

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
44

A N G E R S

E

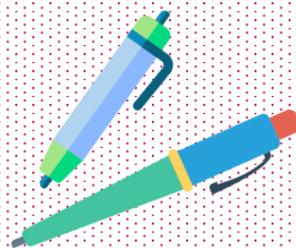
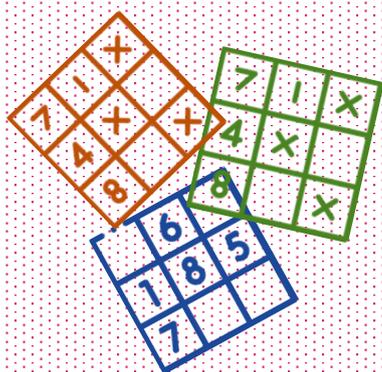
A N I M A T I O N

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

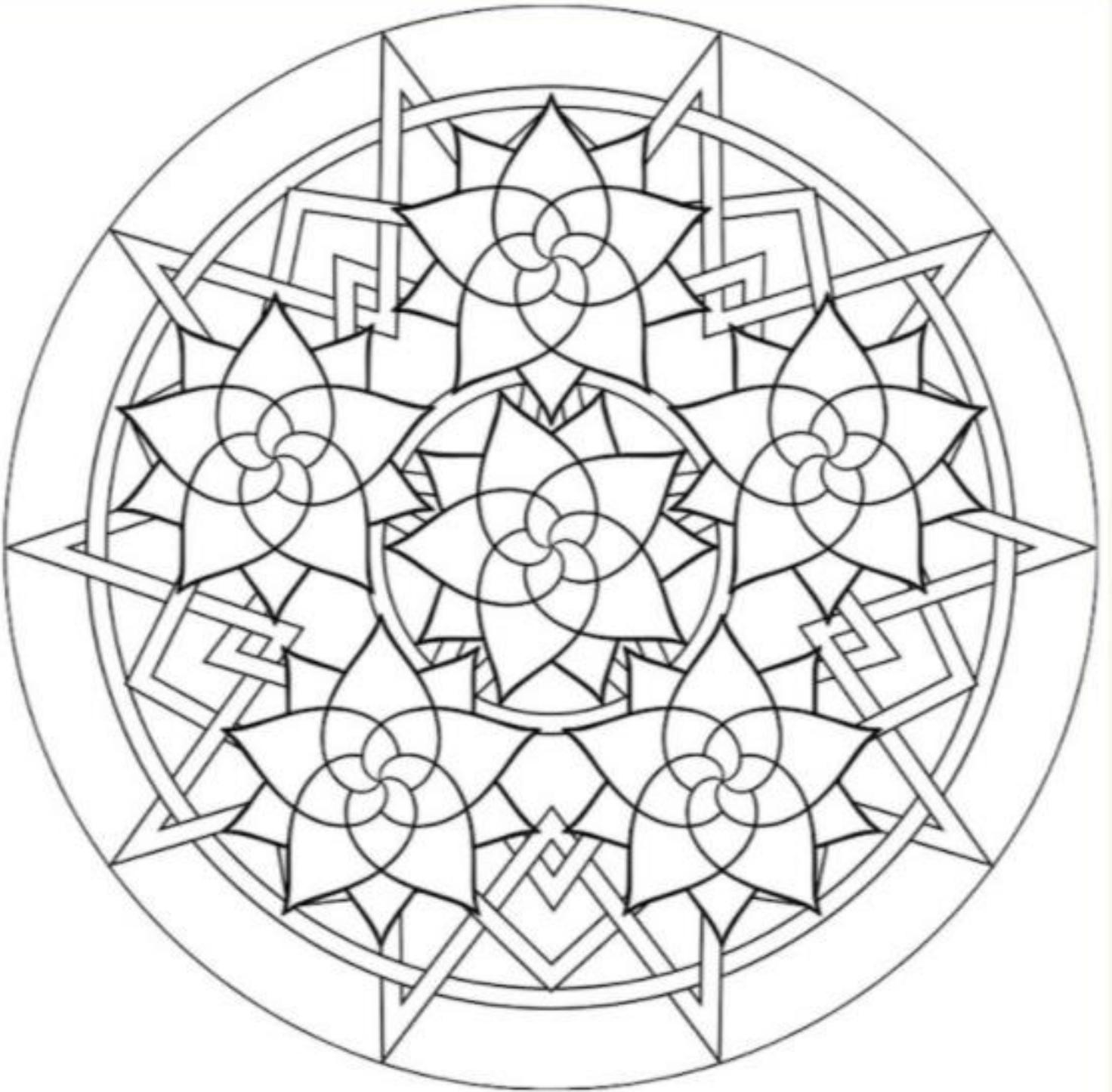
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

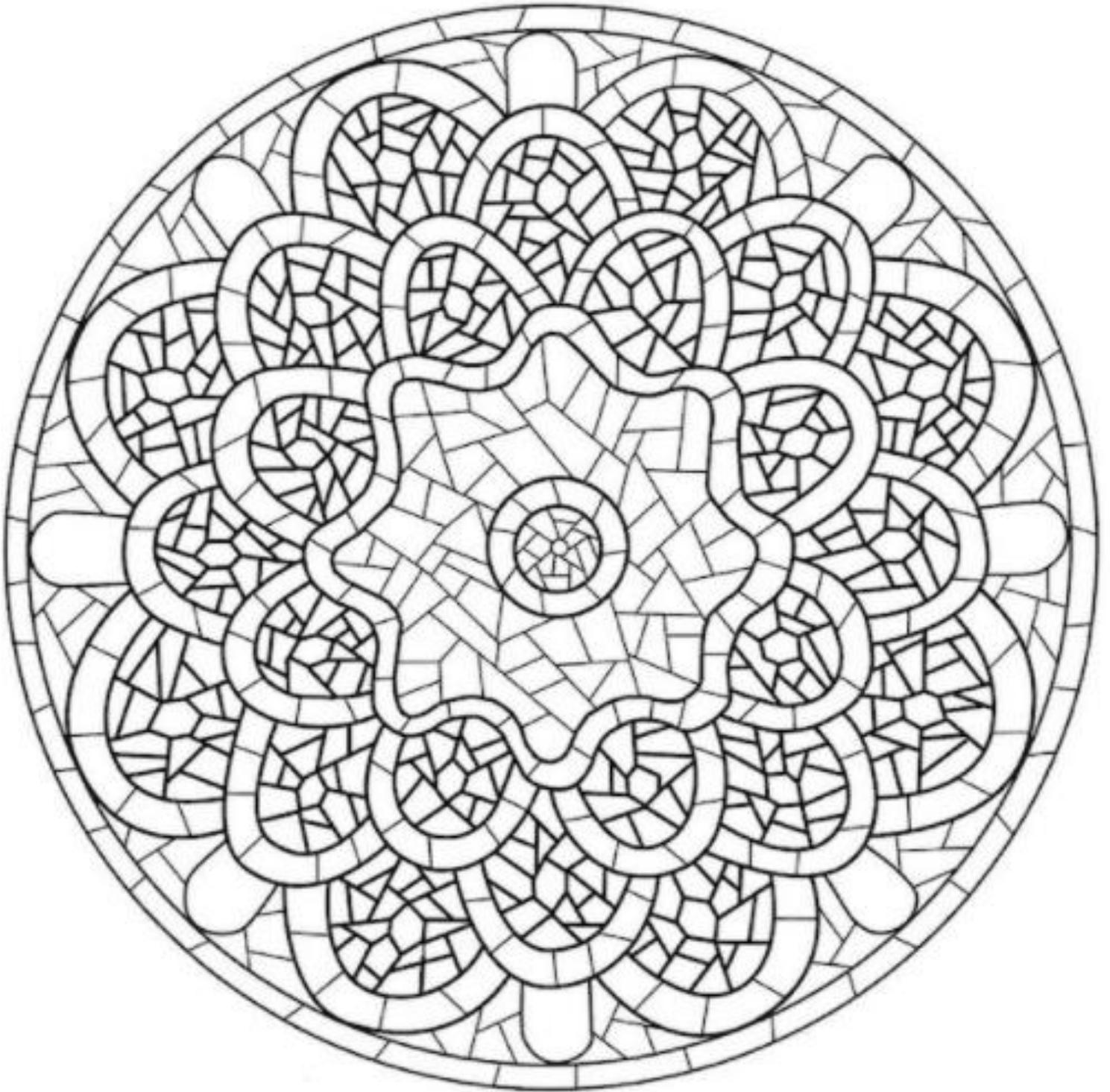
Mandala.....	p. 4-5
Les vieux métiers.....	p. 6
Les 8 différences.....	p. 7
Takazu.....	p. 8
Jeu d'observation.....	p. 9-10
Masterword.....	p. 11
La petite décoration.....	p. 12-13
Sudoku.....	p. 14
Mots codés.....	p. 15
Mots mêlés.....	p. 16
La fable à trou.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver 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

LES « VIEUX » METIERS

D'après les définitions, indiquez quel était le métier par rapport aux propositions ci-dessous :

apothicaire - boiselier - boîtier - brêleur - carrier - chanvrier - charron -
chaufournier - cordier - cosson ou coquetier - cuvelier ou tonnelier -
écorceur - éhouppeur - fortier - gruyer - hucher - huissier lavandière -
manouvrier ou manœuvre - matrone - rémouleur

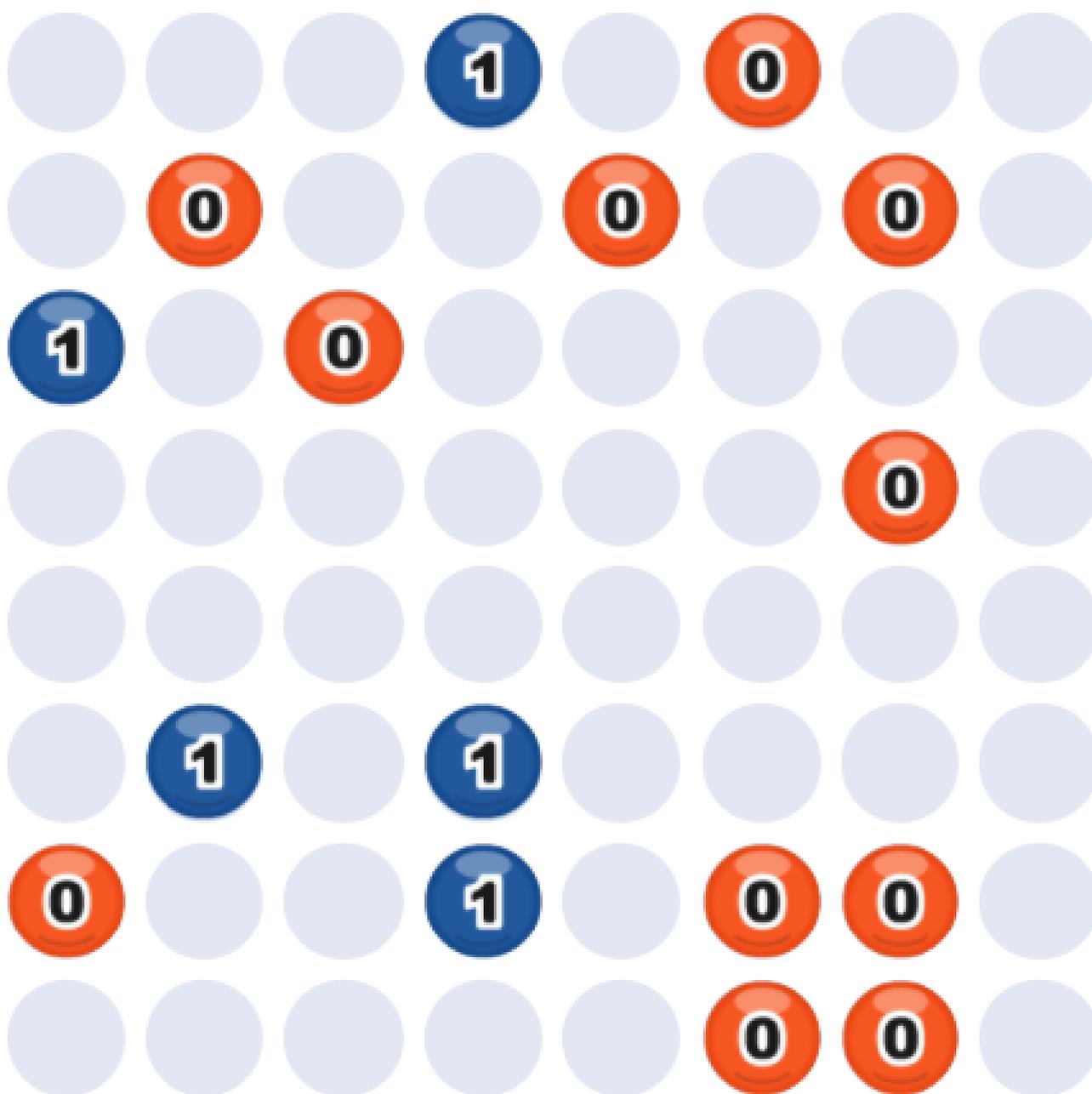
- 1) Il travaillait pour un laboureur : _____
- 2) Il était chargé des eaux et forêts : _____
- 3) Il ramassait les œufs, lapins, ... : _____
- 4) Il extrayait les pierres : _____
- 5) Il étayait les galeries et fournissait le bois : _____
- 6) Il élaborait la chaux dans des fours : _____
- 7) Il fabriquait des coffres : _____
- 8) Il fabriquait des portes : _____
- 9) Il fabriquait les boisseaux : _____
- 10) Il fabriquait les pelles, les boîtes pour le sel, les fuseaux :

- 11) Il montait à la cime des arbres et coupait les branches pour faciliter
l'abattage _____
- 12) Il assemblait les troncs d'arbre pour former des radeaux :

- 13) Il fabriquait les tonneaux, barriques : _____
- 14) Il fabriquait les roues, échelles, mangeoires : _____
- 15) Il récolte les écorces du chêne : _____
- 16) Il cultivait et transformait le chanvre : _____
- 17) Il fabriquait des ficelles, cordes, câbles : _____
- 18) Il affûte les couteaux : _____
- 19) Ancien pharmacien : _____
- 20) Elle lavait le linge : _____
- 21) Elle aidait les femmes à accoucher : _____

TAKAZU

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.



JEU D'OBSERVATION

Observez attentivement ce décor pendant 30 secondes (ou une minute si besoin) puis répondez aux questions de la page suivante.



JEU D'OBSERVATION

1- De quelle couleur est la voiture posée sur l'étagère ?

2- Quels sont les objets représentés dans les 3 petits cadres photo colorés ?

3- D'après vous, quels sports sont pratiqués par cet enfant ?

4- Quel est le petit animal qui grimpe sur l'étagère ?

5- De quelle couleurs sont les 2 lampes de bureau ?

6- Quel animal est rangé à côté de la girafe ?

7- Combien d'enfants peuvent dormir dans cette chambre ?

8- Il y a-t-il un tapis au pied du lit ?

9- Il y a-t-il des nuages sur la lampe du plafond ?

10- Où est le crocodile en peluche ?

MASTERWORD

Un peu comme le MASTERMIND, avec des lettres à la place des couleurs. Trouvez, en une seule proposition, le MASTERWORD unique à partir des seuls indices fournis dans la grille. Voici la légende pour les lettres déjà placées :

	=	Lettre bien placée.
	=	Lettre mal placée.
	=	Lettre absente.

1

	C	O	N	G	R	A	T	U	L	A	N	T
	A	C	T	I	V	A	T	R	I	C	E	S
	Z	O	O	T	E	C	H	N	I	Q	U	E
	A	T	T	R	A	C	T	I	V	I	T	E
⇒					A	C				I		E

2

	C	L	I	C	K
	C	L	O	W	N
	R	A	N	C	I
	C	O	R	N	U
	C	O	D	E	S
	C	H	E	F	S
⇒	C			N	

LA PETITE DECORATION

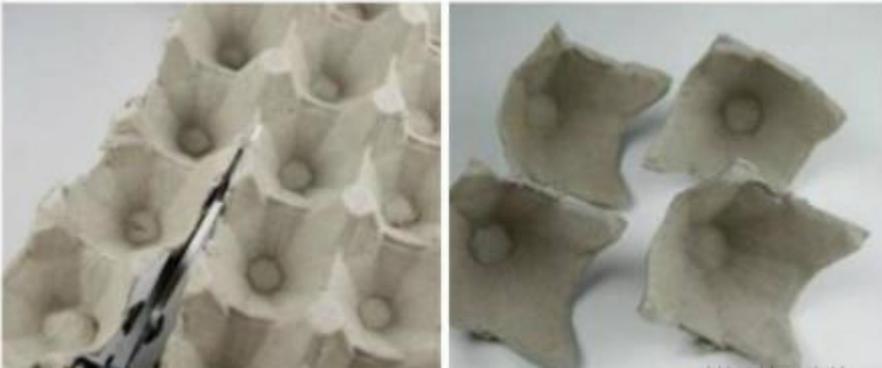
Fabriquer des roses en boites à œufs

Matériels :

- Une boîte d'œufs
- Une paire de ciseaux
- Un pinceau
- Peinture acrylique ou gouache rose
- Colle forte
- Un fil métallique
- Ruban vert (si vous faites la branche)
- Du papier cartonné vert et/ou des feuilles vertes artificielles (si vous faites la branche)



LES ÉTAPES À SUIVRE



Découpez les alvéoles de l'emballage des œufs. Vous avez besoin de 4 alvéoles.



Découpez-les ensuite en forme de fleur avec un nombre différent de pétales pour chacune d'elles. Une fleur à 6 pétales, une à 5 et deux fleurs à 4 pétales. Peignez les puis faites des trous à leurs centres lorsque les pétales sont sèches

Voir page suivante

LA PETITE DECORATION

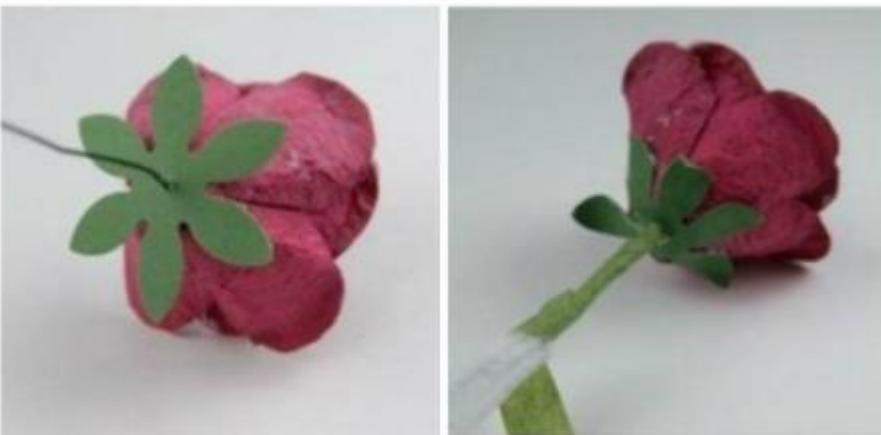
Fabriquer des roses en boites à œufs



Insérez la tige métallique dans la première fleur (celle à 6 pétales) et fixez-la. Rabattez 3 pétales (un pétale sur 2) vers le centre et collez-les.



Rabattez les 3 autres pétales et collez-les. Insérez les autres fleurs dans la tige une à une. Rabattez et collez les pétales en utilisant la même technique.



Découpez pour finir le papier cartonné vert en forme de pétales. Recouvrez le fil métallique par un ruban vert.

Refaites les mêmes étapes pour obtenir plusieurs roses afin de faire un joli bouquet de roses artificielles ou encore une couronne de fleurs, un tableau végétal artificiel ... A votre imagination !

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.

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

Grille 1
(Niveau facile)

Grille 2
(Niveau moyen)

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

MOTS CODES

Décodez et remplissez la grille en remplaçant les chiffres par des lettres.

G ¹	U ²	I ³	D ⁴	5	6		14	13	9	18	I ³	15
	9		5		5		I ³		I ³		15	
16	13	19	12		17	5	6	6	8	12	13	15
	15		13		17		13		6			
24	I ³	8	6	23	13	13		23	5	10	22	8
	16				15		20				13	
21	13	11	11	13		25	8	10	10	8	21	12
			23		7		15		I ³		15	
24	5	19	18	5	U ²	6	D ⁴		8	7	U ²	8
	10		8		5		I ³		6		15	
24	8	26	5	15	I ³		6	8	11	11	13	15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
G	U	I	D									
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

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.

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

APPARU APPENDICE LACUNE LIONCEAU LISTE
ARTICULER ATHLETE NUDITE OSTIOLE PELLETEE
BANQUISE BELUGA BLAGUE PERFUSION PLASTIQUE
BOQUETEAU CRISE CROISEUR POLICE RATIER ROBUSTE
CUPIDITE DEROBADE FUSEE RUPIN SAPEUR SCIE TILT
HUSKY IONIQUE ITOU UKULELE

LA FABLE A TROU

Complétez la fable de la Fontaine avec les bons mots :

1. Maître Corbeau, sur un arbre _____ ,
2. Tenait en son bec un _____ .
3. Maître Renard, par l'odeur _____ ,
4. Lui tint à peu près ce _____ :
Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
5. Que vous êtes _____ ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
6. Se rapporte à votre _____ ,
7. Vous êtes le Phénix des hôtes de ces _____ .
8. À ces _____ , le Corbeau ne se sent pas de joie ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
9. Le Renard s'en saisit, et dit : Mon bon _____ ,
Apprenez que tout flatteur
10. Vit aux dépens de celui qui l'_____ .
11. Cette _____ vaut bien un fromage, sans doute.
12. Le Corbeau honteux et _____
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

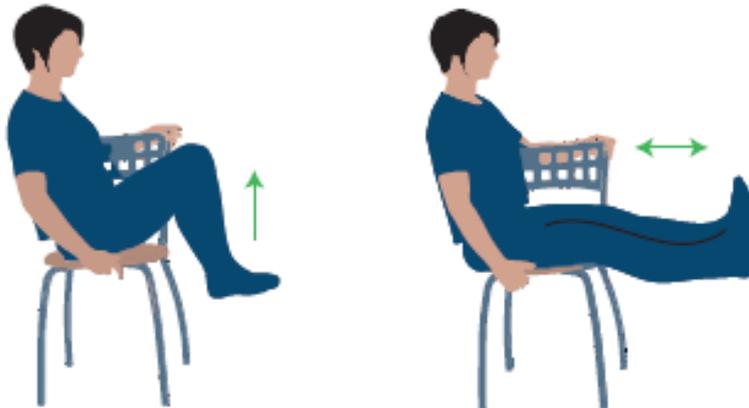


LA MINUTE SPORTIVE

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1

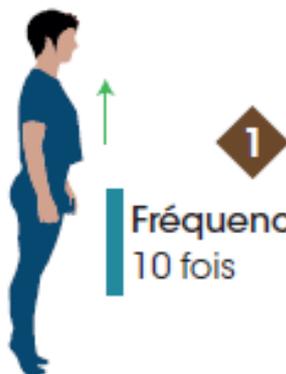
Assis sur le côté de la chaise, un bras prenant appui sur le dossier de la chaise : plier et tendre les deux jambes simultanément.



Fréquence :
7 à 10 fois

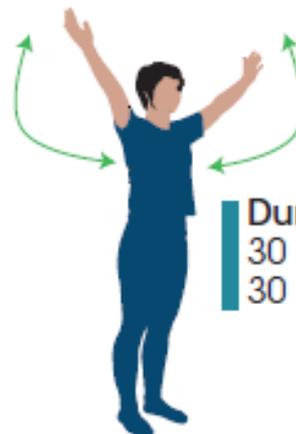
Le renforcement musculaire debout

Monter sur la pointe des pieds et revenir à plat au sol.



Fréquence :
10 fois

Faire des petits cercles avec les bras puis des grands : alterner entre l'avant et l'arrière.



Durée : ≈ 30 secondes
30 secondes arrière
30 secondes avant

3



Prendre appui au dossier d'une chaise, lever un pied (la pointe doit être à 90° par rapport à l'angle de la cheville) jusqu'au niveau de l'assise de la chaise et le reposer sur le sol. Alternier avec l'autre pied.

Fréquence :
10 fois par pied

RETROUVER LES PAROLES

LES PORTES DU PENITENTIER de Johnny Hallyday

Les du pénitencier
Bientôt vont se
Et c'est là que je finirai ma ...
Comme d'autres l'ont
finie

Pour moi, ma a donné
Sa robe de
Peux-tu me pardonner
Je t'ai fait pleurer

Le n'est pas fait pour
nous
C'est la qu'on peut
tricher
Toi qui ce as tout perdu
Demain, tu peux

Oh,, écoutez-moi
Ne laissez jamais vos
Seuls la traîner dans les
rues
Ils iront tout droit en

Et toi la qui m'a aimé
Je t'ai trop fait
Les larmes de que tu
as versées
Il faut les

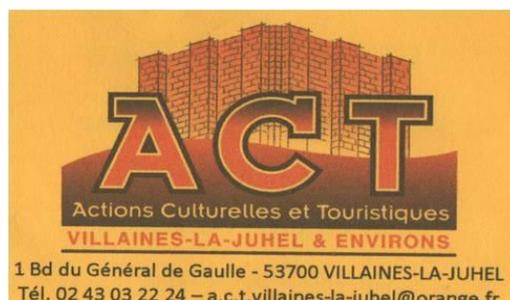
Et les du pénitencier
Bientôt vont se
Et c'est là que je finirai ma
...
Comme d'autres l'ont
finie

SOLUTIONS

LES « VIEUX » METIERS

- 1) Il travaillait pour un laboureur : **manouvrier ou manoeuvre**
- 2) Il était chargé des eaux et forêts : **gruyer**
- 3) Il ramassait les œufs, lapins : **cosson ou coquetier**
- 4) Il extrayait les pierres : **carrier**
- 5) Il étayait les galeries et fournissait le bois : **fortier**
- 6) Il élaborait la chaux dans des fours : **chaufournier**
- 7) Il fabriquait des coffres : **hucher**
- 8) Il fabriquait des portes : **huissier**
- 9) Il fabriquait les boisseaux : **boiselier**
- 10) Il fabriquait les pelles, les boîtes pour le sel, les fuseaux : **boîtier**
- 11) Il montait à la cime des arbres et coupait les branches pour faciliter l'abattage : **éhoupeur**
- 12) Il assemblait les troncs d'arbre pour former des radeaux : **brêleur**
- 13) Il fabriquait les tonneaux, barriques : **cuvelier ou tonnelier**
- 14) Il fabriquait les roues, échelles, mangeoires : **charron**
- 15) Il récolte les écorces du chêne : **écorceur**
- 16) Il cultivait et transformait le chanvre : **chanvrier**
- 17) Il fabriquait des ficelles, cordes, câbles : **cordier**
- 18) Il affûte les couteaux : **rémoleur**
- 19) Ancien pharmacien : **apothicaire**
- 20) Elle lavait le linge : **lavandière**
- 21) Elle aidait les femmes à accoucher : **matrone**

Ce jeu est proposé par :



SUDOKU

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

Grille 1

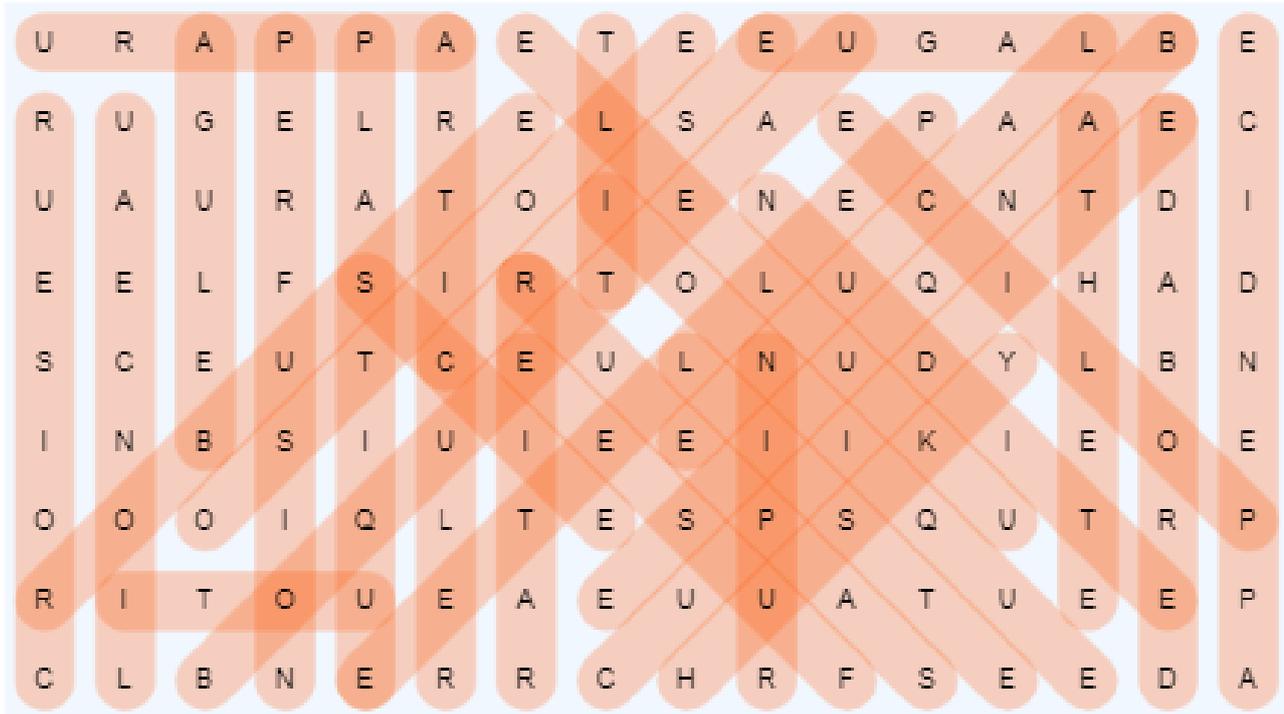
8	2	6	4	9	5	3	1	7
4	3	7	2	6	1	5	9	8
5	9	1	3	8	7	4	2	6
3	5	9	1	2	6	7	8	4
7	6	4	9	3	8	2	5	1
2	1	8	5	7	4	9	6	3
9	7	3	8	1	2	6	4	5
6	8	5	7	4	9	1	3	2
1	4	2	6	5	3	8	7	9

Grille 2

MOTS CODÉS

G ¹	U ²	I ³	D ⁴	O ⁵	N ⁶		K ¹⁴	E ¹³	P ⁹	H ¹⁸	I ³	R ¹⁵
	P ⁹		O ⁵		O ⁵		I ³		I ³		R ¹⁵	
S ¹⁶	E ¹³	X ¹⁹	Y ¹²		M ¹⁷	O ⁵	N ⁶	N ⁶	A ⁸	Y ¹²	E ¹³	R ¹⁵
	R ¹⁵		E ¹³		M ¹⁷		E ¹³		N ⁶			
F ²⁴	I ³	A ⁸	N ⁶	C ²³	E ¹³	E ¹³		C ²³	O ⁵	L ¹⁰	Z ²²	A ⁸
	S ¹⁶				R ¹⁵		J ²⁰				E ¹³	
B ²¹	E ¹³	T ¹¹	T ¹¹	E ¹³		W ²⁵	A ⁸	L ¹⁰	L ¹⁰	A ⁸	B ²¹	Y ¹²
			C ²³		Q ⁷		R ¹⁵		I ³		R ¹⁵	
F ²⁴	O ⁵	X ¹⁹	H ¹⁸	O ⁵	U ²	N ⁶	D ⁴		A ⁸	Q ⁷	U ²	A ⁸
	L ¹⁰		A ⁸		O ⁵		I ³		N ⁶		R ¹⁵	
F ²⁴	A ⁸	V ²⁶	O ⁵	R ¹⁵	I ³		N ⁶	A ⁸	T ¹¹	T ¹¹	E ¹³	R ¹⁵

MOTS MELES



LA FABLE A TROU

1. Maître Corbeau, sur un arbre **perché**,
2. Tenait en son bec un **fromage**.
3. Maître Renard, par l'odeur **alléché**,
4. Lui tint à peu près ce **langage** :
Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
5. Que vous êtes **joli** ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
6. Se rapporte à votre **plumage**,
7. Vous êtes le Phénix des hôtes de ces **bois**.
8. À ces **mots**, le Corbeau ne se sent pas de joie ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
9. Le Renard s'en saisit, et dit : Mon bon **Monsieur**,
Apprenez que tout flatteur
10. Vit aux dépens de celui qui l'**écoute**.
11. Cette **leçon** vaut bien un fromage, sans doute.
12. Le Corbeau honteux et **confus**
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

RETROUVER LES PAROLES

Les portes du pénitencier
Bientôt vont se refermer
Et c'est là que je finirai ma
vie
Comme d'autres gars l'ont
finie

Pour moi, ma mère a donné
Sa robe de mariée
Peux-tu jamais me pardonner
Je t'ai trop fait pleurer

Le soleil n'est pas fait pour
nous
C'est la nuit qu'on peut
tricher
Toi qui ce soir as tout perdu
Demain, tu peux gagner

Oh, mères, écoutez-moi
Ne laissez jamais vos
garçons
Seuls la nuit traîner dans les
rues
Ils iront tout droit en prison

Et toi la fille qui m'a aimé
Je t'ai trop fait pleurer
Les larmes de honte que tu
as versées
Il faut les oublier

Et les portes du pénitencier
Bientôt vont se fermer
Et c'est là que je finirai ma
vie
Comme d'autres gars l'ont
finie