

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
45

A N G E R S

E

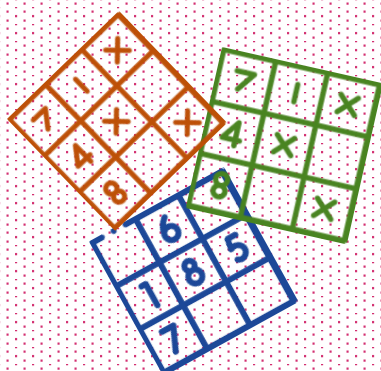
A N I M A T I O N

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

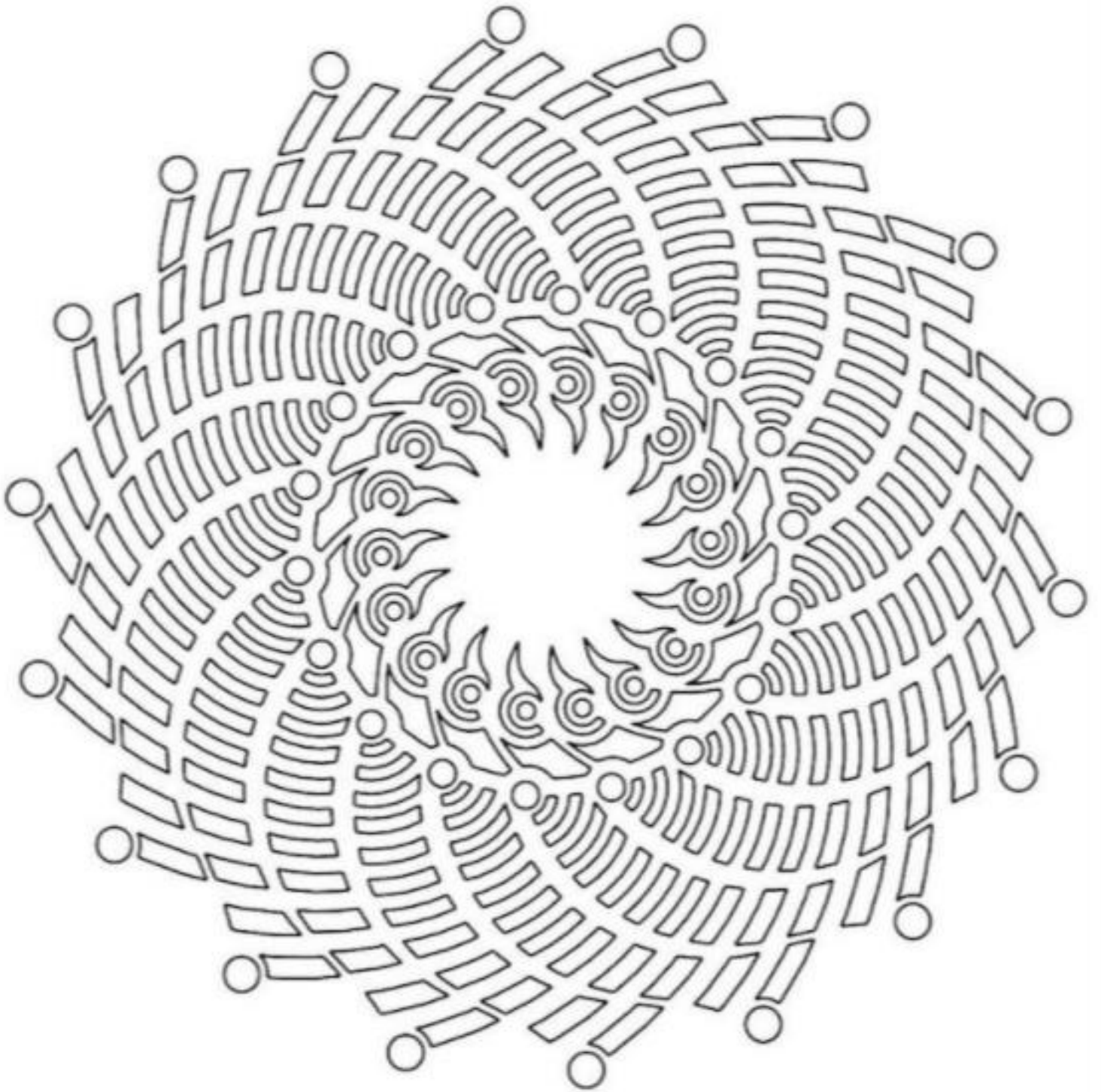
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

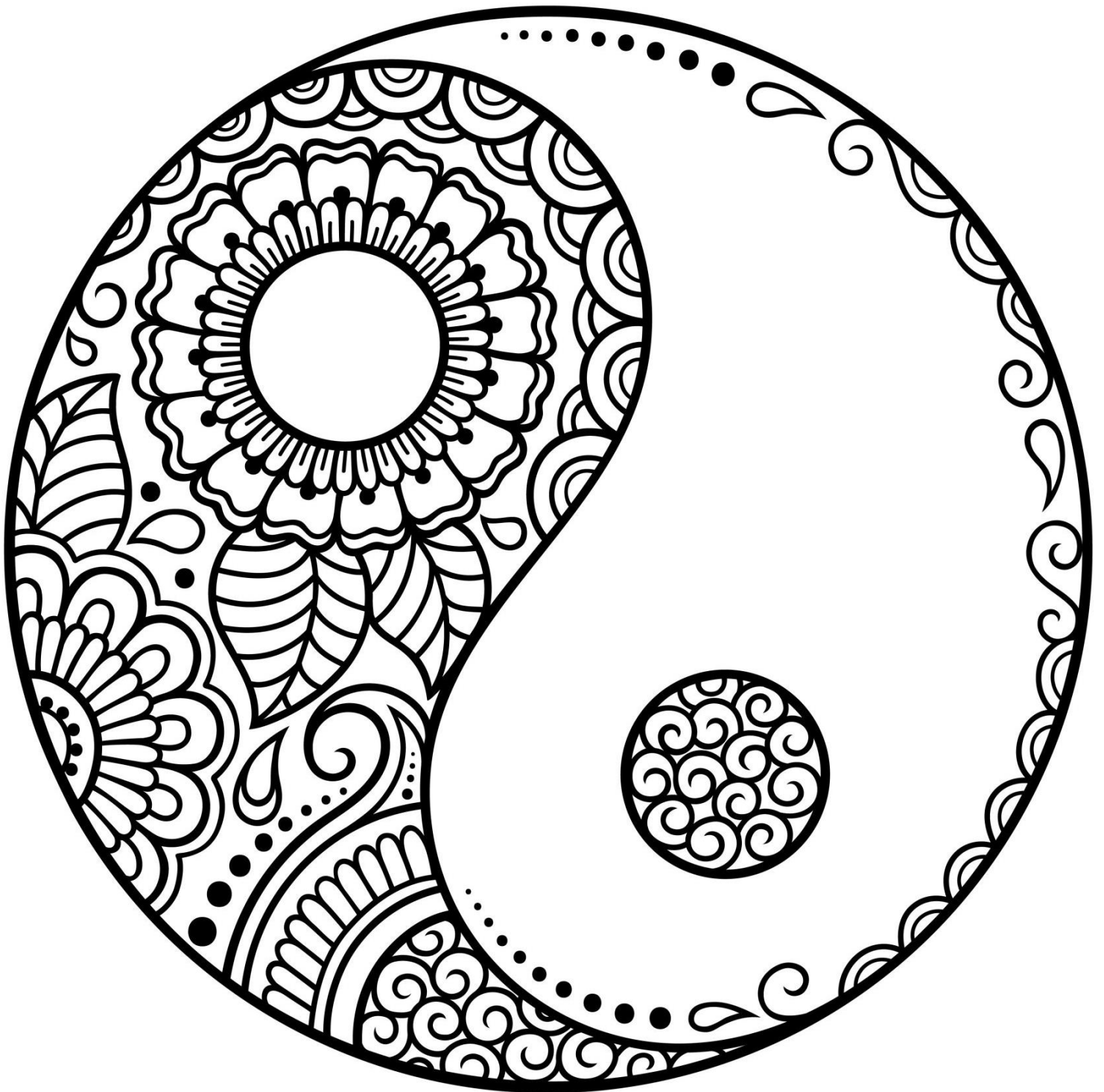
Mandala.....	p. 4-5
Fubuki.....	p.6
Enigme/ Chryptogramme.....	p. 7
Mots à caser.....	p. 8
La petite recette.....	p. 9-10
Kakuro.....	p 11
Les fruits et légumes.....	p. 12
Kemaru.....	p. 13
Mots fléchés.....	p. 14
Département français.....	p. 15
Compilamots.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p.19-24

MANDALA



Coloriez au gré de nos envies, le mandala peut nous aider à nous recentrer et à nous apaiser

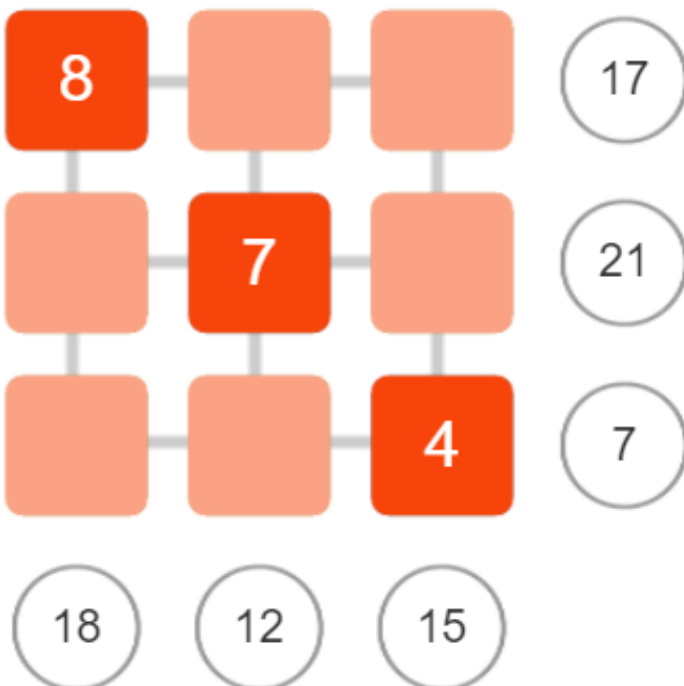
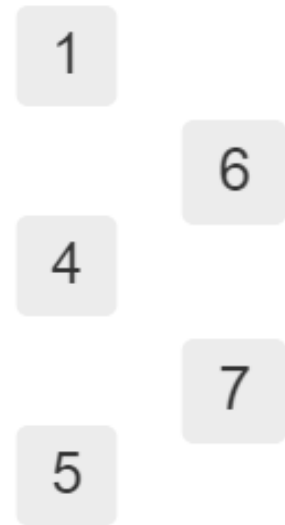
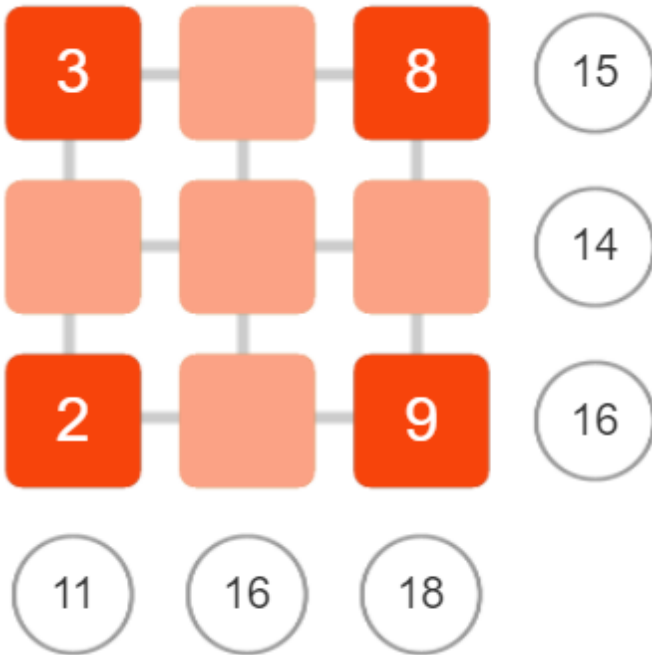
MANDALA



Coloriez au gré de nos envies, le mandala peut nous aider à nous recentrer et à nous apaiser

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 19

ENIGME - LOGIGRAMME

Laquelle des trois filles lit des romans d'amour ? Historique ? Et d'aventure ? Qui lit 5, 10 ou 15 pages par jour, sachant que :

- Delphine lit des romans historiques.
- Celle qui lit 15 pages par jour lit des romans d'aventure.
- Vanessa lit plus que Delphine mais moins que Maryse

	DELPHINE	MARYSE	VANESSA
TYPE DE ROMANS			
NOMBRE DE PAGES			

Solution page 19

CRYPTOGRAMME

Les lettres de ces mots ont été mélangées. Pouvez-vous retrouver les mots d'origine ? Pour vous aider, la catégorie du mot à trouver est précisée entre parenthèses.

- EBIMOFBSRA (fruit) :
- NMUEGA (fruit) :
- ELETSBU (fruit) :
- ENICTMELNE (fruit) :
- OARUDFL (vêtement) :
- TEUTCOL (vêtement) :
- EEEODCARRMBB (vêtement) :

Solution page 20

LA PETITE RECETTE

Filet mignon en croûte

INGRÉDIENTS : 2/3 PERSONNES

- 1 pâte feuilletée
- 1 filet mignon de porc
- 2 tranches de bacon/jambon sec/jambon blanc
- 100g de gruyère râpé
- 1 oignon jaune
- 1 jaune d'œuf
- *Facultatif : 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne*

PREPARATION (15 minute)



1.



- Pelez et émincez les oignons.
- Faites-les revenir dans une sauteuse avec du beurre et/ou de l'huile d'olive pendant 3 minutes environ.
- Rajoutez ensuite le filet mignon dans la même sauteuse pour le faire revenir de chaque côté. Il doit être juste coloré (environ 7 minutes à feu doux).

La suite dans la page suivante

LA PETITE RECETTE

Filet mignon en croute

2.



- Déroulez la pâte feuilletée.
- Déposez une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne.
- Déposez sur la pâte deux tranches de jambon de votre choix et 100g (ou plus !) de gruyère.
- Salez et poivrez.
- Déposez ensuite le filet et nappez de sauce aux oignons sur toute la longueur de celui-ci.
- Repliez la pâte autour de la viande et soudez les bords à l'aide du jaune d'œuf préalablement battu et sur l'ensemble de la croute.

3.



**Enfournez pour 45 minutes de cuisson à 200°C (thermostat 6-7) et dégustez ce filet mignon en croute avec l'accompagnement que vous souhaitez !
Bon appétit de la part de toute l'équipe Angers seniors animation !**

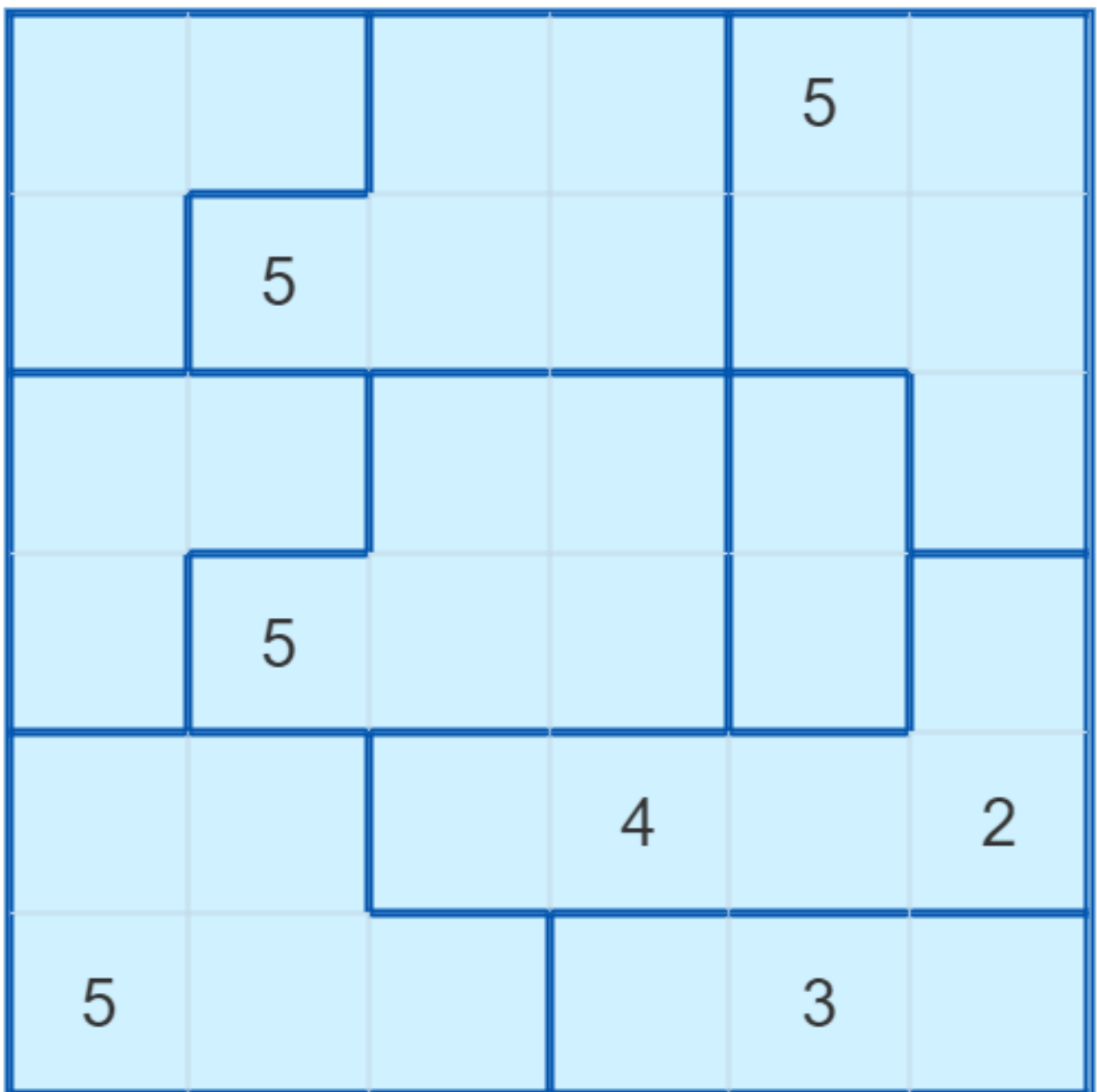
KAKURO

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.

	16	18	27	8	14		
35	6	5	9			35	9
18	9	4		11		6	
14		6	7	18	3		
	12	2	6		9		
10					8		5
3			11	2		5	
		7					
7		18	4	1	3	8	
	2						
15	1			5			

KEMARU

Dans ce jeu de logique, vous devez trouver les chiffres manquants dans des zones composées de 1 à 5 cases. Une zone d'une case contient forcément le chiffre 1, une zone de deux cases contient les chiffres 1 et 2, une zone de trois cases contient les chiffres 1, 2 et 3, etc... Deux chiffres identiques ne peuvent être placés côte à côte, ni en diagonale.



MOTS FLECHES

RAVIES	▼	ENGIN DE SPORTS D'HIVER	▼	DONNER UN REVENU RÉGULIER	▼	DEVANT LE CHRIST	▼	MAISON DE LA PAIX	▼	BOÎTE ADAPTÉE À SON CONTENU
COUVERTURE SOCIALE		TOUFFE DE LION		COLORANT ROUGE	▶	FIS DIS-PARAÎTRE		ESPAGNOL DE JADIS		
▶				BLANCHI						
À TRAITER AU 88ITÔT	▶							IL EST ATTEINT QUAND ON A RÉU 88I		
SITUÉE À L'EST										
▶										D'UNE CHAÎNE DE MONTAGNE 8
DEDANS	▶			ARRIVÉ 8 AU MONDE	▶			ÇA FILTRE SOUS LA PORTE		
POMPER À LA FONTAINE				SALAIRE MINIMUM				IL HABILLE LA RANI		
▶						PARTIE DU YEN	▶			
						TYPE QUELCONQUE				DE 8 GEN 8 AVANT LES AUTRES
À DEMI	▶					SYMBOLE DU GALLIUM	▶		QUI EST À PAYER	
DE PÉRIL-QUEUX						FÉMUR OU TIBIA			VAUT L'UT	
▶										
SÉPARATION 8 DANS LA POLLUTION	▶									

DEPARTEMENTS FRANCAIS

A quels départements ces numéros correspondent ?

49 : Maine et Loire

01 : _____

13 : _____

44 : _____

17 : _____

32 : _____

37 : _____

93 : _____

78 : _____

62 : _____

57 : _____

53 : _____

50 : _____

88 : _____

(Si besoin, voici la liste des départements présents dans cette activité : ~~Maine et Loire~~, Yvelines, Manche, Vosges, Seine-Saint-Denis, Bouches-du-Rhône, Loire-Atlantique, Ain, Gers, Moselle, Pas-de-Calais, Indre-et-Loire, Mayenne, Charente-Maritime)

COMPILAMOTS

Trouvez la bonne suite de mots. En sachant, qu'une lettre correspond à un chiffre (Exemple : 1 = T)

		T ¹	R ²	I ³						
		R ²	I ³	T ¹						
		T ¹	R ²	I ³						
		R ²						I ³	T ¹	
			T ¹	R ²	I ³					
		T ¹	R ²			I ³				
				T ¹		R ²		I ³		

LA MINUTE SPORTIVE

L'ÉQUILIBRE

1



En appui sur une jambe légèrement fléchie, les bras à l'horizontale et le torse légèrement penché en avant : tendre l'autre jambe vers l'arrière.

Durée :
2 fois 20 à 30 secondes par jambe

2

Poser un pied devant l'autre, les bras à l'horizontale, plier légèrement les jambes.



Veiller à ne pas décoller les talons du sol.

Durée :
Tenir la position basse ≈ 3 secondes.
5 fois par jambe



3

Marcher sur place. Monter une jambe afin de taper dans les mains sous le genou de la jambe levée.

Fréquence :
5 fois par jambe



RETROUVER LES PAROLES

LE LOIR ET CHER de Michel Delpech

Ma famille habite dans le Loir et ...
Ces -là ne font pas de manières
Ils passent tout l'automne à creuser
des
À retourner des de terre
Je n'ai jamais eu grand à leur dire
Mais j'les depuis toujours
De temps en temps, je vais les
J'passe le dans le Loir et Cher

Ils me disent, ils me
Tu vis sans jamais voir un cheval, un
.....
Ils me
Tu ne viens, même pour pêcher un
poisson
Tu ne plus à nous

On dirait que ça te de marcher
dans la boue
On dirait que ça te gêne de avec
nous
On dirait que ça te gêne de marcher
dans la
On que ça t'gêne de dîner avec
nous

Chaque fois que j'm'..... dans le Loir
et Cher
Ils me laissent plus de chez eux
Je leur dis qu'il faut que j'rentre sur
.....
Que je ne pas toujours ce que
j'veux

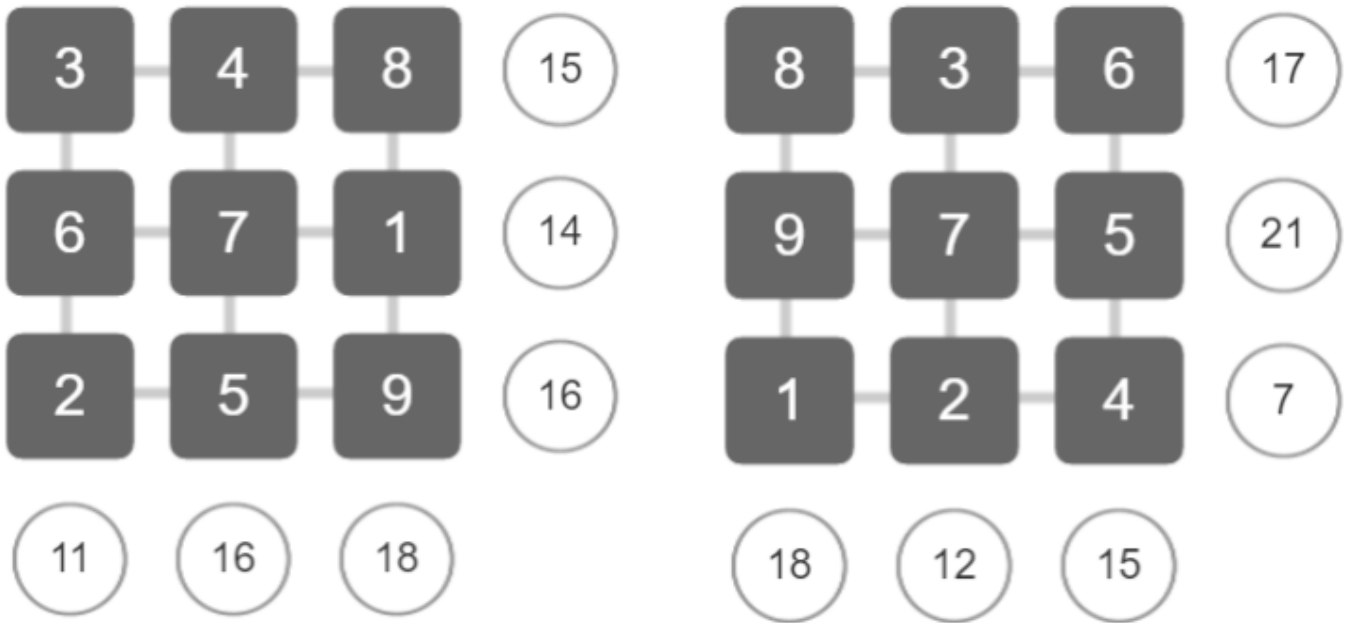
Et qu'il faut que j'trouve un
poste d'essence
Que j'ai pas le temps de finir ma
.....
Que j'reviendrai un de ces
.....
Passer la dans le Loir et Cher
Ils me disent, ils me
Tu vis sans jamais voir un , un
hibou
Ils me
Tu ne plus, même pour
pêcher un poisson
Tu ne penses plus à

On dirait que ça te de marcher
dans la boue
On dirait que ça te gêne de dîner
avec
On dirait que ça te gêne de
dans la boue
On dirait que ça te gêne de
avec nous

On que ça te gêne de
marcher dans la boue
On dirait que ça te gêne de dîner
.... nous
On dirait ... ça te gêne de
marcher dans la boue
On dirait que .. te gêne de dîner
avec nous

SOLUTIONS

FUBUKI



ENIGME

	DELPHINE	MARYSE	VANESSA
TYPE DE ROMANS	ROMANS HISTORIQUE	ROMANS D'AVENTURE	ROMANS D'AMOUR
NOMBRE DE PAGES	5 PAGES	15 PAGES	10 PAGES

CRYPTOGRAMME

FRAMBOISE
 MANGUE
 BLEUETS
 CLEMENTINE
 FOULARD
 CULOTTE
 ROBE DE CHAMBRE

MOTS A CASER



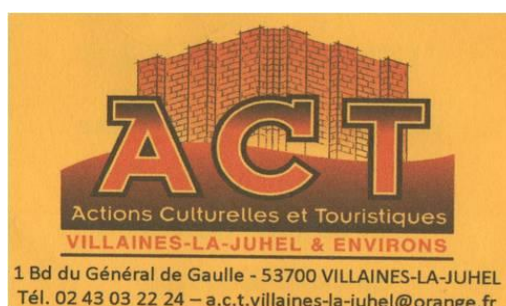
KAKURO

	16	18	27	8	14			
35	6	5	9	8	7	35	9	
18	9	4	5	11	4	6	1	
14	1	6	7	18	3	7	8	
	12	2	6	4	9	9	5	
3	2	1	11	2	1	5	3	
7	7	18	7	4	1	3	8	2
	2							
15	1	2	3	5	4			

LES FRUITS ET LES LEGUMES

CEREALES	CUCURBITACEES	RACINES	FEUILLES	FLEURS-FRUITES
avoine	Citrouille	Asperges	Arroche	Artichaut
Blé	Concombre	Bardane	Cardon	Brocoli
Epeautre	Cornichon	Betterave	Céleri à couper	Câprier
Maïs	Courge	Carotte	Chénopode	Choux fleurs
Orge	Courgette	Céleri-rave	Chou	
Riz	Melon	Châtaigne de terre	Chou de Bruxelles	
Sarrasin	Pastèque	Gingembre	Chou frisé	
Seigle	pâtisson	Ginseng	Chou rouge	
Sorgho	Potimarron	Igname	Epinard	
Triticale	Potiron	Navet	Fenouil	
		Panais	Mâche	
		Patate douce	Moutarde	
		Poire de terre	Pak choï	
		Pomme de terre	Pissenlit	
		Radis	Poireau	
		Raifort	Poirée	
		Rutabaga	Pourpier	
		Salsifis	Roquette	
		Scorsonère	Salade	
		Topinambour	Salicorne	
			Tétragone	

Ce jeu est proposé par :



KEMARU

1	3	1	4	5	2
2	5	2	3	1	3
1	3	1	4	2	4
2	5	2	3	1	3
1	4	1	4	5	2
5	2	3	2	3	1

MOTS FLECHES

RAVIES	▼	ENGIN DE SPORTS D'HIVER	▼	DONNER UN REVENU RÉGULIER	▼	DEVANT LE CHRIST	▼	MAISON DE LA PAIX	▼	BOÎTE ADAPTÉE À SON CONTENU																
COUVERTURE SOCIALE	H	TOUFFE DE L'ION	L	R	FIS DIS-PARAÎTRE	N	ESPAGNOL DE JADIS	O																		
▶	S	▶	C	▶	E	▶	S	▶	I	▶	N	▶	E													
À TRAITER AUSSITÔT	▶	U	▶	R	▶	G	▶	E	▶	N	▶	T	▶	IL EST ATTEINT QUAND ON A RÉUSSI	▶	B	▶	U	▶	T						
SITUÉE À L'EST	▶	O	▶	R	▶	I	▶	E	▶	N	▶	T	▶	A	▶	L	▶	E	▶	D'UNE CHAÎNE DE MONTAGNES	▶	U				
DEDANS	▶	E	▶	N	▶	ARRIVÉS AU MONDE	▶	N	▶	E	▶	S	▶	ÇA FILTRE SOUS LA PORTE	▶	R	▶	A	▶	I						
POMPER À LA FONTAINE	▶	P	▶	U	▶	I	▶	S	▶	E	▶	R	▶	PARTIE DU YEN	▶	S	▶	E	▶	N	▶	DES GENS AVANT LES AUTRES				
À DEMI	▶	S	▶	E	▶	M	▶	I	▶	SYMBOLE DU GALLIUM	▶	G	▶	A	▶	QUI EST À PAYER	▶	D	▶	U						
DE PÉRI-GUEUX	▶	P	▶	E	▶	R	▶	I	▶	FÉMUR OU TIBIA	▶	G	▶	O	▶	VAUT L'UT	▶	U	▶	R	▶	D	▶	I	▶	N
▶	P	▶	E	▶	R	▶	I	▶	G	▶	O	▶	U	▶	R	▶	D	▶	I	▶	N					
SÉPARATIONS DANS LA POPULATION	▶	S	▶	E	▶	C	▶	E	▶	S	▶	S	▶	I	▶	O	▶	N	▶	S						

COMPILAMOTS



DEPARTEMENTS FRANCAIS

49 : Maine et Loire

01 : Ain

13 : Bouches-du-Rhône

44 : Loire-Atlantique

17 : Charente-Maritime

32 : Gers

37 : Indre-et-Loire

93 : Seine-Saint-Denis

78 : Yvelines

62 : Pas-de-Calais

57 : Moselle

53 : Mayenne

50 : Manche

88 : Vosges

RETROUVER LES PAROLES

Ma famille habite dans le Loir et Cher
Ces gens-là ne font pas de manières
Ils passent tout l'automne à creuser
des sillons

À retourner des hectares de terre
Je n'ai jamais eu grand chose à leur
dire

Mais j'les aime depuis toujours
De temps en temps, je vais les voir
J'passe le dimanche dans le Loir et
Cher

Ils me disent, ils me disent
Tu vis sans jamais voir un cheval, un
hibou

Ils me disent
Tu ne viens plus, même pour pêcher
un poisson
Tu ne penses plus à nous

On dirait que ça te gêne de marcher
dans la boue

On dirait que ça te gêne de dîner
avec nous

On dirait que ça te gêne de marcher
dans la boue

On dirait que ça t'gêne de dîner avec
nous

Chaque fois que j'm'arrête dans le
Loir et Cher

Ils me laissent plus partir de chez
eux

Je leur dis qu'il faut que j'entre sur
Paris

Que je ne fais pas toujours ce que
j'veux

Et qu'il faut que j'trouve encore
un poste d'essence

Que j'ai pas le temps de finir ma
bière

Que j'reviendrai un de ces
dimanches

Passer la nuit dans le Loir et
Cher

Ils me disent, ils me disent

Tu vis sans jamais voir un cheval,
un hibou

Ils me disent

Tu ne viens plus, même pour
pêcher un poisson

Tu ne penses plus à nous

On dirait que ça te gêne de
marcher dans la boue

On dirait que ça te gêne de dîner
avec nous

On dirait que ça te gêne de
marcher dans la boue

On dirait que ça te gêne de dîner
avec nous

On dirait que ça te gêne de
marcher dans la boue

On dirait que ça te gêne de dîner
avec nous

On dirait que ça te gêne de
marcher dans la boue

On dirait que ça te gêne de dîner
avec nous