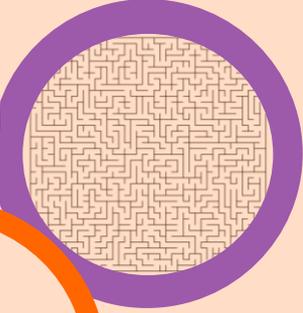


**ANGERS**



**SENIORS**



**ANIMATION**

multiple,  
en sortir la nu  
et sans cite à  
mélancolie.  
est il

**49**

# LIVRET

# D'ACTIVITES





# Angers seniors animation

Ensemble, tissons des liens

Le service Angers seniors animation du Centre communal d'action sociale vous propose, via son magazine mensuel le Bords de Maine, un programme varié d'activités culturelles, festives, créatives, sportives...

Chaque mois vous pouvez aussi vous divertir grâce aux livrets d'activités proposés.

Pour recevoir les programmes d'animation, transmettez votre adresse mail ou postale en téléphonant au **02.41.23.13.31**

Pour les inscriptions aux animations, vous pouvez nous appeler ou vous déplacer à l'espace welcome

**Le lundi de 14h à 16h30**

**Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30**

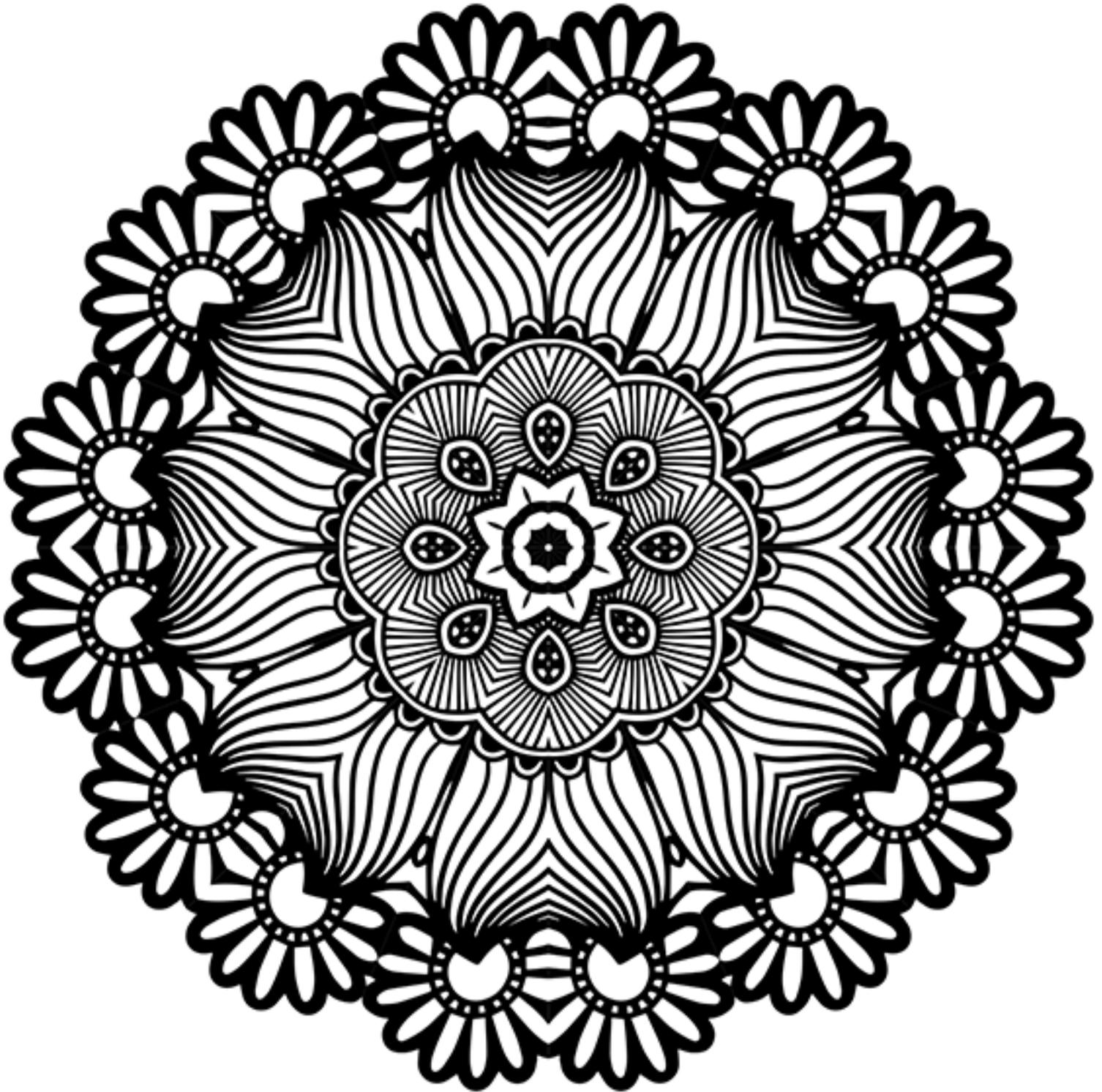
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

# Sommaire

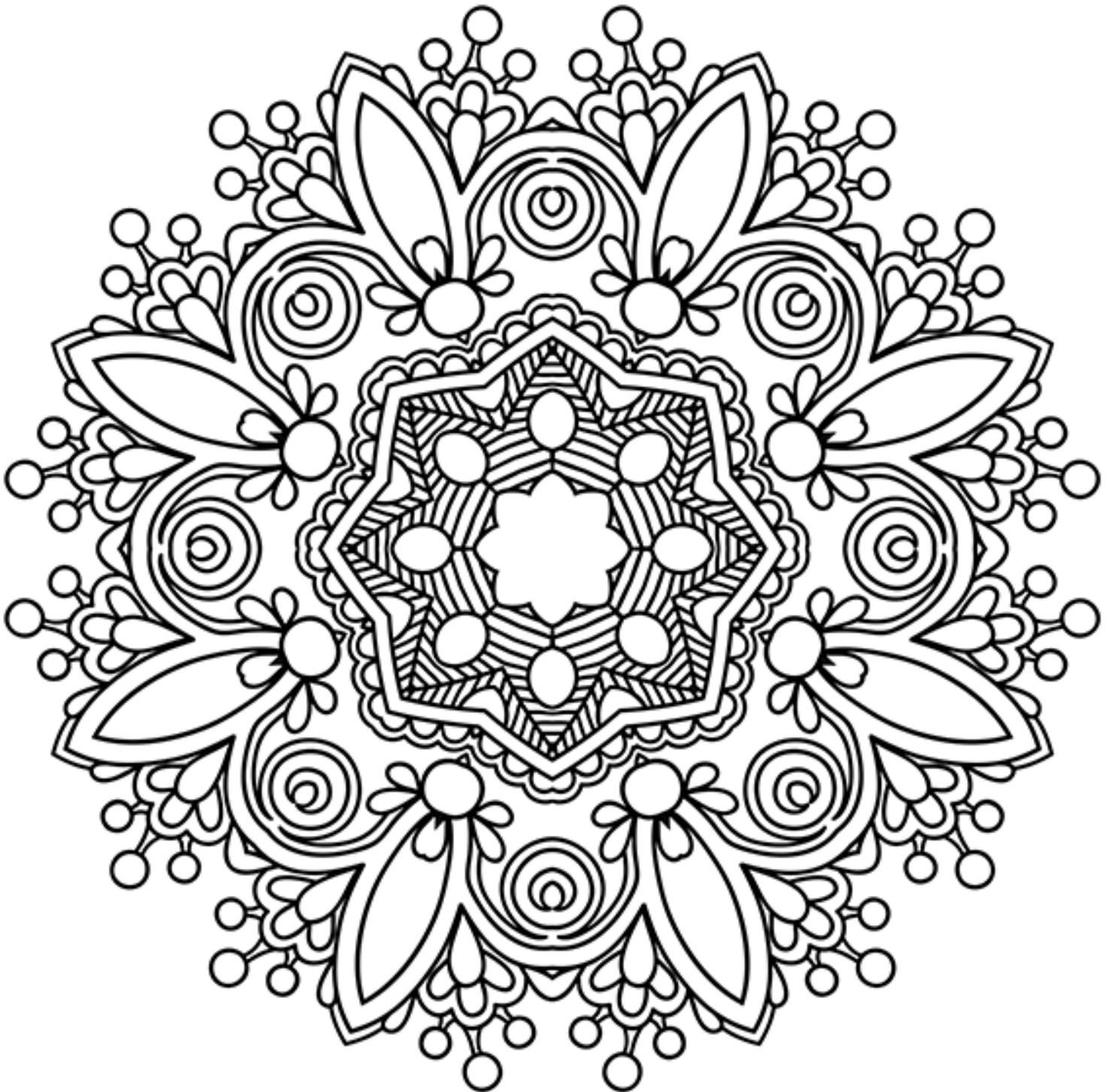
Mandala.....	p. 5-6
Fubuki.....	p.7
Remplacez la lettre.....	p. 8
Quiz de l'épiphanie.....	p. 9
Mémoire.....	p.10-11
La petite recette.....	p. 12-13
Mots mêlés.....	p. 14
Mots codés.....	p. 15
Petit bac.....	p. 16
Kakuro.....	p. 17
Expressions régionales.....	p. 18
Zoom sur Premiers Plans.....	p. 19
Cryptogramme par Premiers Plans.....	p. 20
La minute sportive.....	p. 21
Retrouver les paroles.....	p. 22
Solutions.....	p.23-28

# 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**

# 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.

9		5	20	3	
			14		7
2		1	11	4	
				6	8
18	17	10			

4			14	1	2
	8		23		
		5	8	3	6
12	16	17		7	9

# REMPLEZ LA LETTRE

Dans les mots suivants, vous remplacez une lettre pour faire un nouveau mot (au début, au milieu ou à la fin), trouvez le maximum de mots, mais toujours, en partant de celui du départ. Essayer d'en trouver autant ou plus que le nombre indiqué, verbes conjugués autorisés

**Exemple :**

**ROUGE 6 :** *bouge gouge vouge route roule rouée*

BOUDER 9 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CLOQUE 6 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

BOULE 13 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

BOSSE 8 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RONGE 8 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

BOUGE 8 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

MAIN 8 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PAIX 7 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# QUIZ DE L'ÉPIPHANIE

1) Dans la tradition chrétienne, quels rois sont célébrés durant cette fête ?  
Donnez leurs noms ?

---

---

2) Il est dit que les rois en question ont offert 3 cadeaux : l'or, l'encens et la myrrhe. Qu'est ce que la myrrhe ?

---

---



3) Comment appelle-t-on les collectionneurs de fèves ?

---

---

4) Chaque année, une galette géante est offerte au président de la République. Quelle particularité cette dégustation traditionnelle se doit-elle de respecter ?

---

---



5) Traditionnellement, la galette des rois se fête le ... ?

---

# MEMOIRE

Faites travailler votre mémoire visuelle et regardez attentivement cette liste pendant trente secondes. Puis tournez la page pour répondre aux questions ... Sans tricher !

Tomate	Abricot	Orange	Poireau
Endive	Courgette	Rutabaga	Citron
Navet	Citron	Poireau	Radis
Poireau	Pommes	Poire	Endive

**Regardez page suivante et répondez aux questions !**

# MEMOIRE

- 1 – Combien y a-t-il de poires et de poireaux ? \_\_\_\_\_
- 2 – Combien de tomates ? \_\_\_\_\_
- 3 – Combien y a-t-il de légumes différents ? \_\_\_\_\_
- 4 – Combien de légumes commencent par R ? \_\_\_\_\_
- 5 – Y a-t-il des pommes dans la liste ? \_\_\_\_\_
- 6 – Citron et abricot sont-ils dans des cases voisines ? \_\_\_\_\_



Giuseppe Arcimboldo – Der Sommer (1573)

# LA PETITE RECETTE

## La célèbre galette des rois à la frangipane

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 2 pâtes feuilletées
- 140g de poudre d'amandes
- 100g de sucre fin
- 2 œufs
- 75g de beurre tendre
- 1 jaune d'œuf
- Et bien sûr ... UNE FEVE !



PREPARATION (10 minutes) CUISSON (20 minutes)

**1**

- Placez la première pâte feuilletée dans un moule à tarte.
- Piquez la pâte avec une fourchette.

**2**



- Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
- Placez ensuite la pâte obtenue dans le moule à tarte sur la pâte feuilletée.
- Déposez la fève de la future reine ou futur roi !

La suite dans la page suivante

# LA PETITE RECETTE

## La célèbre galette des rois à la frangipane

3



- Recouvrez avec la 2<sup>ème</sup> pâte feuilletée, en collant bien les bords.
- Faites des dessins sur le dessus de la galette avec une fourchette et badigeonnez avec le jaune d'œuf.

Enfournez pendant 20 à 30 minutes à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson ! Il n'y a plus qu'à se mettre sous la table pour désigner l'ordre des parts !



# 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.

G	U	E	R	E	L	A	E	R	E	C	E	A	E	P	L
U	A	C	E	O	J	N	S	I	E	V	L	M	C	O	E
I	R	I	G	U	T	G	M	S	I	L	S	I	U	E	R
L	A	P	N	R	E	A	I	O	I	I	L	S	M	L	U
L	C	I	A	I	T	L	L	G	B	S	T	I	E	O	E
E	O	C	R	A	A	E	A	A	O	I	T	E	U	N	N
R	T	E	T	E	N	T	R	V	C	G	L	A	R	O	I
E	U	R	E	T	O	T	M	U	A	S	N	E	N	N	M
T	A	P	E	R	S	E	E	R	F	R	E	E	L	T	E

AIRE	ALLIGATOR	ASSISTANT	MOBILE	MOILLER	POELON
AUTOCAR	CEREALE	ECUMEUR	PRECIPICE	RAGTIME	RAVALE
EMULE	ENTRACTE	ESCALATOR	REEL	STRABISME	TATAMI
ETRANGER	FURET	GAIN	TERNE	TETANOS	TUERIE
GALETTE	GIGOGNE	GUERE	VIOLENTE		
GULLERET	JUNIOR	LARME			
LIMON	LOUSTIC	MINEURE			

# MOTS CODES

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

J <sup>1</sup>	U <sup>2</sup>	D <sup>3</sup>	O <sup>4</sup>	K <sup>5</sup>	6		13	U <sup>2</sup>	12	U <sup>2</sup>	9	7
	15		D <sup>3</sup>		9		16		O <sup>4</sup>		7	
20	16	19	7		7	15	15	U <sup>2</sup>	11	7	U <sup>2</sup>	19
	14		U <sup>2</sup>		17		18		7			
13	14	6	8	D <sup>3</sup>	6	14		23	U <sup>2</sup>	22	22	7
	O <sup>4</sup>				15		18				O <sup>4</sup>	
6	15	7	21	23		26	U <sup>2</sup>	9	25	6	21	7
			24		J <sup>1</sup>		7		8		6	
O <sup>4</sup>	10	14	7	D <sup>3</sup>	6	15	21		6	10	10	7
	11		7		D <sup>3</sup>		7		16		9	
26	7	15	D <sup>3</sup>	8	7		8	6	15	25	7	7

J <sup>1</sup>	U <sup>2</sup>	D <sup>3</sup>	O <sup>4</sup>	K <sup>5</sup>	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

# PETIT BAC

Le but du jeu est de trouver un mot appartenant à la catégorie proposée et commençant par la lettre demandée dans la colonne de gauche. Essayez d'enchaîner le plus de propositions et le plus rapidement possible.

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
F							
G							
T							
U							
V							

# 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.

	17	28	32	2	14		
32	8	9				33	21
21	6		7	16	3	9	
18		6	9	21	4	8	
	14	5			11	3	
	6	8	30		7	6	
11		6		12			
16	1		3	4		6	

# EXPRESSIONS REGIONALES

Retrouvez la définition de ces différentes expressions régionales :

Expressions	De quel région ?	Définition
Tomber un agat d'iau		
Etre guené		
Se croire le persil de la soupe		
Avoir la cagne		
Tomber du figuier		
Faire des gôgnes		
Aimable comme une vache qui bute		

# ZOOM SUR

## PREMIERS PLANS

Créé en 1989, le Festival Premiers Plans est un festival de cinéma européen qui a lieu à Angers, tous les ans pendant une semaine au mois de janvier. Très ancré dans le centre-ville d'Angers, le festival se déroule dans les institutions culturelles de la ville, comme le Centre de Congrès, le Grand Théâtre, les cinémas Les 400 Coups et Pathé ou encore la Collégiale Saint-Martin.

L'objectif du Festival Premiers Plans est de révéler et soutenir de jeunes réalisateurs européens en organisant une compétition de premiers films. Chaque année, les programmeurs du Festival reçoivent environ 2800 films produits dans toute l'Europe, ils en sélectionnent une 100e dans plusieurs sections compétitives :

- Courts et longs métrages européens,
- Films d'écoles (réalisés en fin de cycle d'école de cinéma),
- Plans animés (courts métrages d'animation),
- Lectures de scénarios (des films qui ne sont pas encore réalisés, et existent à ce moment là, uniquement sur le papier)

Mais aussi d'autres catégories, comme Diagonales (films au format atypiques), Chenaplans (courts métrages soumis au vote des enfants), ...

Chaque année, ces films sont soumis au vote du public et à l'avis d'un jury officiel, présidé par un grand nom du cinéma : Lambert Wilson en 2018, Catherine Deneuve en 2019, Juliette Binoche en 2020... Les prix valorisent ces jeunes réalisateurs et les accompagnent dans la réalisation de leurs prochains films.

Le festival propose aussi de découvrir ou redécouvrir sur grands écrans des chefs d'œuvres du cinéma européen à travers des séances hommages dédiées à des genres cinématographiques ou des réalisateurs européens. Ces rétrospectives sont aussi le lieu de rencontres et d'échanges très enrichissants entre le public et les cinéastes.

**La prochaine édition du Festival a lieu du lundi 24 au dimanche 30 janvier 2022.**

**Certaines projections ont lieu dans les résidences de l'agglomération d'Angers, retrouvez-les dans le BORDS DE MAINE de janvier.**

**Au plaisir de vous y retrouver !**

# CRYPTOGRAMME PROPOSÉ PAR

PREMIERS  
PLANS

Pierre est programmateur aux cinémas les 400 Coups. Il veut proposer à ses spectateurs de visionner des grands classiques du cinéma français. Mais Pierre est dyslexique et toutes les lettres se mélangent sous ses yeux. Aidez le à retrouver les titres de ces grands films français.

UJEX TNIREDSIT (titre de film) : \_\_\_\_\_

ONM CEONL (titre de film) : \_\_\_\_\_

AL GNARDE OEUADLRVLI (titre de film) : \_\_\_\_\_

EL AEBU GERSE (titre de film) : \_\_\_\_\_

EL EBRAOUC (titre de film) : \_\_\_\_\_

HOTAC TPNANI (titre de film) : \_\_\_\_\_

AL ENDRAG INOUILLS (titre de film) : \_\_\_\_\_

Un grand merci à Violaine d'Aboville, référente Jeune Public et Accessibilité du Festival d'Angers Premiers Plans et à Lisa Bertrand en Service Civique Jeune Public et Accessibilité pour leur participation aux livrets d'activités. Grâce à elles, vous retrouverez des pages de jeux spécial cinéma sur les prochaines éditions !

# LA MINUTE SPORTIVE

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Le renforcement musculaire au sol



Attention de ne pas creuser le dos

- 1 Couché sur le dos : faire du vélo avec les jambes.

Durée :  
30 secondes minimum



- 2 Une jambe fléchie, pied posé au sol : tendre l'autre jambe jusqu'à la hauteur du genou et la reposer au sol.



Fréquence :  
10 répétitions par jambe

- 3 Allongé sur le côté. Les deux jambes pliées à l'avant, genoux serrés, tête posée sur la main : tendre la jambe du dessus et la monter pour former un angle à 45°. Maintenir la jambe levée pendant 2 secondes avant de la reposer au sol.



Fréquence :  
10 répétitions par jambe

# RETROUVER LES PAROLES

## BEAU-PAPA de Vianney

J'avais pas ..... d'un jour adopter  
Mon ..... j'ai dû surtout  
m'adapter

Y'a pas que les ..... qui font les  
familles  
Des ..... qui s'aiment suffisent

Et si l'averse nous ..... , toi et  
moi  
On la traverse à deux, à .....  
Et si l'averse nous touche, toi et ...  
Prends ma .... de beau-papa

J't'attendais ...  
J'te ..... pas  
Même sans l'même .... , on  
s'aimera

Non, je ne ..... jamais la place  
du premier qui t'a dit "Je t'aime"  
Sur ton ..... , on voit son visage  
et c'est ainsi que tu es .....  
De .... à moi, c'est moi, j'avoue,  
qui me suis .....  
Dans sa vie, là, dans la ... où elle  
n'a rien .....

Et si l'averse nous ..... , toi et moi  
On la traverse à .... , à trois  
Et .. l'averse nous touche, toi et  
moi  
Prends ma main de beau-....

J't'attendais ...  
J'.. laisserai pas  
.... sans l'même sang, on s'aimera

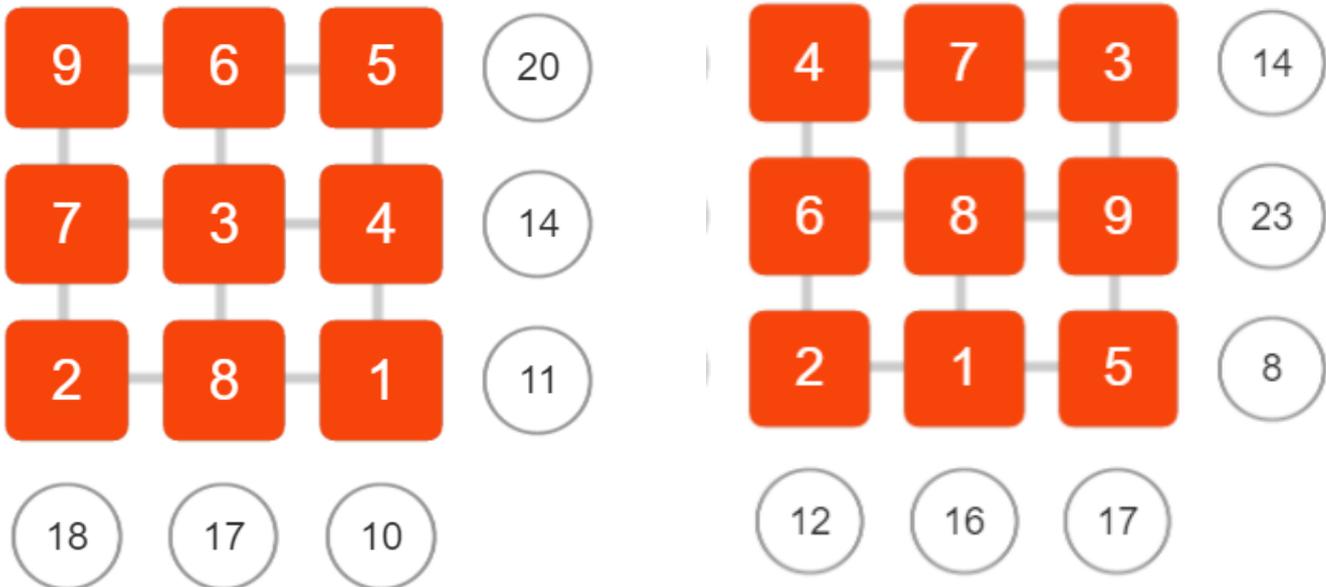
On s'aimera  
J'avais pas ..... d'un jour adopter  
En vérité ... , c'est toi qui l'as fait  
Y'a pas que les gènes qui font les  
.....  
Du ..... qu'on s'aime

Et si l'averse .... touche, toi et  
moi  
On .. traverse à deux, à trois  
Et si l'averse nous touche, toi et  
...  
Prends ma main dis ..... la

J't'attendais ...  
J'te ..... pas  
Même .... l'même sang, on  
s'aimera  
Même sans l'même ....., on  
s'aimera

# SOLUTIONS

## FUBUKI



## REMPLEZ LA LETTRE

BOUDER : bouger bonder border bouser boumer bouter couder  
bouler souder

CLOQUE : claque clique choque croque bloque floque

BOULE : coule foule goule houle joule moule poule roule soule  
boude brûle boume bouse

BOSSE : rosse fosse gosse cosse boise bouse basse bisse

RONGE : range rouge ronce ronde longue congé pongé songe

BOUGE : gouge rouge vouge boule bauge bouse boude boume

MAIN : gain pain sain mais bain vain mail nain

PAIX : paie paye pait pais poix prix pair

Ce jeu est  
proposé par :



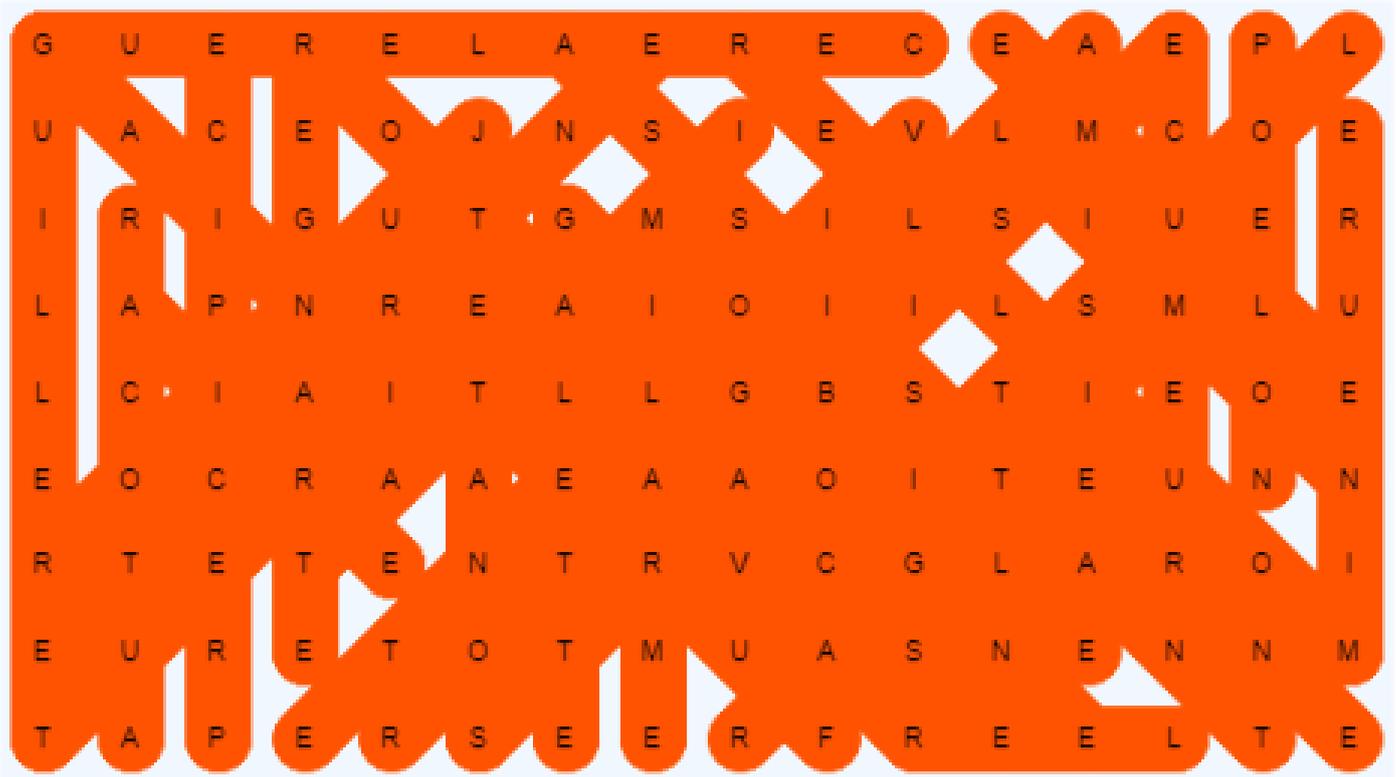
## QUIZ DE L'ÉPIPHANIE

1. Les rois mages : Gaspard, Melchior, Balthazar.
2. Une résine qui entre dans la composition d'une huile apaisant les douleurs (soigne problèmes buccodentaires, articulaires, ou gastriques).
3. Un fabophile.
4. La galette n'a pas de fèves, et aucun roi ne peut donc être désigné au nom des principes républicains.
5. Le 6 janvier, ou le deuxième dimanche qui suit Noël.

## MEMOIRE

1. Une poire et 3 poireaux
2. 1 tomate
3. 8 légumes différents
4. 2 : radis et rutabaga
5. Oui
6. Non

# MOTS MELES



# MOTS A CODES

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

# PETIT BAC

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
F	Fabienne	Fabio	Faisan	Fleuriste	Finistère	Flute	Ficaire
G	Géraldine	Gwenolé	Girafe	Garagiste	Géorgie	Gants	Géranium
T	Tiphaine	Théo	Tortue	Tailleur	Toronto	Tong	Tulipe
U	Ursula	Ulrik	Unau	Urgentiste	Ukraine	Urinoir	Utricularia
V	Valérie	Victor	Varan	Vtrier	Valence	Verre	Valériane

# KAKURO

	17	28	32	2	14		
32	8	9	6	2	7	33	21
21	6	8	7	16	3	9	4
18	3	6	9	21	4	8	9
	14	5	2	7	11	3	8
	6	8	30	8	9	7	6
11	5	6	3	4	12	5	7
16	1	2	3	4	6		

# EXPRESSIONS REGIONALES

Expressions	De quelle région ?	Définition
Tomber un agat d'iau	Centre-Val de Loire	Désigne de fortes pluies, une grosse averse ou encore un orage. L'expression est un pléonasme, en effet, le mot « agat » serait un dérivé de « aqua » et « iau » est la prononciation du mot « eau » en patois berrichon.
Être guené	Pays de la Loire	Cette expression d'origine angevine signifie être fortement mouillé, on utilise plus couramment l'expression « être trempé-guené ». On pourrait comparer cette expression à « être trempé jusqu'aux os ».
Se croire le persil de la soupe	Grand-Est	Expression d'origine alsacienne, région gastronomique, qui signifie qu'une personne se pense importante ou indispensable.
Avoir la cagne	Occitanie	Cette expression signifie simplement « avoir la flemme ». Le mot cagne, dérivé du latin « Canis », désignait à l'origine un mauvais chien paresseux et méprisable.
Tomber du figuier	PACA	Expression désignant les personnes faisant preuve de naïveté ou d'ignorance. On dit d'une personne qu'elle a l'air d'être « tombée du figuier » lorsqu'elle arbore un air ahuri.
Faire des gôgnes	Auvergne-Rhône-Alpes	Le terme gôgnes (toujours au pluriel) désigne à la fois les grimaces et les manières au sens de simagrées, faire le difficile.
Aimable comme une vache qui bute	Normandie	Désigne quelqu'un qui n'est pas aimable du tout. On pourrait comparer cette expression à « être aimable comme une porte de prison ». Cette expression viendrait des vaches landaises qui peuvent donner des coups de cornes, contrairement aux normandes qui sont de paisibles vaches laitières.

## CRYPTOGRAMME PROPOSÉ PAR

*Jeux interdits*, René Clément (1952)

*Mon oncle*, Jacques Tati (1958)

*La Grande Vadrouille*, Gérard Oury (1966)

*Le Beau Serge*, Claude Chabrol (1959)

*Le Corbeau*, Henri Georges Clouzot (1943)

Tchao Pantin, Claude Berri (1983)

*La Grande Illusion*, Jean Renoir (1937)

PREMIERS  
PLANS

## RETROUVER LES PAROLES

J'avais pas prévu d'un jour  
adopter  
Mon enfant j'ai dû surtout  
m'adapter  
Y'a pas que les gènes qui font  
les familles  
Des humains qui s'aiment  
suffisent

Et si l'averse nous touche, toi et  
moi  
On la traverse à deux, à trois  
Et si l'averse nous touche, toi et  
moi  
Prends ma main de beau-papa

J't'attendais pas  
J'te laisserai pas  
Même sans l'même sang, on  
s'aimera

Non, je ne volerai jamais la  
place du premier qui t'a dit "Je  
t'aime"  
Sur ton visage, on voit son  
visage et c'est ainsi que tu es  
belle  
De vous à moi, c'est moi,  
j'avoue, qui me suis invité  
Dans sa vie, là, dans la vie où  
elle n'a rien demandé

Et si l'averse nous touche, toi et  
moi  
On la traverse à deux, à trois  
Et si l'averse nous touche, toi et  
moi  
Prends ma main de beau-papa  
J't'attendais pas  
J'te laisserai pas  
Même sans l'même sang, on  
s'aimera

On s'aimera  
J'avais pas prévu d'un jour  
adopter  
En vérité nue, c'est toi qui l'as  
fait  
Y'a pas que les gènes qui font  
les familles  
Du moment qu'on s'aime

Et si l'averse nous touche, toi et  
moi  
On la traverse à deux, à trois  
Et si l'averse nous touche, toi et  
moi  
Prends ma main dis prends la

J't'attendais pas  
J'te laisserai pas  
Même sans l'même sang, on  
s'aimera  
Même sans l'même sang, on  
s'aimera