une pâte granuleuse. Versez la pâte obtenue dans le fond d'un moule recouvert d'une feuille de papier sulfurisé. Répartissez l'ensemble en faisant légèrement remonter les biscuits sur les bords. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes environ.

LA PETITE RECETTE

Cheesecake

3.



Mélangez la ricotta (ou les autres fromages proposer dans les ingrédients page précédente) avec les œufs légèrement battus, la crème fraiche épaisse, le sucre en poudre et la cuillère à soupe d'arôme de vanille (ou de citron). Préchauffez le four à 180°C.

4.



Versez ensuite le mélange sur les biscuits. Mettez le cheesecake à cuire au four pendant 45 minutes. Laissez-le reposer à l'intérieur du four éteint pendant encore une trentaine de minutes. Laissez le cheesecake au moins 3 heures au réfrigérateur avant de le servir. Rajoutez du coulis si vous le souhaitez.

Élevé au rang de dessert national au Etats-Unis, le cheesecake fait de plus en plus d'émules en France. Et une fois que vous aurez goûté à son côté crémeux et croquant, vous comprendrez pourquoi !

JEU DU BOGGLE

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



BLEU, _____

PRUNE, _____



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 : 5, il faut placer le 4 et le 5 dans une case chacune à suivre et pas le 45 dans une seule case :

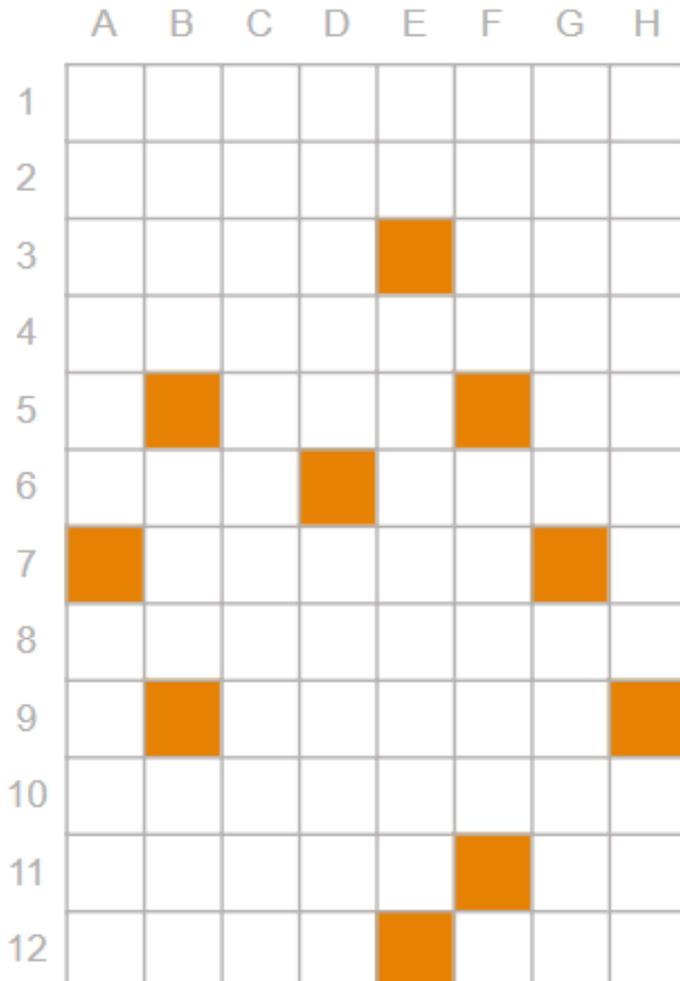
3
X
<u>5</u>
1
5

3
X
5
<u>15</u>

<u>8</u>	<u>+</u>	<u>5</u>	<u>=</u>			<u>3</u>	<u>+</u>	<u>5</u>	<u>=</u>
X				<u>5</u>	<u>+</u>	<u>4</u>	<u>=</u>	X	
<u>4</u>				<u>3</u>				<u>3</u>	
	<u>+</u>		<u>=</u>	<u>5</u>			<u>-</u>		<u>=</u>
		<u>2</u>						<u>5</u>	
<u>2</u>	<u>+</u>		<u>=</u>	<u>9</u>		<u>7</u>	<u>-</u>		<u>=</u>
X				<u>+</u>		<u>+</u>	<u>1</u>	<u>=</u>	X
				<u>1</u>					<u>1</u>
	<u>+</u>	<u>2</u>	<u>=</u>				<u>+</u>	<u>=</u>	

MOTS CROISES

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



⇄ HORIZONTALEMENT

1. Reporter à plus tard.
2. Qui soutient une charge.
3. Sanctionné pour une faute. Et tout le reste.
4. Elle limite le champ de vision.
5. Accessoire de golfeur. On fête son premier.
6. Dans la bouche d'un indécis. Linge de toilette.
7. Enclos d'arène.
8. Qui ont un lien.
9. Maladie d'oreille.
10. Calmement.
11. Prise en remorque. Mot de familier.
12. Services rapides. Article.

⇄ VERTICALEMENT

- A. Appliqué avec les mains. Il aime le reggae.
- B. Elle est sous la pommette. Membre d'un peuple amérindien. Appellation viticole.
- C. L'ami des oiseaux.
- D. À joindre à l'agréable. Loupées.
- E. Île charentaise. Juste et équitable.
- F. Multitude. Allongé pour le repos.
- G. Emplacement des parcs à huîtres. Elle laisse passer le jour.
- H. Toutes nouvelles. Celés.

PUZZLE

Le principe est simple : une image de macarons 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)



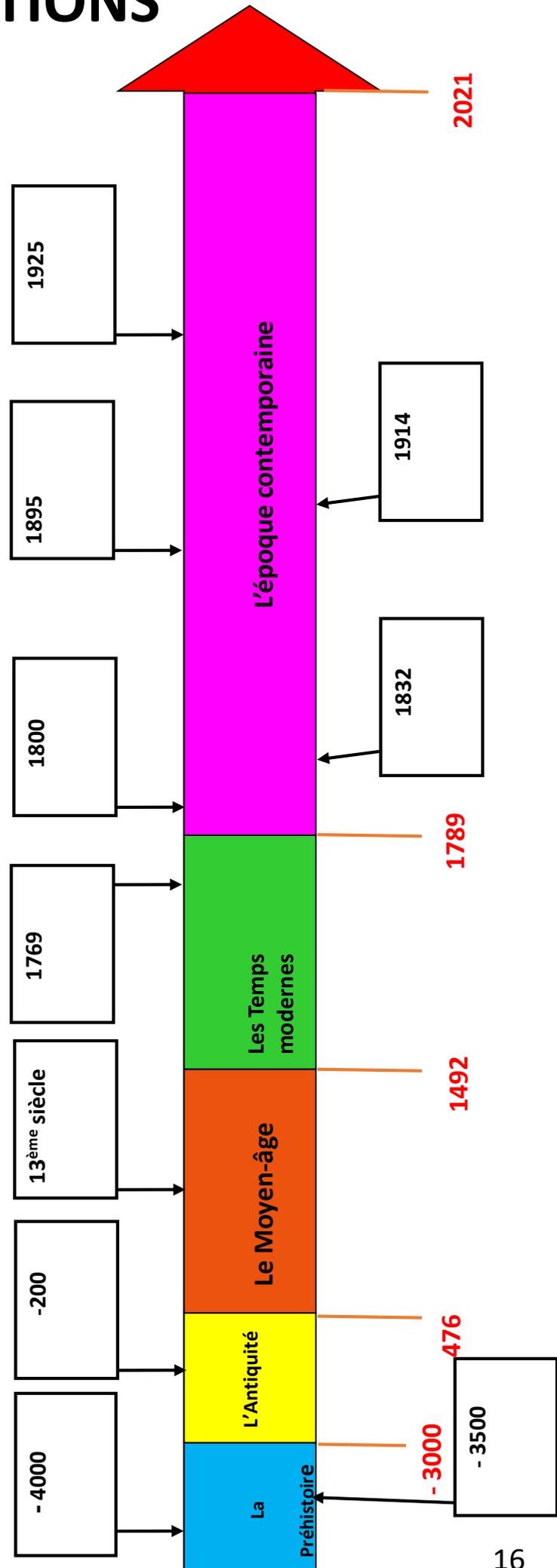
TIMELINE : LES INVENTIONS

Remplacez ces inventions en plaçant le numéro appartenant à la date proposée dans la ligne de temps :

- 1- Invention de l'écriture
- 2- Invention de l'électricité
- 3- Invention des lunettes
- 4- Invention des feux de signalisation
- 5- Invention de l'automobile
- 6- Invention du tramway
- 7- Invention de la télévision
- 8- Invention de la roue
- 9- Invention de la charrue
- 10- Invention de la radio

N'hésitez pas à tourner la feuille pour éviter un torticolis !!! 😊

Solution page 23



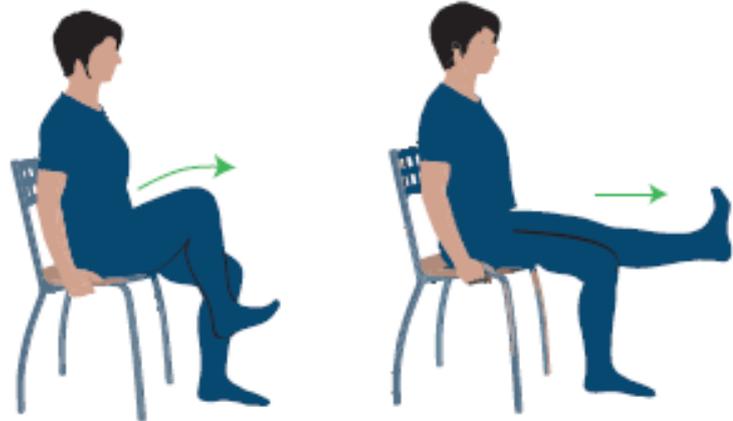
LA MINUTE SPORTIVE

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1

Plier et tendre une jambe. Alternier avec l'autre jambe.

Fréquence :
5 fois par jambe



2

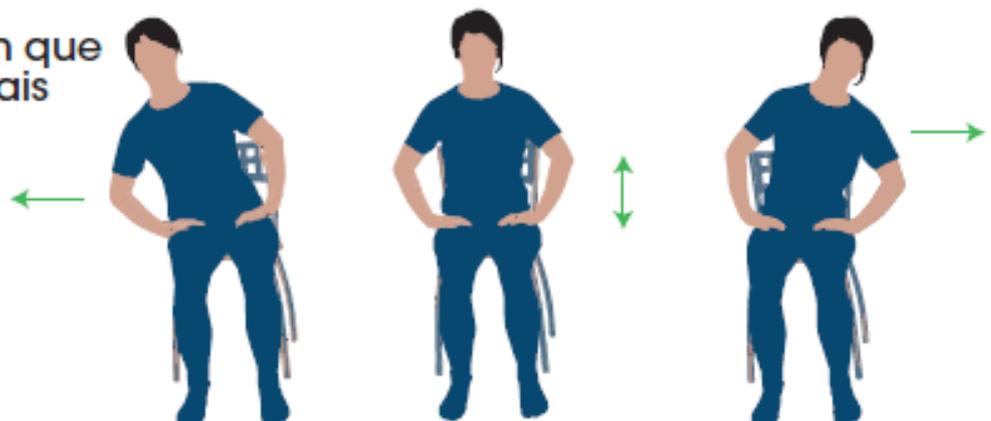
Se pencher vers l'avant puis vers l'arrière en gardant le dos bien droit.



Durée :
≈ 30 secondes

3

Même position que l'exercice 4 mais sur le côté



Durée :
≈ 30 secondes

RETROUVER LES PAROLES

L'ÉTE INDIEN de Joe Dassin

Tu sais, je n'ai jamais ...
aussi que ce matin-là
Nous marchions sur une
un peu comme celle-ci
C'était l'automne, un où
il faisait beau
Une qui n'existe que
dans le de l'Amérique
Là-bas on l'appelle l'...
indien
Mais c'était tout simplement le
.....
Avec ta longue
Tu ressemblais à une
aquarelle de Laurencin
Et j'me

J'me souviens bien de
c'que j't'ai dit ce -là
Il y a un an, y'a un, y a
une éternité

On ira où tu voudras, quand tu
.....
Et l'on s'aimera....., lorsque
l'amour sera
Toute la ... sera pareille à ce
matin
Aux de l'été indien

Aujourd'hui je suis très loin de ce
..... d'automne
Mais c'est si j'y étais
Je pense à ...
Où .. tu
Que fais-..
Est-ce que j'existe pour toi

Je regarde cette qui
n'atteindra jamais la
Tu vois, comme je reviens en
arrière
Comme elle, je me sur le
sable et j'me souviens
Je me souviens des hautes
Du et du bonheur qui
passaient sur la ...
Il y a une éternité, un, il y a
un an

On ira où tu, quand tu
voudras
Et l'on s'aimera, lorsque
l'amour sera mort
Toute la vie sera pareille à ce
Aux couleurs de l'été

On ira où tu voudras, quand ..
voudras
Et l'on s'aimera encore, lorsque
l'amour sera
Toute la ... sera pareille à ce
matin

SOLUTIONS

SYNONYMES

OUBLIER : ENREGISTRER

BRUYANT : DISCRET

CERTAIN : DOUTEUX

COMMENCER : COMPLÉTER

ESPÉRER : REGRETTER

AGRÉABLE : ASSOMMANT

ADROIT : EMPOTÉ

CONTRAIRE : CONFORME

ABANDONNER : ADOPTER

PRENDRE : POSER

PORTRAITS CROISÉS

1



Nicolas Sarkozy



Charles Aznavour

2

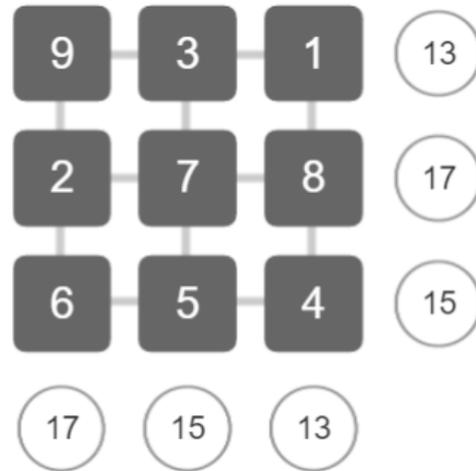
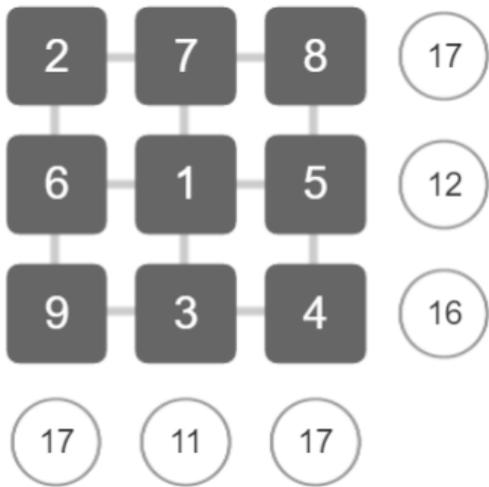


Céline Dion



Mimi Mathy

FUBUKI



LES TITRES PERDUS

Charles Trenet / Que reste-t-il de nos amours.

Bourvil / La tactique du gendarme.

Tino Rossi / La belle meunière.

Henri Salvador / Mimi petite souris.

Marcel Amont / Le chapeau de Mireille.

Georges Brassens / Les copains d'abord.

Jacques Brel / La chanson des vieux amants.

Charles Aznavour / La Bohème.

Edith Piaf / La vie en rose.

Gilbert Bécaud / Nathalie.

Dalida / Mourir sur scène.

Michel Sardou / En chantant.

Michèle Torr / Emmène-moi danser ce soir.

Gérard Lenorman / Gentil dauphin triste.

Serge Reggiani / Ma fille.

Luis Mariano / Le chanteur de Mexico.

Fernandel / Félicie aussi.

Kendji Girac / Les yeux de la mama.

Claude François / Magnolias for ever.

Johnny Hallyday / Requiem pour un fou.

BOGGLE

ABBE, AVILIT, BAL, BATI, BEE, BELLE, BLE, BLEU, BLEUET, BOL, BOLET, EBAT, ELUE, ILE, LABEL, LABELLE, LABO, LEU, LIT, LITA, LOB, LOBA, LOBEE, OBELE, OBLAT, TABLE, TATI, TELE, TELLE, TILLEE, TILT, TILTAT, TITILLEE, VAL, VIL, VILLE, VIT, VITAL, VITE , etc.

ABBE, AVILIT, BAL, BATI, BEE, BELLE, BLE, BLEU, BLEUET, BOL, BOLET, EBAT, ELUE, ILE, LABEL, LABELLE, LABO, LEU, LIT, LITA, LOB, LOBA, LOBEE, OBELE, OBLAT, TABLE, TATI, TELE, TELLE, TILLEE, TILT, TILTAT, TITILLEE, VAL, VIL, VILLE, VIT, VITAL, VITE , etc.

GARAM

4 + 5 = 9		4 + 5 = 9
x		x
8		4
=	5 + 4 = 9	=
3		3
2 + 3 = 5		6 - 0 = 6
	2	
	=	
8 + 1 = 9		7 - 5 = 2
+		x
2		9
=	3 + 1 = 4	=
1		2
0 + 2 = 2		8 + 0 = 8

MOTS CROISÉS

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

PUZZLE



TIMELINE : LES INVENTIONS

- 1- Invention de l'écriture = - **4000**
- 2- Invention de l'électricité = **1800**
- 3- Invention des lunettes = **13^{ème} siècle**
- 4- Invention des feux de signalisation = **1914**
- 5- Invention de l'automobile = **1769**
- 6- Invention du tramway = **1832**
- 7- Invention de la télévision = **1925**
- 8- Invention de la roue = -**3500**
- 9- Invention de la charrue = -**200**
- 10- Invention de la radio = **1895**

RETROUVER LES PAROLES

Tu sais, je n'ai jamais été
aussi heureux que ce matin-là
Nous marchions sur une plage
un peu comme celle-ci
C'était l'automne, un automne
où il faisait beau
Une saison qui n'existe que
dans le Nord de l'Amérique
Là-bas on l'appelle l'été indien
Mais c'était tout simplement le
nôtre
Avec ta robe longue
Tu ressemblais à une
aquarelle de Marie Laurencin
Et j'me souviens
J'me souviens très bien de
c'que j't'ai dit ce matin-là
Il y a un an, y'a un siècle, y a
une éternité

On ira où tu voudras, quand tu
voudras
Et l'on s'aimera encore,
lorsque l'amour sera mort
Toute la vie sera pareille à ce
matin
Aux couleurs de l'été indien

Aujourd'hui je suis très loin de ce
matin d'automne
Mais c'est comme si j'y étais
Je pense à toi
Où es tu
Que fais-tu
Est-ce que j'existe encore pour toi

Je regarde cette vague qui
n'atteindra jamais la lune
Tu vois, comme elle je reviens en
arrière
Comme elle, je me couche sur le
sable et j'me souviens
Je me souviens des marées hautes
Du soleil et du bonheur qui
passaient sur la mer
Il y a une éternité, un siècle, il y a
un an

On ira où tu voudras, quand tu
voudras
Et l'on s'aimera encore, lorsque
l'amour sera mort
Toute la vie sera pareille à ce matin
Aux couleurs de l'été indien

On ira où tu voudras, quand tu
voudras
Et l'on s'aimera encore, lorsque
l'amour sera mort
Toute la vie sera pareille à ce matin