

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
46

A N G E R S

E

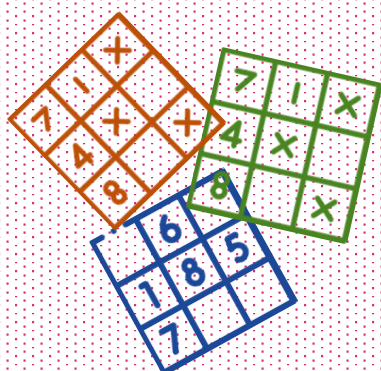
A N I M A T I O N

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. 5-6
Mots croisés.....	p.7
Sudoku.....	p. 8
Qui suis-je ?.....	p. 9
Pyramides.....	p.10
Puzzle.....	p. 11
La petite décoration.....	p. 12-13
Les homonymes.....	p. 14
Anagrammes.....	p. 15
Tetrominos.....	p. 16-17
Réflexion.....	p. 18
La minute sportive.....	p. 19
Retrouver les paroles.....	p. 20-21
Solutions.....	p.22-28

MANDALA



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

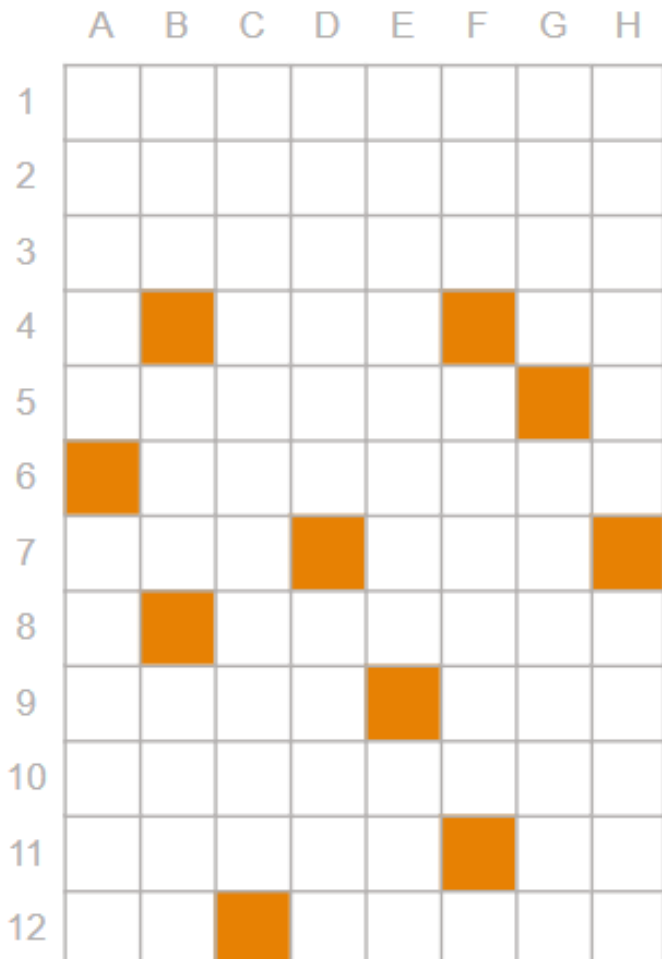
MANDALA



Coloriez au gré de vos envies, le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser

MOTS CROISÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



⇄ HORIZONTALEMENT

1. Conduites de pétrole brut.
2. Vin du Cher.
3. Il vend toutes sortes de volatiles.
4. Vague de joie. Travaux pratiques abrégé.
5. Dégusta son café.
6. Attaques au foie.
7. Compagnie réduite. Clé à mémoire.
8. Oiseau des vergers.
9. Rivière de Munich. Dégustée.
10. Elles savent entraîner les autres.
11. Prendre note. C'est comme do.
12. Devant Jésus-Christ. Prêt à manger à la cuiller.

⇄ VERTICALEMENT

- A. Tentons. Un proche de l'alligator.
- B. Poème. Trois à Rome. Non arrosés.
- C. Envoûtant.
- D. Matou très sauvage. Limites pour les hommes des bois.
- E. Vilain rapporteur. Bœuf disparu depuis longtemps.
- F. Canton en Suisse. Restes de bois brûlés.
- G. Escarpement rocheux bordant une combe. Il ramasse les ordures.
- H. Faucilles de druides. Essaye pour voir.

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.

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

Grille 1
(Niveau facile)

Grille 2
(Niveau moyen)

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

QUI SUIS-JE ?

Né le 11 février 1926 et décédé le 20 janvier 2018 à Collonges-au-Mont-d'Or, je suis un chef cuisinier français.

Je suis considéré comme un des plus grands chefs cuisiniers du XXème siècle. J'ai eu 3 étoiles au Guide Michelin pendant 53 ans. Formé par la mère Brazier à la cuisine lyonnaise puis par Fernand Point, mon mentor, j'ai obtenu le titre de Meilleur Ouvrier de France en 1961. Toujours vêtu d'une veste blanche brodée à mon nom et ornée d'un col tricolore, je suis l'inventeur de la soupe aux truffes noires, que j'ai spécialement créée pour le président de la République Valéry Giscard d'Estaing, à l'occasion de ma remise de la Légion d'honneur.

Je suis

Née le 26 novembre 1996 à Hénin-Beaumont, je suis une chanteuse. Je m'appelle Anne Peichert mais on ne me connaît que sous mon nom de scène qui est une contraction de mon prénom et de celui d'une de mes sœurs.

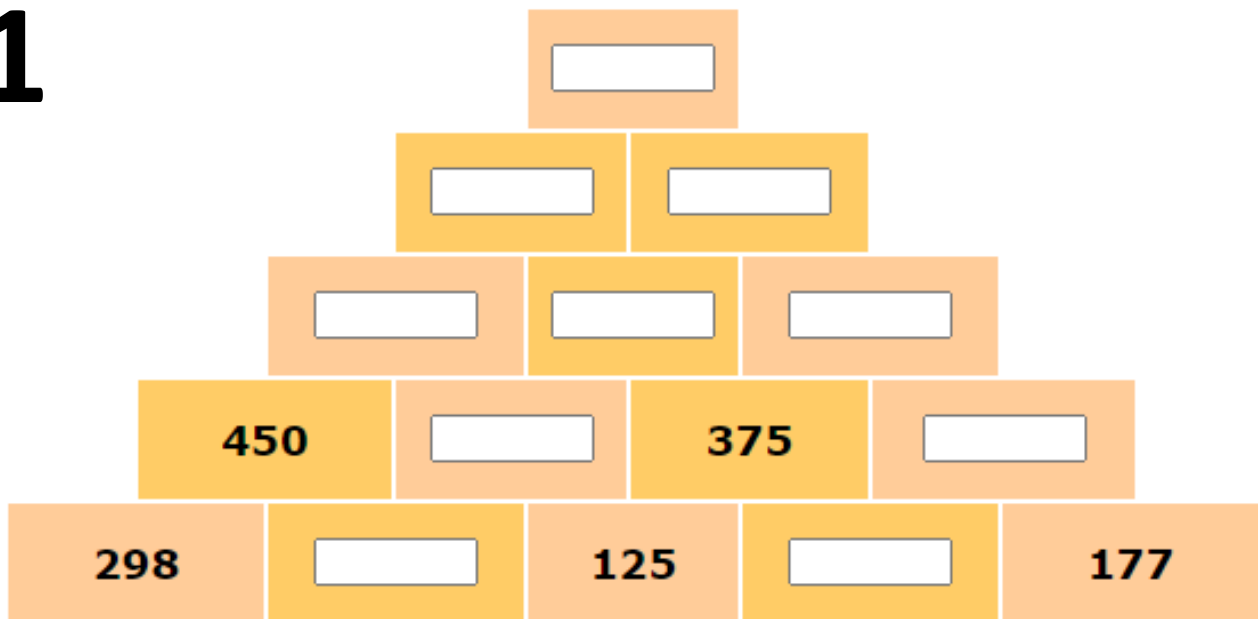
J'ai été remarquée en 2013 dans le télé-crochet *The Voice*. J'obtiens ensuite mon premier rôle dans le film *La Famille Bélier* en 2014. Celui-ci me permet d'avoir une plus grande notoriété notamment par l'obtention du César du meilleur espoir féminin en 2015. Dans la même année je sors mon premier album nommé *Chambre 12*. C'est l'album le plus vendu de l'année en France et il obtient la Victoire de l'album révélation de l'année en 2016. Je sors ensuite deux autres albums en 2017 et 2020. Avec mon ami, Florian Rossi, nous avons eu une petite fille fin mars 2021.

Je suis

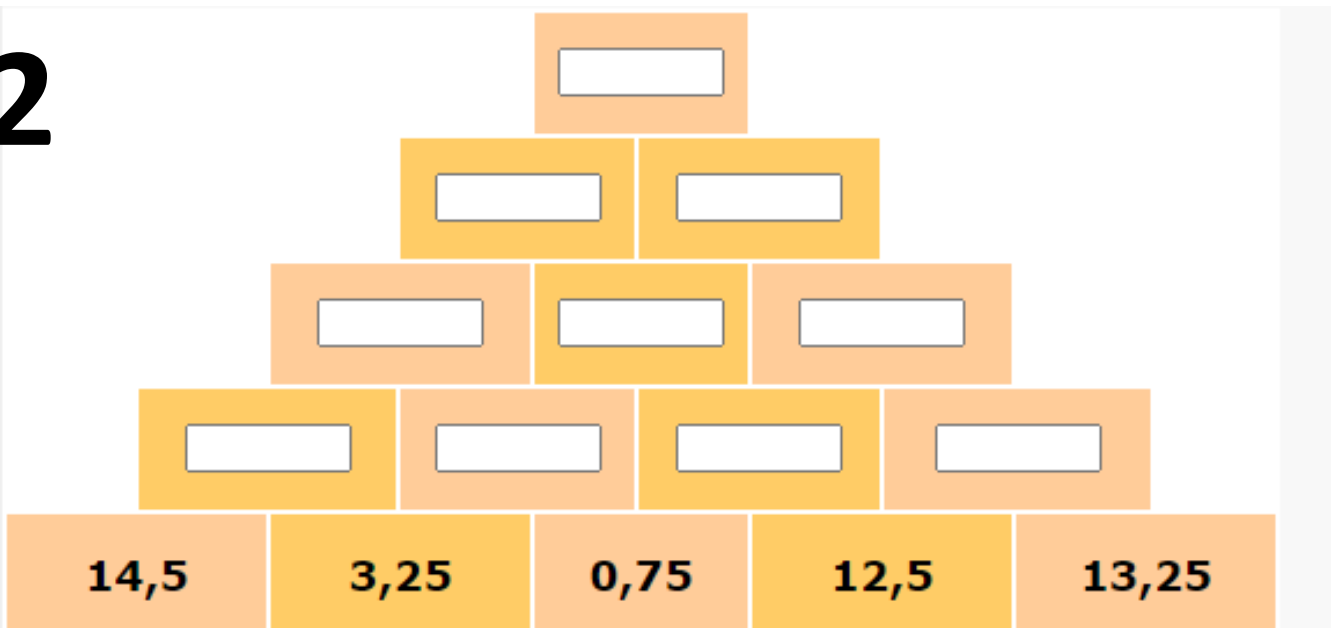
PYRAMIDES

Complétez les deux pyramides de façon à ce que chaque case contienne la somme des deux cases qui se trouvent au-dessous.

1



2



PUZZLE

Le principe est simple : une image de gâteau 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)



LA PETITE DECORATION

Bracelets Kumihimo

Matériels :

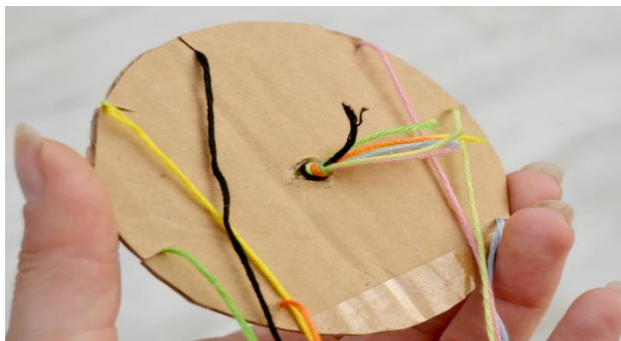
- 7 fils de coton
- 1 morceau de carton
- 1 crayon
- 1 paire de ciseaux
- 1 bouton (pour fermer le bracelet)



LES ÉTAPES À SUIVRE



Tracez un cercle sur un morceau de carton et découpez-le. Partagez ce cercle en 8. Faites un trou au centre et découpez les 8 encoches de 5 millimètres sur les côtés.



Faites un nœud avec vos fils et passez-les dans le trou du milieu. Les fils ressortent sur l'autre face du cercle. Glissez-les dans les encoches.

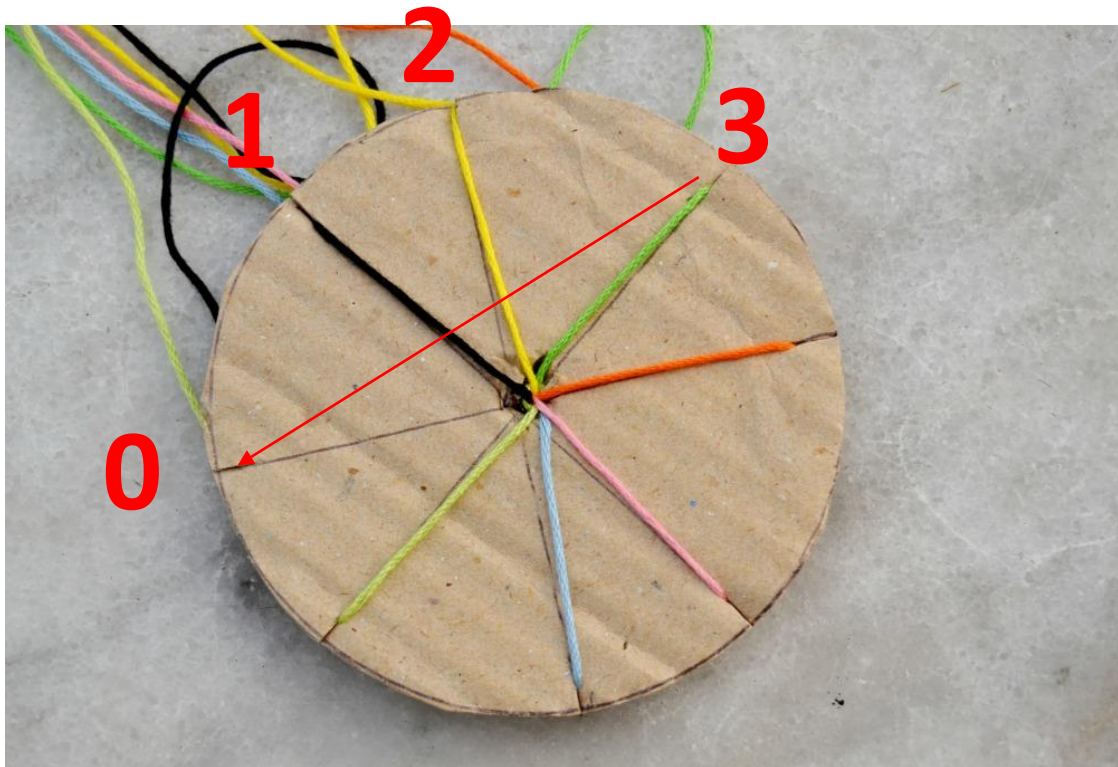


Il y a 7 fils et 8 encoches, il y en a donc 1 de libre. La méthode est très simple : Vous allez partir de l'encoche vide et compter 3 fils (ici le fil de couleur rose). Il faut donc prendre le fil rose pour le passer dans l'encoche vide.

Voir page suivante

LA PETITE DECORATION

Bracelets Kumihimo



Vous avez donc libéré une autre encoche. Tournez votre cercle pour ramener l'encoche vide vers vous (ce n'est pas une obligation mais c'est plus facile pour se repérer). Comptez à nouveau 3 fils comme sur l'exemple au dessus. Ici celui de couleur vert foncé et glissez-le dans l'encoche vide.



Et ainsi de suite ! C'est simple non ? Au fur et à mesure le bracelet prend forme. Lorsque la longueur vous conviens, retirez les fils des encoches et faites un nœud. Vous n'avez plus qu'à coudre votre bouton sur le nœud du début. Faites une boucle avec les autres fils du bout et le tour est joué !

LES HOMONYMES

Placez dans les petits textes ci-dessous les homonymes suivants :

1) *vair - ver – verre – verre - vers - vers - vert*

Définit une fourrure grise et blanche de l'écureuil :

Il vit dans la terre : _____

C'est une substance solide : _____

Récipient pour boire : _____

Se diriger _____ Paris

Il fait de la poésie, il écrit en _____

Pour la peinture il utilise beaucoup le _____

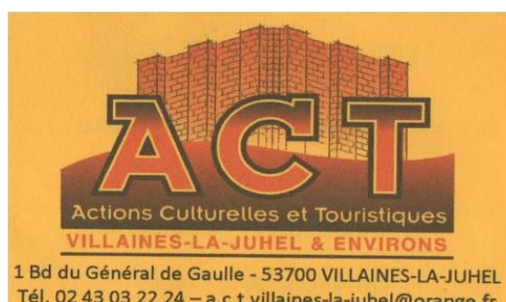
2) *faire - fer - ferre*

Le _____ à repasser est en panne

Le forgeron _____ les chevaux

Il est difficile de _____ mieux

Ce jeu est proposé par :



ANAGRAMMES

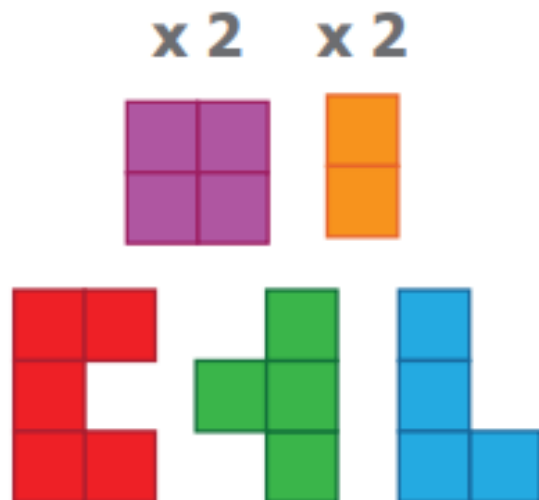
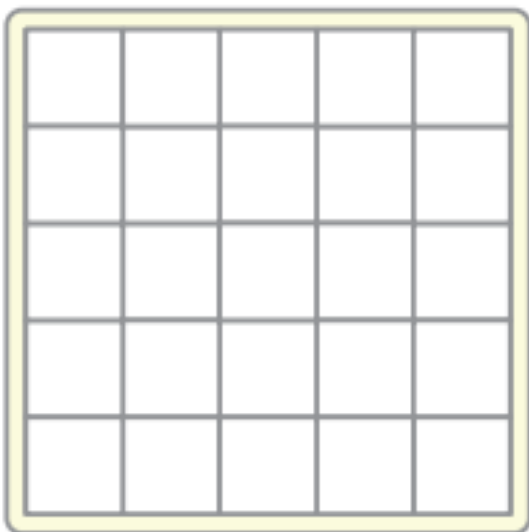
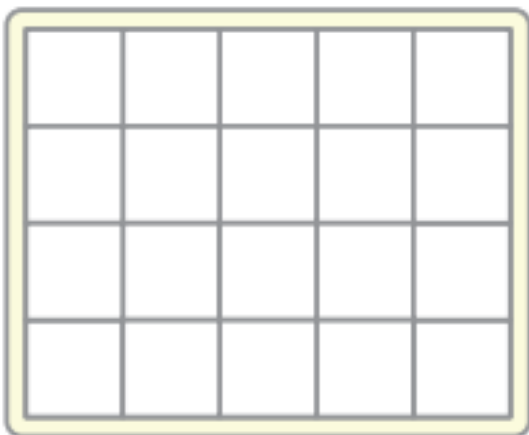
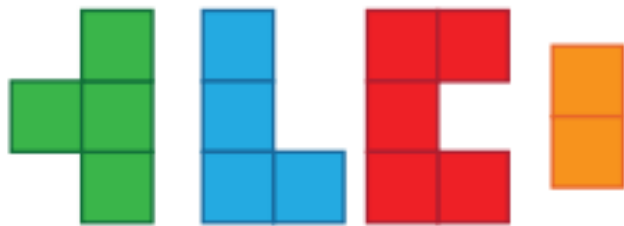
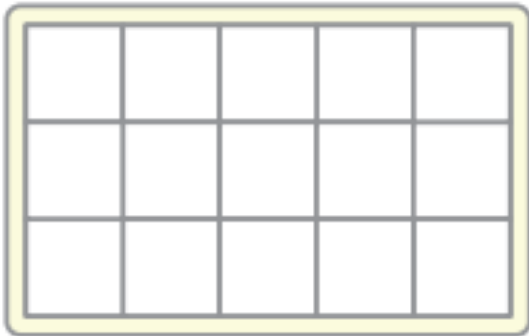
Trouvez le mot à l'aide de la définition. De plus toutes les lettres du mots dans le désordre doivent être utilisées.

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
RENANIS	Elles nous servent à respirer	
ASPIRINE	L'habitant de la capitale française	
CASER	Il régna sur l'empire Romain	
CREATION	Maurice Chevalier en portait un	
MINISTRE	On fait appelle à eux quand la charge de travail augmente	
CLOS	Permettent de franchir les sommets	
DIRE	Il plisse son front, cela fait une...	
REVER	Il permet de boire	
TENTATION	Lor d'un danger il faut faire	
TARTINEM	Le père fouettard en a un...	
CENTRE	N'est pas ancien	
DIETE	Ni chaud, ni froid	
SLIDHONEREL	Elles viennent au printemps	
QUALLIGAME	Il rend les femmes encore plus belles	
SACTRE	Elles sont au nombre de 32 ou 54	

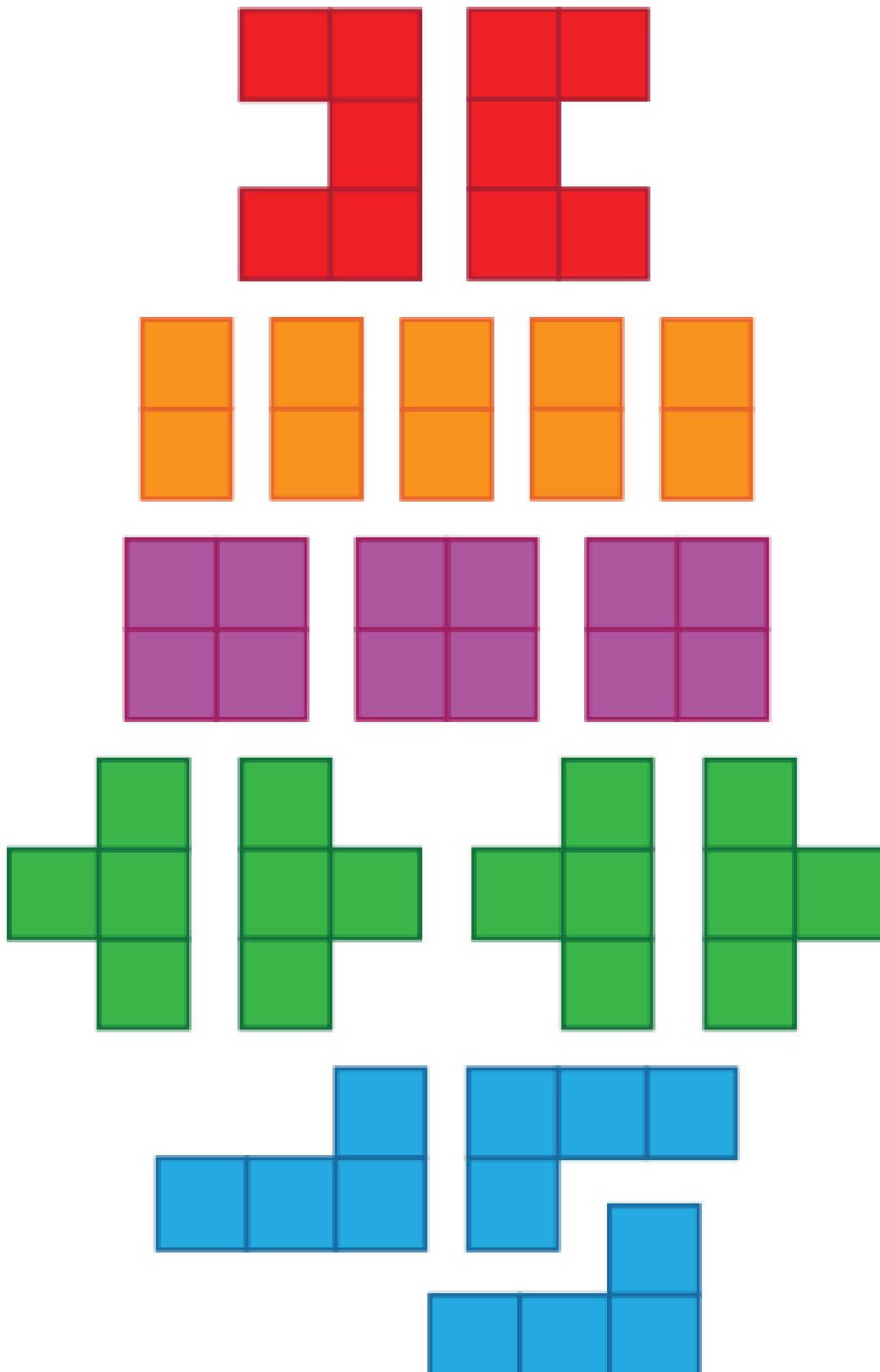
TETROMINOS

Remplissez les grilles avec les formes indiquées à côté. Vous pouvez les tourner dans tous les sens !

(Soit vous les dessinez, soit vous pouvez découper les tétraminoes page suivante)

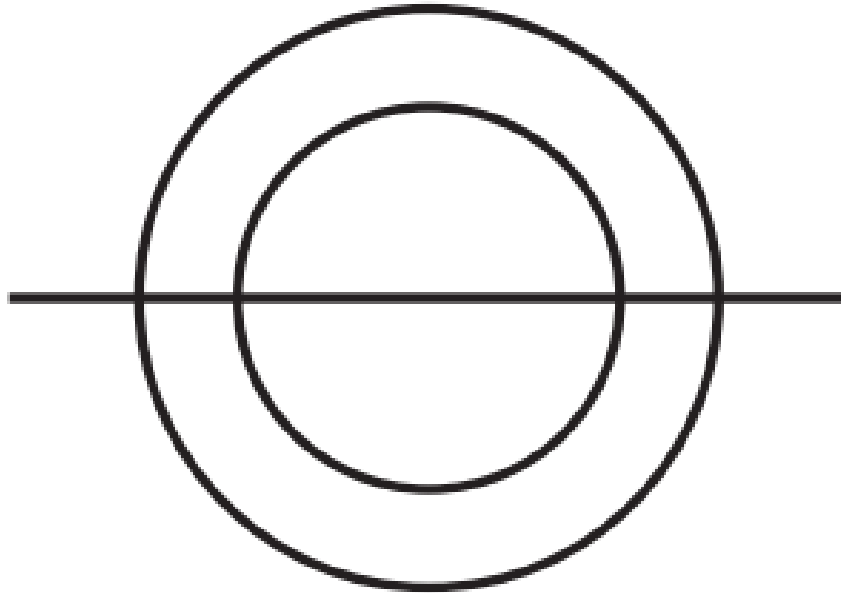


TETROMINOS (a découper)



REFLEXION

Dessinez cette figure sans décoller votre crayon du papier et sans repasser deux fois au même endroit.



A vous de jouer ...

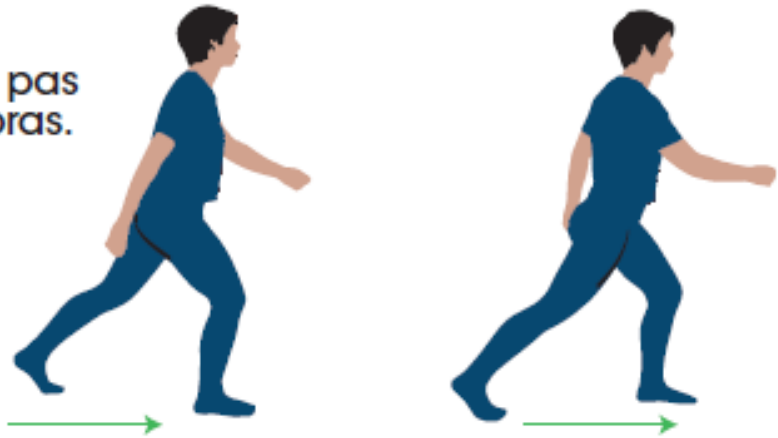
LA MINUTE SPORTIVE

L'ÉQUILIBRE

1

Marcher à grands pas en balançant les bras.

Durée :
45 secondes



2

Marcher sur le côté en croisant les jambes devant.

Durée :
30 secondes dans un sens
30 secondes dans l'autre



3

Marcher sur la pointe des pieds puis sur les talons.

Durée :
30 secondes sur la pointe
30 secondes sur les talons



RETROUVER LES PAROLES

LE DINER de Bénabar

J'veux pas y'allier à ce
J'ai pas l'....., j'suis fatigué
Ils en voudront pas
Allez on n'y va ...
En plus faut qu'j'fasse un , ma
chemise me
J'ai l'air d'une
Je peux pas comme ça

Ça n'a rien à
J'les aime bien tes
Mais je veux pas les
Parce que j'ai pas

On s'en fout, on n'y va ...
On n'a qu'à s'..... sous les draps
On command'ra des
Toi, la et moi
On appelle, on s'.....
On improvise, on que'qu'chose
On n'a qu'à dire à tes
Qu'on les aime pas et tant pis

J'suis pas d'..... tout me déprime
Et il se trouve que par
Y'a un bon film
À la télé ce
Un chef-d'oeuvre du septième ...
Que je voudrais
Un très engagé
Sur la police de Saint-.....

C'est une sociale
Dont le personnage
Est joué par De
En plus y'a ... extraterrestres

On s'en fout, on n'y va ...
On n'a qu'à s'cacher sous les
.....
On command'ra des
Toi, la et moi
On appelle, on s'.....
On improvise, on
que'qu'chose
On n'a qu'à dire à tes
Qu'on les pas et puis tant
pis

On s'en fout, on n'y va ...
On n'a qu'à se sous les
draps
On command'ra des
Toi, la télé et ...

J'ai des frissons, je me
faible
Je crois qu'je suis
Ce s'rait ... raisonnable
De maint'nant

RETROUVER LES PAROLES

LE DINER de Bénabar

Je préfère pas prend' de
C'est peut-être
Il mieux que je reste
Ça m'ennuie c'est mieux

Tu me traites d'.....
Comment -tu dire ça?
Moi qui suis malheureux et
Et j'ai même pas de home-.....

On s'en , on n'y va pas
On n'a qu'à s'cacher les
draps
On command'ra des
... , la télé et moi
On , on s'excuse
On , on trouve
que'qu'chose
On n'a qu'à dire à tes amis
Qu'on les aime pas et puis tant pis

On s'en fout, on n'y va ...
On n'a qu'à se sous les
draps
On command'ra des
Toi, la télé et ...

SOLUTIONS

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

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

Grille 1

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

Grille 2

QUI SUIS-JE ?



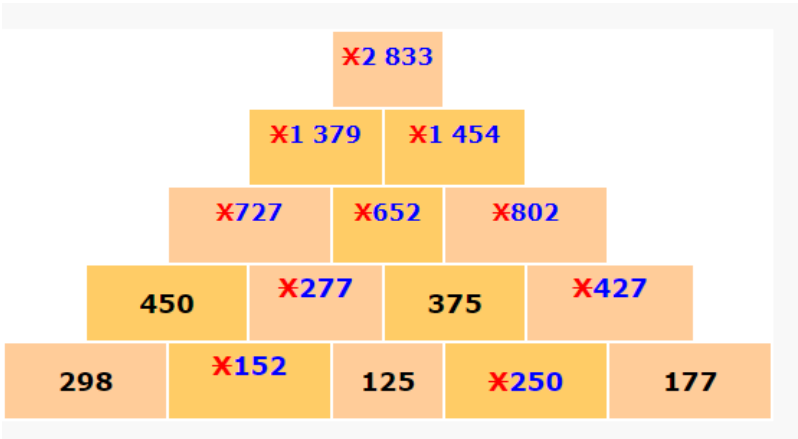
Paul Bocuse

Louane

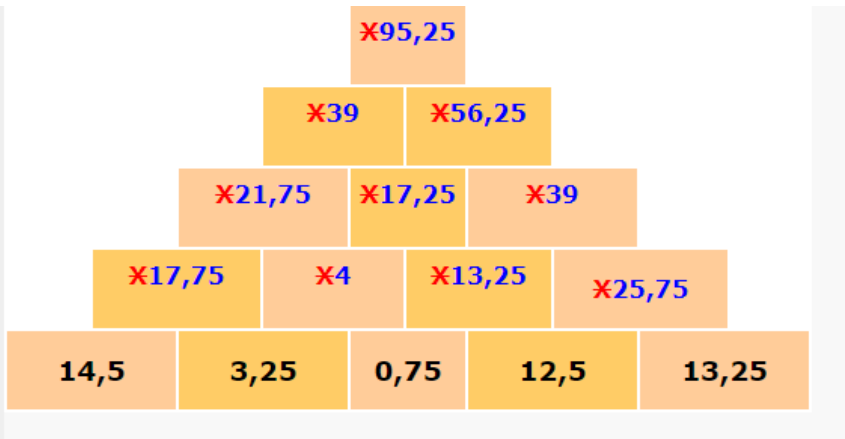


PYRAMIDES

1



2



PUZZLE



HOMONYMES

Définit une fourrure grise et blanche de l'écureuil : **vair**

Il vit dans la terre : **ver**

C'est une substance solide : **verre**

Récipient pour boire : **verre**

Se diriger **vers** Paris

Il fait de la poésie, il écrit en **vers**

Pour la peinture il utilise beaucoup le **vert**

Le **fer** à repasser est en panne

Le forgeron **ferre** les chevaux

Il est difficile de **faire** mieux

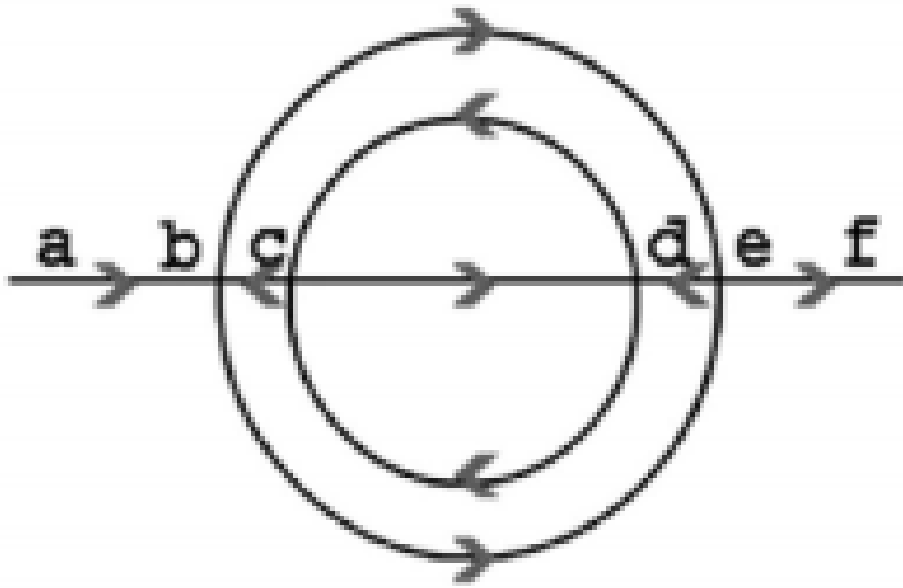
ANAGRAMMES

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
RENANIS	Elles nous servent à respirer	NARINES
ASPIRINE	L'habitant de la capitale française	PARISIEN
CASER	Il régna sur l'empire Romain	CÉSAR
CREATION	Maurice Chevalier en portait un	CANOTIER
MINISTRE	On fait appelle à eux quand la charge de travail augmente	INTÉRIMS
CLOS	Permettent de franchir les sommets	COLS
DIRE	Il plisse son front, cela fait une...	RIDE
REVER	Il permet de boire	VERRE
TENTATION	Lor d'un danger il faut faire	ATTENTION
TARTINEM	Le père fouettard en a un...	MARTINET
CENTRE	N'est pas ancien	RÉCENT
DIETE	Ni chaud, ni froid	TIÈDE
SLIDHONEREL	Elles viennent au printemps	HIRONDELLES
QUALLIGAME	Il rend les femmes encore plus belles	MAQUILLAGE
SACTRE	Elles sont au nombre de 32 ou 54	CARTE

TETROMINOS



REFLEXION



RETROUVER LES PAROLES

J'veux pas y'aller à ce dîner
J'ai pas l'moral, j'suis fatigué
Ils nous en voudront pas
Allez on n'y va pas
En plus faut qu'j'fasse un régime, ma
chemise me boudine
J'ai l'air d'une chipolata
Je peux pas sortir comme ça

Ça n'a rien à voir
J'les aime bien tes amis
Mais je veux pas les voir
Parce que j'ai pas envie

On s'en fout, on n'y va pas
On n'a qu'à s'cacher sous les draps
On command'ra des pizzas
Toi, la télé et moi
On appelle, on s'excuse
On improvise, on trouve
que'qu'chose
On n'a qu'à dire à tes amis
Qu'on les aime pas et puis tant pis

J'suis pas d'humeur tout me déprime
Et il se trouve que par hasard
Y'a un super bon film
À la télé ce soir
Un chef-d'oeuvre du septième art
Que je voudrais revoir
Un drame très engagé
Sur la police de Saint-Tropez

C'est une satire sociale
Dont le personnage central
Est joué par De Funès
En plus y'a des extraterrestres

On s'en fout, on n'y va pas
On n'a qu'à s'cacher sous les
draps
On command'ra des pizzas
Toi, la télé et moi
On appelle, on s'excuse
On improvise, on trouve
que'qu'chose
On n'a qu'à dire à tes amis
Qu'on les aime pas et puis tant
pis

On s'en fout, on n'y va pas
On n'a qu'à se cacher sous les
draps
On command'ra des pizzas
Toi, la télé et moi

J'ai des frissons, je me sens
faible
Je crois qu'je suis souffrant
Ce s'rait pas raisonnable
De sortir maint'nant

RETROUVER LES PAROLES

Je préfère pas prend' de risque
C'est peut-être contagieux
Il vaut mieux que je reste
Ça m'ennuie mais c'est mieux

Tu me traites d'égoïste
Comment oses-tu dire ça?
Moi qui suis malheureux et triste
Et j'ai même pas de home-cinéma

On s'en fout, on n'y va pas
On n'a qu'à s'cacher sous les draps
On command'ra des pizzas
Toi, la télé et moi
On appelle, on s'excuse
On improvise, on trouve
que'qu'chose
On n'a qu'à dire à tes amis
Qu'on les aime pas et puis tant pis

On s'en fout, on n'y va pas
On n'a qu'à se cacher sous les draps
On command'ra des pizzas
Toi, la télé et moi