

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
47

A N G E R S

E

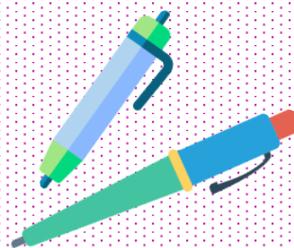
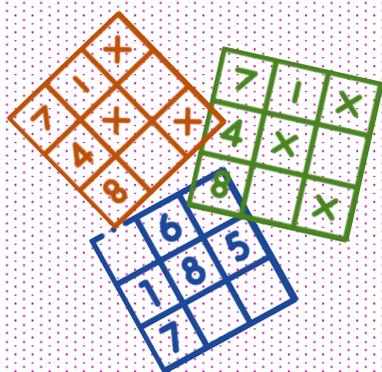
A N I M A T I O N

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
du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h15

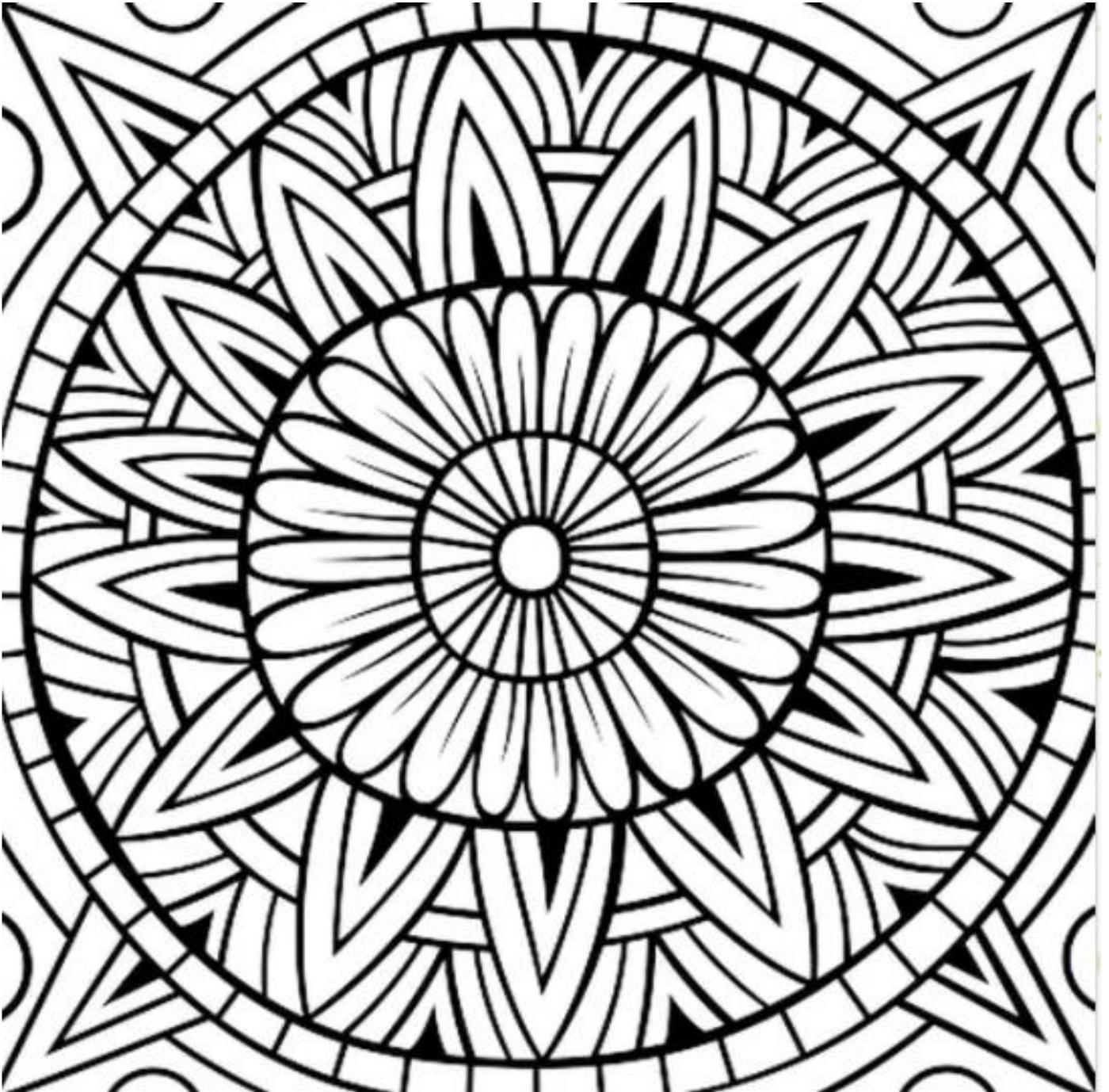
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 5-6
La lettre en +.....	p.7
Fubuki.....	p. 8
8 différences.....	p. 9
Déchiffrage.....	p. 10
Garam.....	p. 11
Anagrammes croisés.....	p. 12
La petite recette.....	p. 13-14
Hautes montagnes en France.....	p. 15
Mots cachés.....	p. 16
Observation.....	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

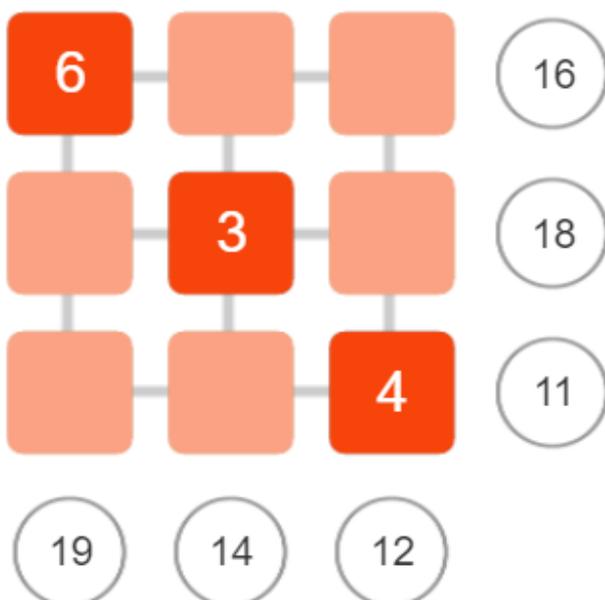
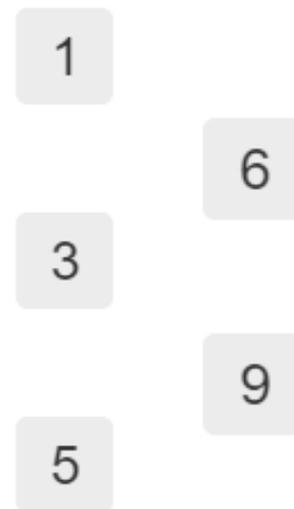
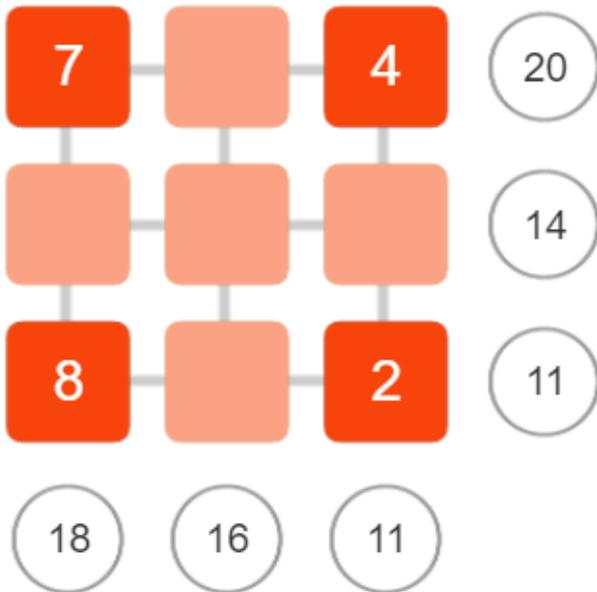
LA LETTRE EN +

Formez un nouveau mot en utilisant la lettre en +.

<i>MACHE+R</i>	<i>MARCHE</i>
ROC+C	
GEL+O	
RAT+K	
LAVE+T	
PAIN+T	
ROUGE+D	
AGE+Z	
BLEU+O	
ROUTE+P	
TOURBE+R	
BAR+S	
SOU+C	

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



8 DIFFERENCES

Dans la photo ci-dessous, 8 erreurs se sont glissées, lesquelles ?



DECHIFFRAGE

Retrouvez la logique de chaque niveau, grâce à l'exemple, afin de retrouver les mots cachés.

Niveau 1 : décalage

Exemple : TFOJPS = SENIOR

BOHFST = _ _ _ _ _

MPHJRVF = _ _ _ _ _

Niveau 2 : nombres & alphabet

Exemple : 19-5-14-9-15-18 =
SENIOR

1-3-20-9-22-9-20-5 = _ _ _ _ _

—

3-8-9-6-6-18-5 = _ _ _ _ _

Niveau 3 : R = V

Exemple : WIRMSV = SENIOR

NSYIV = _ _ _ _ _

EPTLEFIX = _ _ _ _ _

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

3
3
5
5
1
15
5

3
3
5
5
1
15
5

x	-	6	=	3
<u>2</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				0

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>4</u>		
	-		=	
				9

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-	2	=	
<u>4</u>		<u>1</u>		
	-		=	
				7

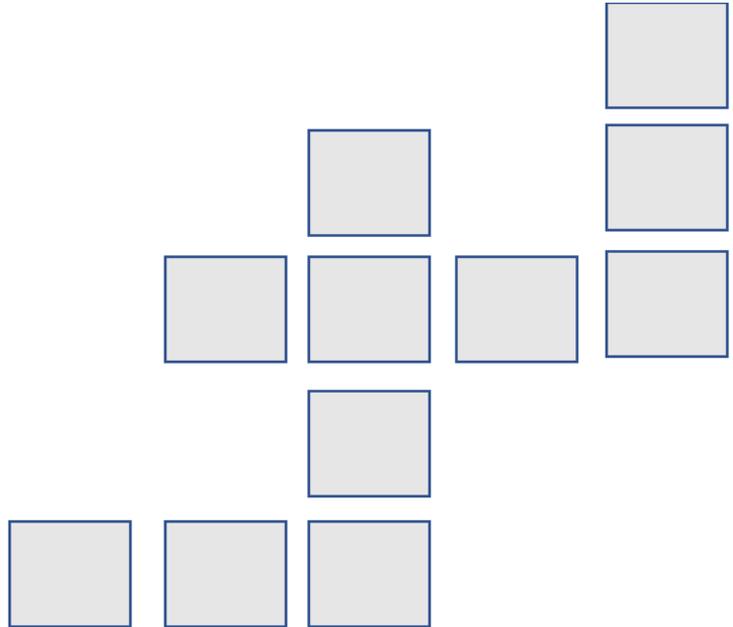
x	-	6	=	3
<u>4</u>		<u>5</u>		
	-		=	
				1

x	-
---	---

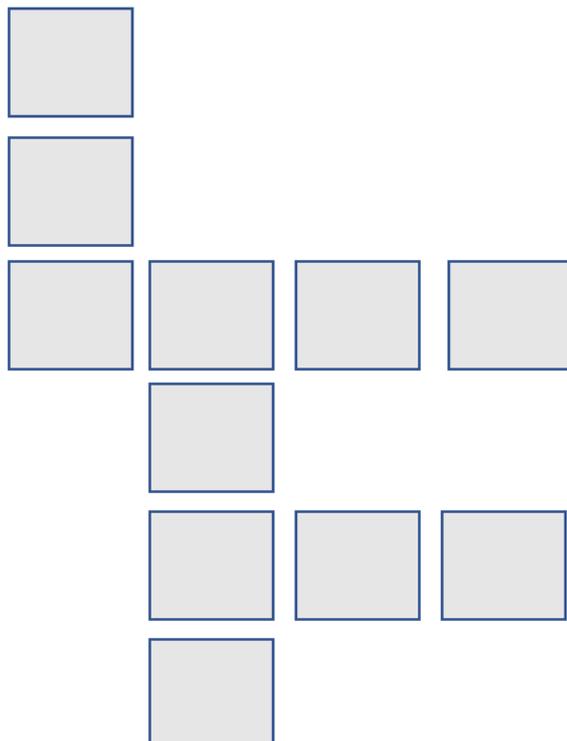
ANAGRAMMES CROISÉS

Retrouvez les anagrammes puis placez-les dans la grille.

1) S – U – R – E



2) A – I – R – E



LA PETITE RECETTE

Petits sablés écossais : les Shortbread

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 300g de farine
- 100g de sucre
- 200g de beurre demi-sel à température ambiante
- Papier sulfurisé



PREPARATION (20 minutes) 

1.



Mélangez à la main tous les ingrédients jusqu'à former une boule de pâte homogène. Comptez au moins 10, 15 minutes.

2.

Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'environ 1 cm. Mettez-la au réfrigérateur une quinzaine de minutes puis préchauffez votre four à 150°C (thermostat 5).

La suite dans la page suivante

LA PETITE RECETTE

Petits sablés écossais : les Shortbread

3.

Découpez les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce, ou tout simplement en forme de batonnets puis déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Attention à ne pas les serrez car ils vont s'étaler lors de la cuisson ! Mettez-les au four 30 minutes. Ils doivent être légèrement blonds et non pas dorés.

Laissez refroidir avant de déguster (si vous arrivez à résister !) A déguster sans modération autour d'un thé ou d'un café. Pour une saveur « fête de fin d'année » n'hésitez pas à rajoutez de la cannelle ou de la fleur d'oranger.



HAUTES MONTAGNES DE FRANCE

Faites correspondre les monts avec leur chaîne de montagnes :

ANETO – CRET DE LA NEIGE – LE GRAND BALLON – LE HOHNECK –
MONT BLANC – MONT CERVIN – MONT CINTO – MONTE ROTONDO –
PIC DE L'AIGLE – PIC DU MIDI – PUY DE DOME – PUY DE SANCY

LES ALPES	LES PYRENEES	LA CORSE	LE MASSIF CENTRAL	LE JURA	LES VOSGES
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

*Petite indice !
Chaque chaîne de
montagnes comporte
chacun 2 monts proposés
dans la liste*

Ce jeu est proposé par :



MOTS CACHES

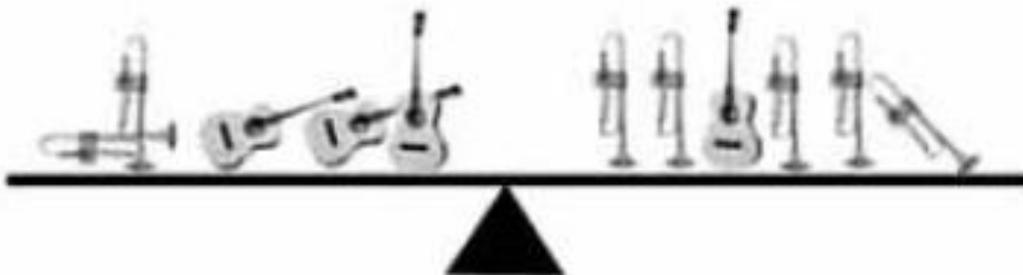
Retrouvez l'ensemble des mots proposés dans la liste à côté de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale ou en diagonale. Retrouvez ensuite le mot mystère avec les lettres restantes.

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

- ANCOLIE
- ARNICA
- ARUM
- COQUELICOT
- DAHLIA
- DIGITALE
- FREESIA
- GLAÏEUL
- HORTENSIA
- IMMORTELLE
- IRIS
- IXIA
- LILAS
- LIS
- MARGUERITE
- MAUVE
- MUFLIER
- ORPIN
- PAVOT
- PÉTUNIA
- ROSE
- SERINGA
- SOUCI
- TULIPE
- VOLUBILIS

OBSERVATION

Combien faut-il d'accordéons pour équilibrer la troisième balance ?



LA MINUTE SPORTIVE

SE RELEVER DU SOL

SANS CHAISE

1 Se mettre à quatre pattes.



2 Position du chevalier servant : les 2 mains posées sur le genou.



3 S'appuyer avec les 2 mains sur le genou et tendre les jambes.



4 Se relever.

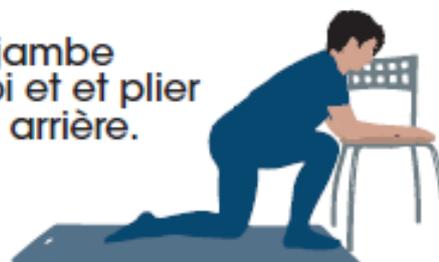


Fréquence :
3 fois. Essayer d'alterner les jambes d'appui

A L'AIDE D'UNE CHAISE

1 S'agripper à l'assise de la chaise avec les mains.

2 Plier une jambe devant soi et plier l'autre en arrière.



3 Ramener les 2 jambes devant soi, les tendre et se mettre debout



Fréquence :
3 à 5 fois. Essayer d'alterner les jambes d'appui

RETROUVER LES PAROLES

MARILYN ET JOHN de Vanessa Paradis

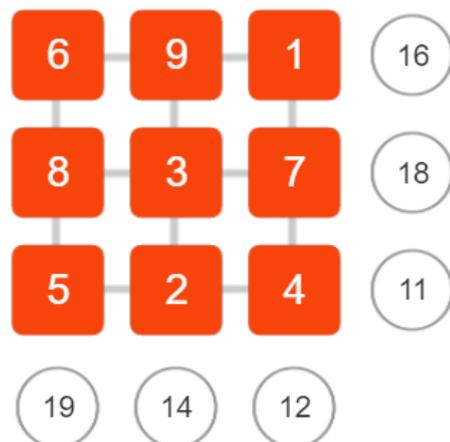
Marilyn peint sa
Elle à John,
Rien qu'à
Un sourire, un soupir,
Elle fredonne une
Ni triste, ni ,
Entre deux, trois
Et du swing qui
Dans son bain, c'est ... ,
Marilyn son nom.
Elle s'invente des
Sur le mariage d'une et
d'un lion.
Marilyn,
Elle John... John.
De secrétaires en ,
Au , elle attend.
C'est un mystère,
Un secret d'....
Marilyn change sa
Elle s'invente des
Et le mariage d'une et
d'un lion.
Marilyn,
C'est l'histoire d'une et
d'un lion.
Elle s'..... des chansons
Sur le d'une étoile et
d'un lion

SOLUTIONS

LA LETTRE EN +

<i>MACHE</i> +R	<i>MARCHE</i>
ROC+C	CROC
GEL+O	LOGE
RAT+K	KART
LAVE+T	VALET
PAIN+T	PATIN
ROUGE+D	GOURDE
AGE+Z	GAZE
BLEU+O	BOULE
ROUTE+P	POUTRE
TOURBE+R	BROUTER
BAR+S	BRAS
SOU+C	COUS

FUBUKI



8 DIFFÉRENCES



DECHIFFRAGE

NIVEAU 1 : ANGERS / LOGIQUE

NIVEAU 2 : ACTIVITE / CHIFFRE

NIVEAU 3 : JOUER / ALPHABET

GARAM

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

ANAGRAMMES CROISÉS

1

				R
		S		U
S	U	R	E	
		E		
S	U	R		

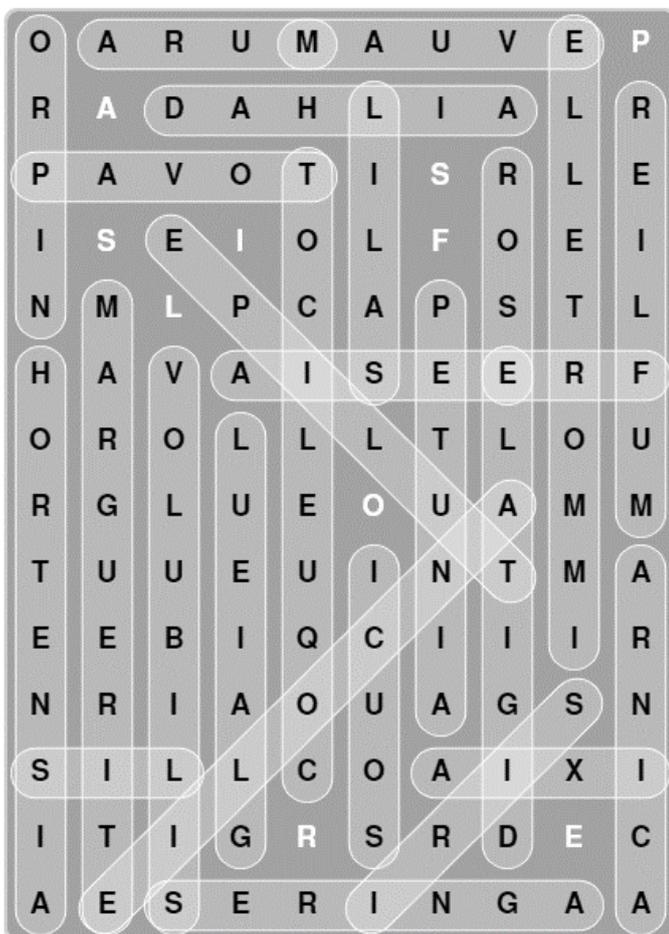
2

A			
I			
R	A	I	E
	I		
	R	I	E
	E		

HAUTES MONTAGNES DE FRANCE

LES ALPES	LES PYRENEES	LA CORSE	LE MASSIF CENTRAL	LE JURA	LES VOSGES
- Mont Blanc	- Aneto	- Monte Cinto	- Puy de Sancy	- Crêt de la Neige	- Le Grand Ballon
- Mont Cervin	- Pic du Midi	- Monte Rotondo	- Puy du Dôme	- Pic de l'Aigle	- Le Hohneck

MOTS CACHES



Mot mystère :

P A S S I
F L O R E

OBSERVATION

5 accordéons.

RETROUVER LES PAROLES

Marilyn peint sa bouche.
Elle pense à John,
Rien qu'à John.
Un sourire, puis un soupir,
Elle fredonne une... chanson
Ni triste, ni gaie,
Entre deux, trois... interviews
Et du swing qui mousse.
Dans son bain, c'est fou,
Marilyn chante son nom.
Elle s'invente des chansons
Sur le mariage d'une étoile et
d'un lion.
Marilyn, amoureuse...
Elle appelle John... John.
De secrétaires en ministères,
Au téléphone, elle attend.
C'est un amour mystère,
Un secret d'état:
Marilyn change sa voix.
Elle s'invente des prénoms
Et le mariage d'une étoile et
d'un lion.
Marilyn, amoureuse...
C'est l'histoire d'une étoile et
d'un lion.
Elle s'invente des chansons
Sur le mariage d'une étoile et
d'un lion...