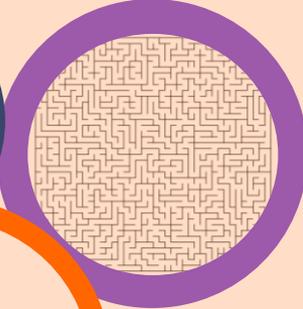
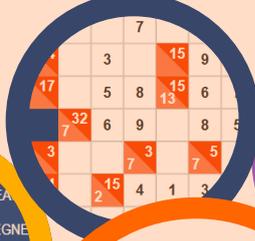


**ANGERS**



**SENIORS**



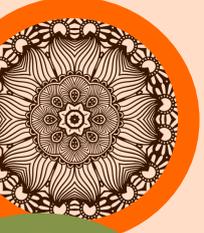
multiple,  
en sortir la nu  
et sans cite à  
mélancolie.  
est il

**ANIMATION**

**50**

# 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**

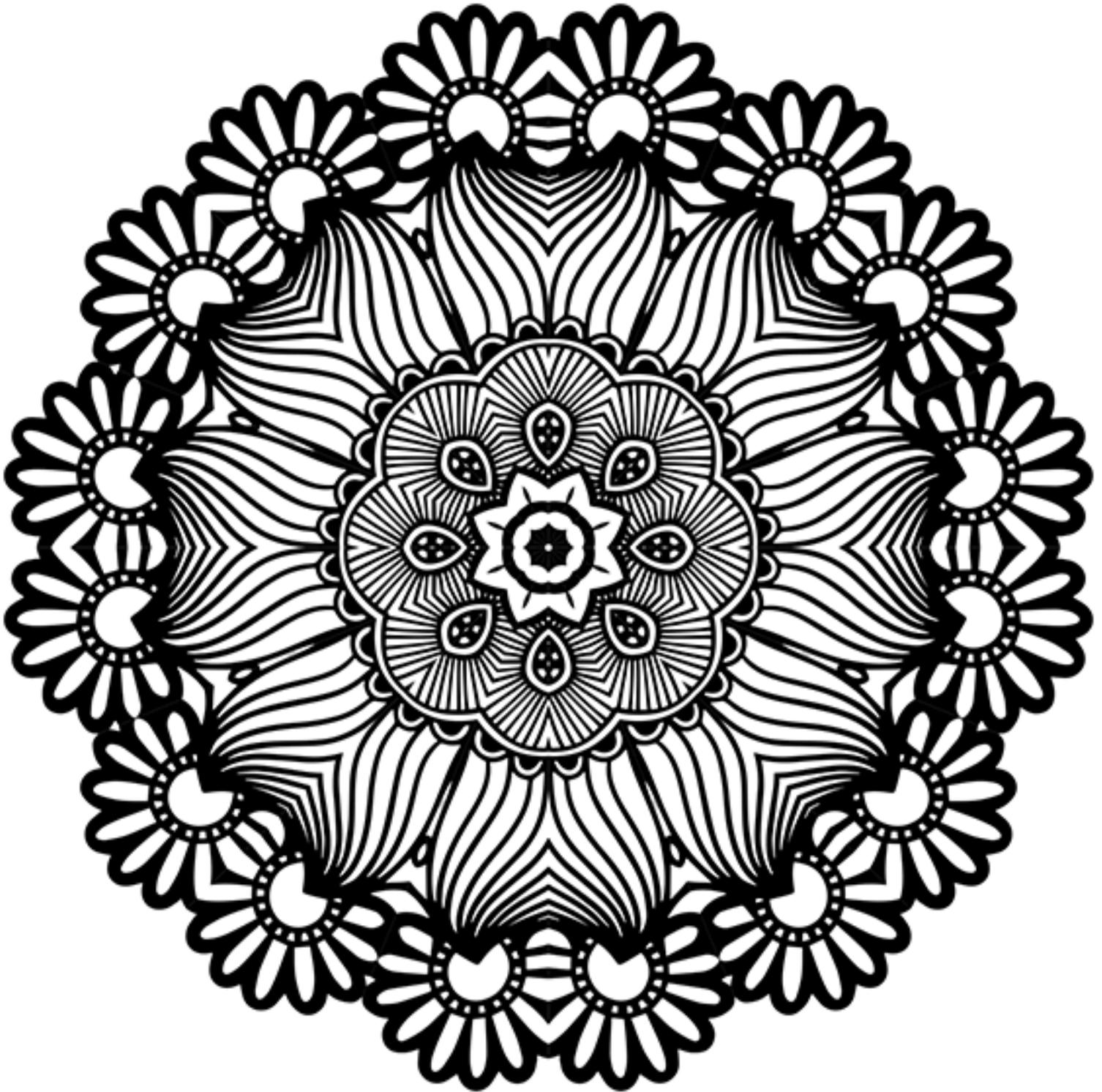
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

# Sommaire

Mandala.....	p. 5-6
Sudoku.....	p.7
Mots cachés proposés par Premiers Plans.....	p. 8
Quadrillage.....	p. 9
8 différences.....	p.10
La petite décoration.....	p. 11
Anagramme.....	p. 12
Illusion d'optique.....	p. 13
Qui a dit.....	p. 14
Trouver la logique.....	p. 15
Garam.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p.19-24

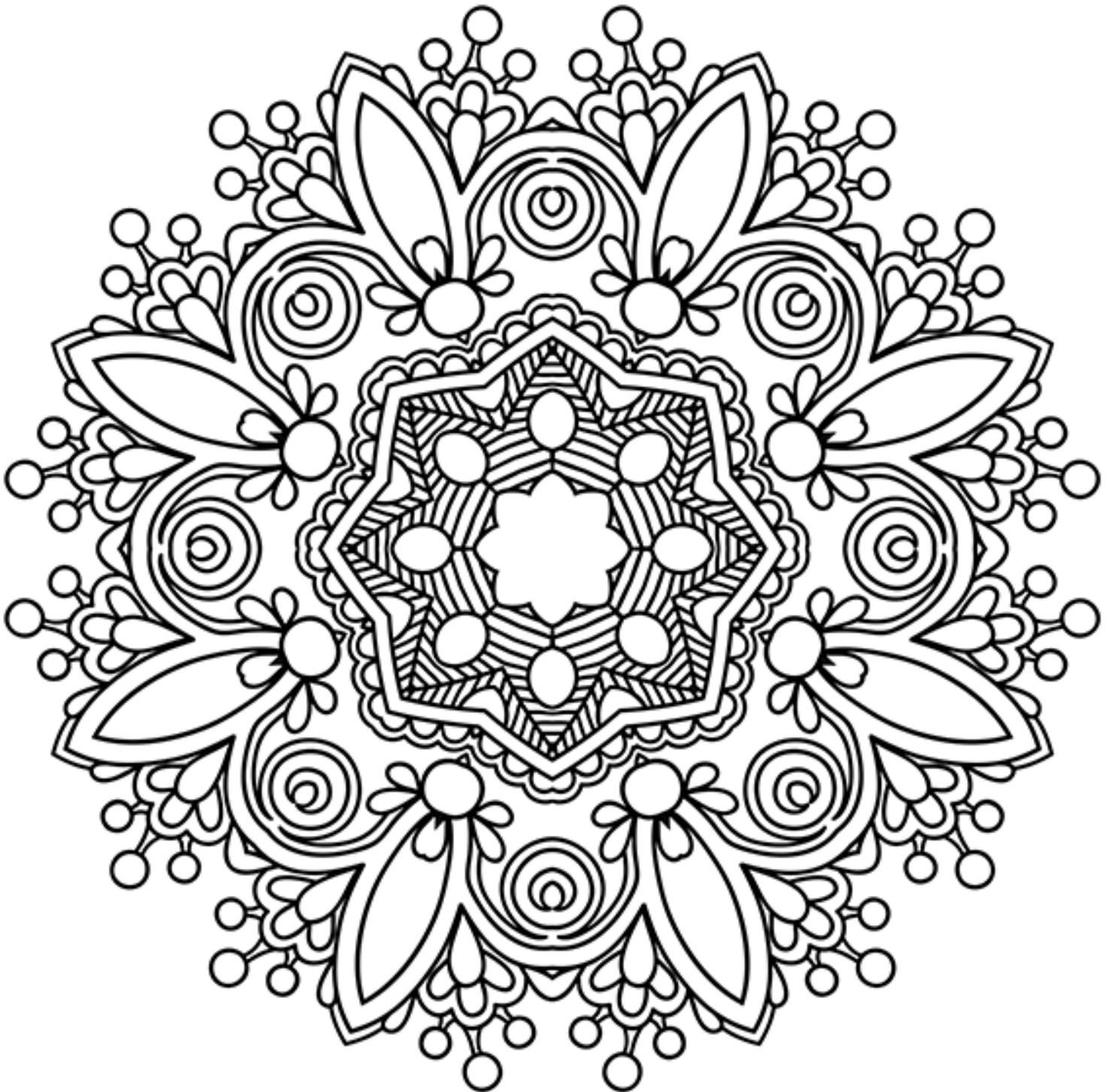
# MANDALA



*« Avec trop on se perd. Avec moins on se trouve. »*

**Tchouang Tseu**

# MANDALA



*« Il n'y a qu'une façon d'échouer c'est d'abandonner  
avant d'avoir réussi. »*

**Georges Clémenceau**

# 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.

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

**Grille 1**  
(Niveau facile)

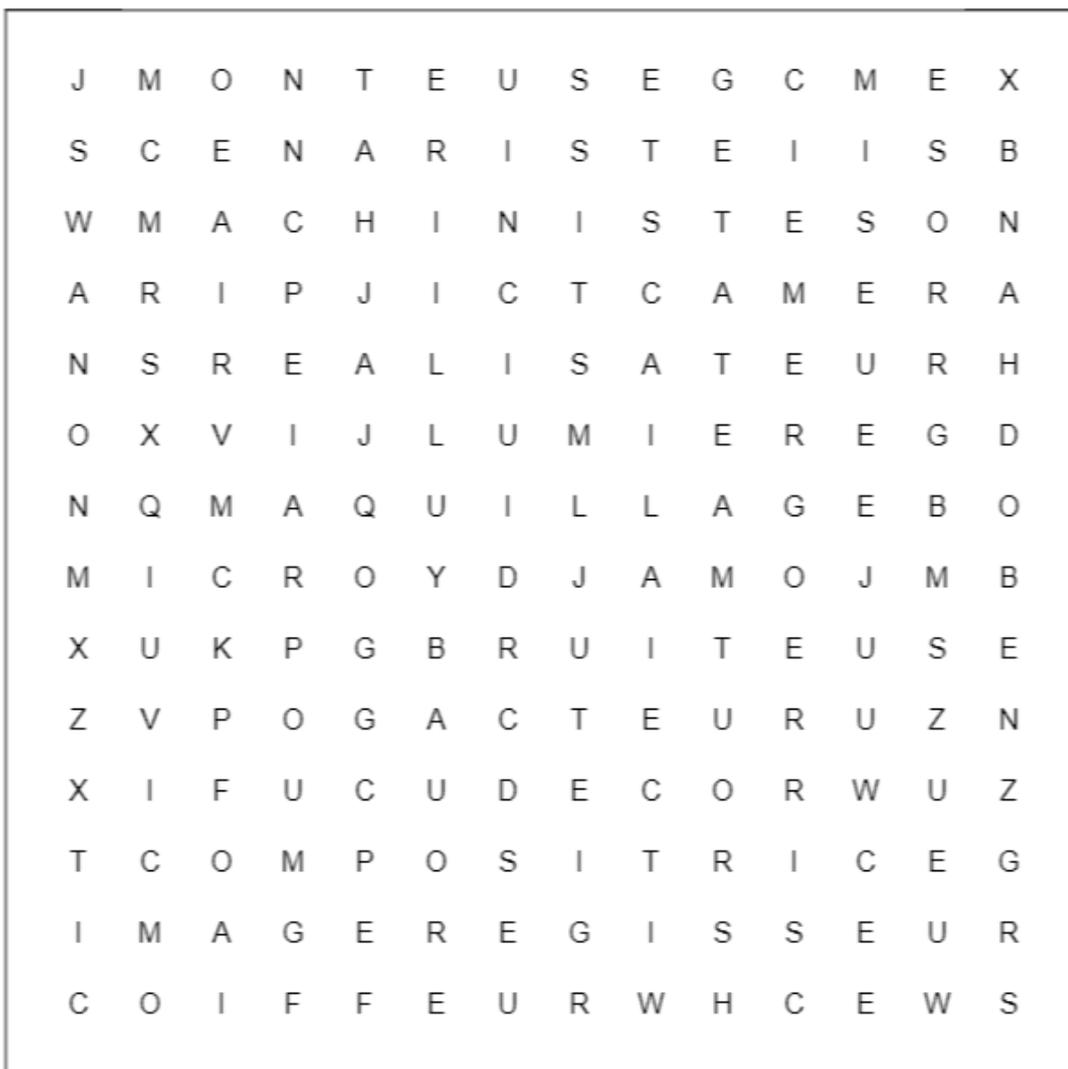
**Grille 2**  
(Niveau moyen)

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

# MOTS CACHÉS PROPOSÉS PAR



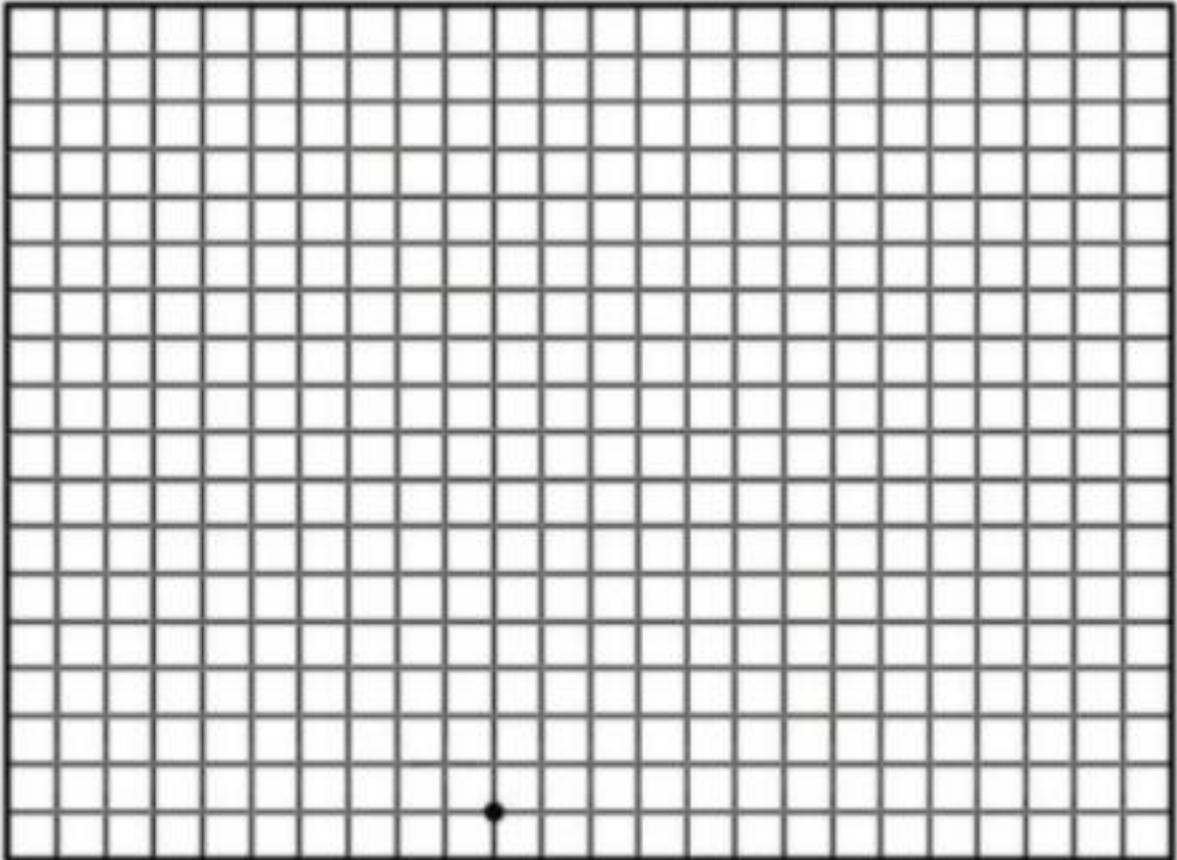
Les films sont créés grâce à de multiples corps de métiers. Certains connus comme celui de réalisateur ou d'acteur et d'autres invisibles comme le machiniste ou de régisseur. Découvrez les différents métiers et les outils du cinéma et retrouvez-les dans cette grille de mots cachés.



BRUITEUSE  
COIFFEUR  
DECOR  
LUMIERE  
MAQUILLAGE  
MONTEUSE  
REGISSEUR  
SON  
ACTEUR  
CAMERA  
COMPOSITRICE  
IMAGE  
MACHINISTE  
MICRO  
REALISATEUR  
SCENARISTE

# QUADRILLAGE

Suivez les indications de lignes à tracer sous le quadrillage, et découvrez la forme.



2→ 4↑ 1→ 1↑ 1→ 1↑ 1→ 1↑ 1→ 1↑  
 1→ 1↑ 2→ 1↓ 1→ 2↑ 1← 1↑ 3← 1↓  
 1← 2↓ 1← 1↑ 1← 1↑ 3← 1↓ 1← 1↑  
 1← 2↑ 1→ 1↗ 1← 1↑ 1← 1↑ 1← 1↑  
 1↙ 1↓ 1← 1↓ 2← 1↘ 1→ 1↓ 1→ 3↓  
 1→ 1↓ 1→ 1↓ 1→ 1↓ 1→ 1↓ 1→ 3↓  
 1← 1↓

FORME : \_\_\_\_\_

# 8 DIFFERENCES

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



# LA PETITE DECORATION

## Fabriquer des boules de graisse végétale pour les oiseaux

Pour aider les oiseaux à mieux passer l'hiver, il est possible de leur donner un petit coup de pouce en accrochant à distance du sol des boules de graisse préparées à la maison !

### Matériels :

- Une graisse végétale non salée (beurre de cacahuète, pâte de sésame, margarine ...)
- Noix brisées
- Cacahuètes natures, non salées
- Mélange de graines (maïs, chanvre, tournesol striées ou noires, millet, colza, avoine, blé...)
- Ficelles et PAS DE FILETS (risque d'accident pour les oiseaux)



### LES ÉTAPES À SUIVRE

- ❶ Mélangez tous les ingrédients afin d'obtenir une belle pâte.
- ❷ Ajoutez cette pâte dans un moule en forme de boule. Pensez à la ficelle au milieu lorsque vous moulez la boule. Bien tasser et laissez durcir quelques heures au frigo.
- ❸ Accrochez la boule de graisse à distance du sol.

Ces boules de graisses  
se mangent  
uniquement en hiver  
et pas en été !



# ANAGRAMME

Retrouvez l'anagramme du mot souligné en fonction du sens de la phrase.

*Petit rappel : un anagramme est un mot obtenu en permutant les lettres d'un mot de départ : exemple : peur --> pure*

1/ Il a besoin d'une POULE pour mieux lire.

→ \_\_\_\_\_

2/ Il lui a offert une magnifique OSER.

→ \_\_\_\_\_

3/ Je reprendrai la route après avoir MAGNER un peu.

→ \_\_\_\_\_

4/ Pour soulager mes maux de tête, je prends une PARISIEN.

→ \_\_\_\_\_

5/ Ce millionnaire vit dans un luxueux ROMAIN.

→ \_\_\_\_\_

6/ Je vais aller pêcher dans la petite RAME près de chez moi.

→ \_\_\_\_\_

7/ Pour me protéger du soleil en été, je porte un REACTION.

→ \_\_\_\_\_

8/ Mon père était en train de bricoler dans son REALITE.

→ \_\_\_\_\_

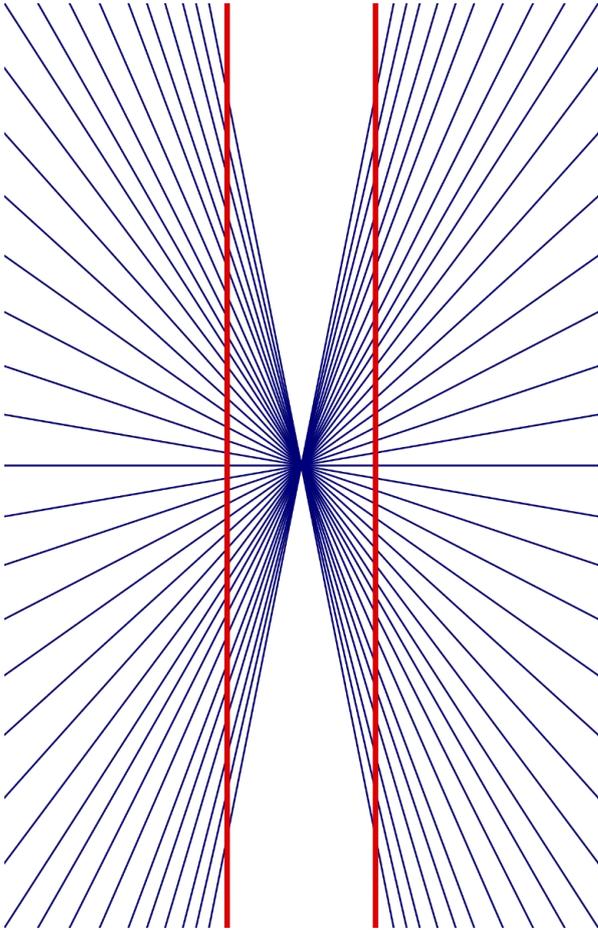
9/ En cours de musique, les enfants apprennent à jouer de la FLUET.

→ \_\_\_\_\_

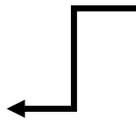
10/ Cette jolie ROTULE était en train de nager dans son bassin.

→ \_\_\_\_\_

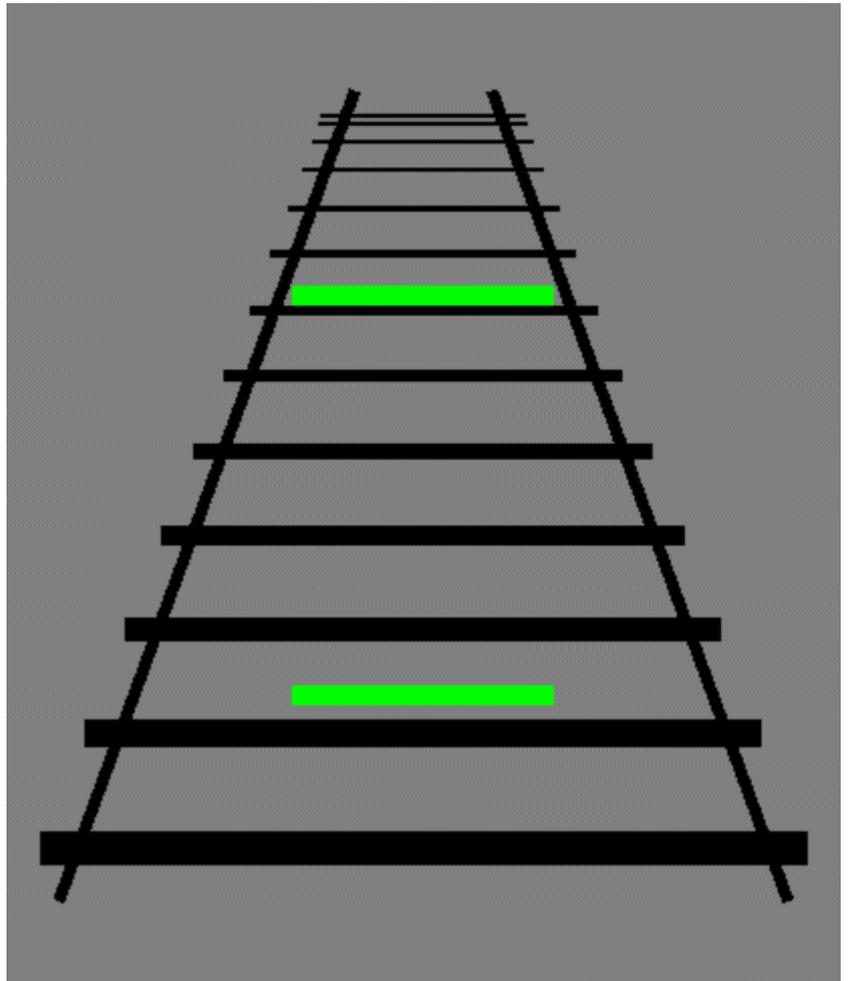
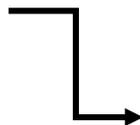
# ILLUSION D'OPTIQUE



1) Selon vous, ces deux lignes sont-elles parallèles ?



2) Les deux traits verts sont-ils de la même taille ?



# QUI A DIT ...

Pourrez-vous retrouver les auteurs de ces célèbres citations ?

1/ « *Délibérer est le fait de plusieurs. Agir est le fait d'un seul* »

- A) L'Abbé Pierre
- B) Le Général de Gaulle
- C) François Mitterrand

2/ « *A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire* »

- A) Pierre Corneille
- B) Molière
- C) Jean Racine

3/ « *La beauté est dans les yeux de celui-ci qui regarde* »

- A) Oscar Wilde
- B) Lewis Carroll
- C) Antoine de Saint-Exupéry

4/ « *Un problème sans solution est un problème mal posé* »

- A) Isaac Newton
- B) Thomas Edison
- C) Albert Einstein

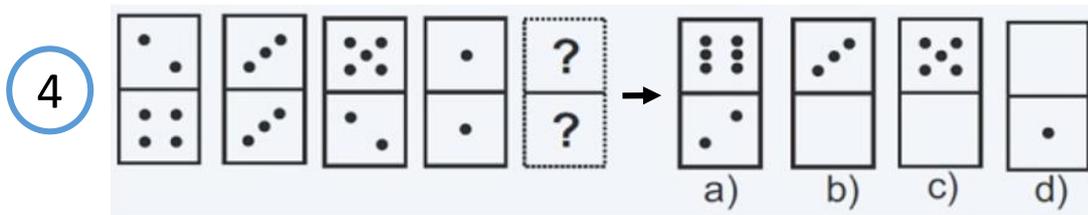
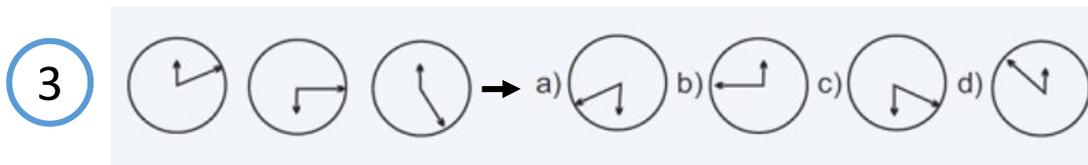
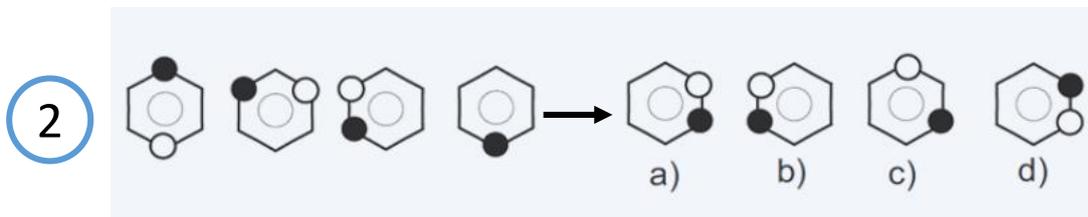
5/ « *Je pense, donc je suis* »

- A) Jean-Jacques Rousseau
- B) René Descartes
- C) Jean-Paul Sartre

# TROUVER LA LOGIQUE

Parviendrez-vous à trouver la logique qui se cache derrière ces suites de chiffres/symboles ?

1) 20 ; 10 ; 5 ; 2,5 ; ... ?



# 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
<del>X</del>
5
=
1
5

<del>3</del>
<del>X</del>
<del>5</del>
<del>=</del>
<del>15</del>
<del> </del>

-	6	=
+	2	x
=	1	=
1	+	= 1
+	1	=
x	-	= 7
=	4	=
-	=	

-	5	=
+	1	=
-	5	=
+	7	x
=	1	=
0	+	=
-	1	=
x	-	=
=	5	=
4	-	3 =

+	1	=
+		x
=	1	=
0	+	=
-	1	=
x	-	=
=	4	+
=	1	=
4	-	3 =

# LA MINUTE SPORTIVE

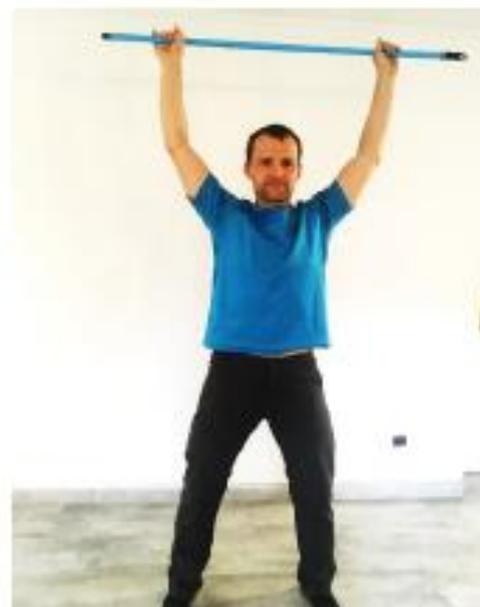
## Exercice avec manche à balai

Quelle action ?                      Debout, monter et descendre le balai, bras tendus

Que travaille t'on ?                Mobilité des épaules

Combien de fois ?                 x 10

Sécurité :                              Sans balai si problème d'épaules  
    Dos bien droit  
    **Etre très vigilant à l'équilibre**



Variante + difficile

Monter le balai le plus haut possible

Variante +++

Se mettre sur la pointe des pieds lors de l'extension (équilibre)

# RETROUVER LES PAROLES

DOUCE FRANCE de Charles Trenet

Il revient à ma .....  
Des ..... familiers  
Je revois ma blouse .....  
Lorsque j'étais .....  
Sur le ..... de l'école  
Je chantais à pleine ....  
Des ..... sans paroles  
Vieilles ..... d'autrefois

Douce .....  
Cher pays de mon .....  
Bercée .. tendre  
insouciance  
Je t'ai gardée .... mon  
cœur  
Mon village au clocher, aux  
maisons .....  
Où les ..... de mon âge  
Ont partagé mon .....

Oui je t'.....  
Et je te donne ce .....  
... je t'aime  
Dans la joie ou la .....

..... France  
Cher .... de mon enfance  
..... de tendre insouciance  
Je t'ai ..... dans mon cœur

... je t'aime  
Et je te donne ce .....  
... je t'aime  
Dans la joie ou la .....

Douce .....  
Cher pays de mon .....  
Bercée de tendre .....  
Je t'ai gardée dans ... cœur  
Je t'ai gardée .... mon cœur

# SOLUTIONS

## SUDOKU

### Grille 1

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

### Grille 2

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

## MOTS CACHÉS PROPOSÉS PAR

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



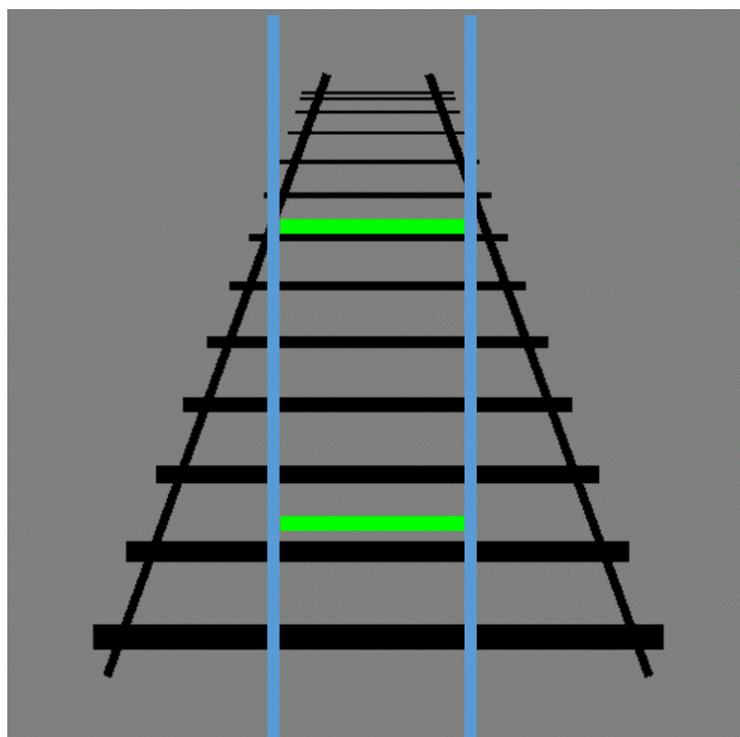


# ANAGRAMME

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1/ Loupe    | 6/ Mare     |
| 2/ Rose     | 7/ Canotier |
| 3/ Manger   | 8/ Atelier  |
| 4/ Aspirine | 9/ Flûte    |
| 5/ Manoir   | 10/ Loutre  |

# ILLUSION D'OPTIQUE

- 1) Oui les deux lignes rouges sont parfaitement parallèles. Cette illusion a été créée par le physiologiste allemand Edwald Hering en 1861. L'impression de courbure est créée artificiellement par les lignes bleues, qui simulent un effet de perspective.
- 2) Oui les deux traits verts sont de la même taille. Cette illusion a été imaginée par le psychologue Mario Ponzo en 1911. Cet effet d'illusion se produit quand on place deux segments entre deux lignes convergentes, ce qui induit une impression de grandeur pour le segment situé au-dessus.

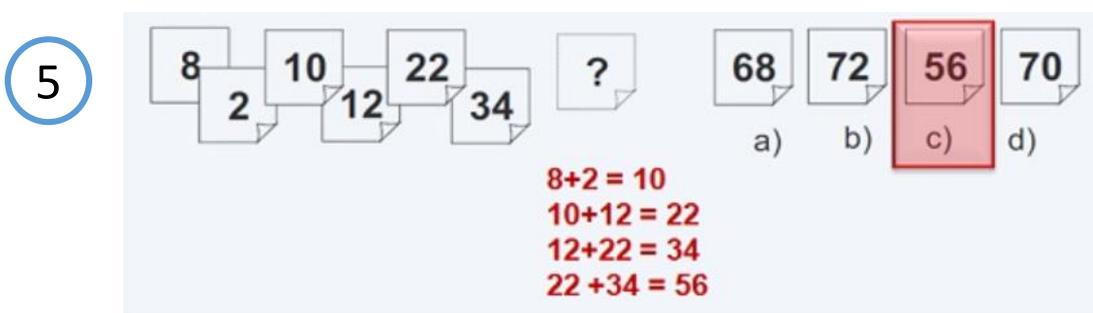
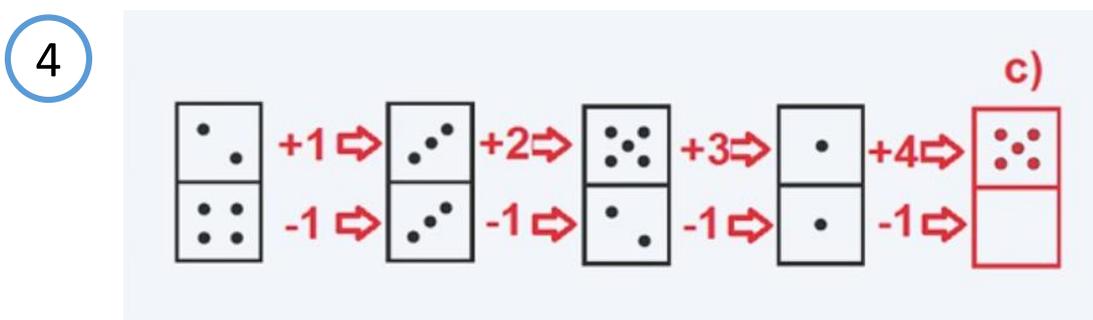
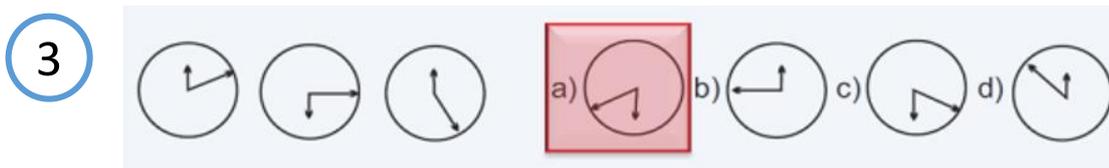


# QUI A DIT ...

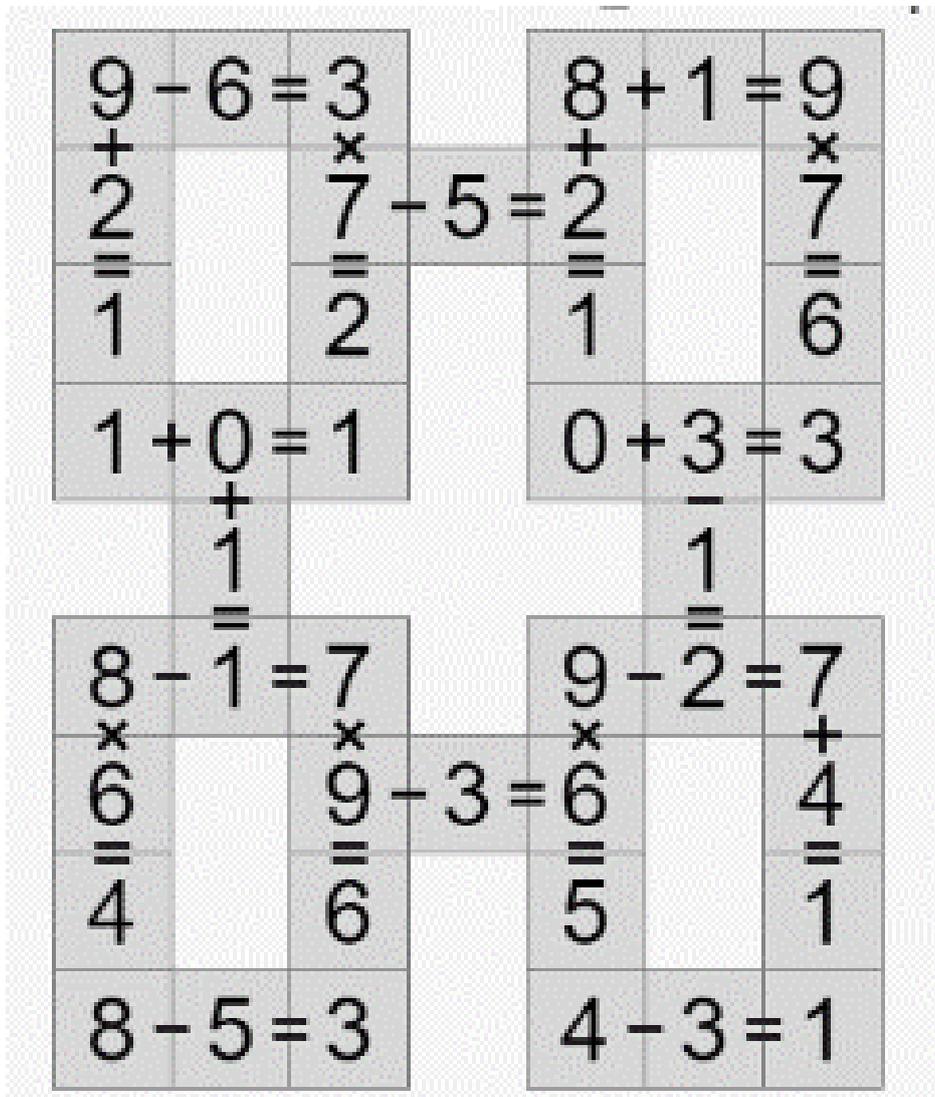
- 1/ Le Général Charles de Gaulle, dans les « Mémoires de Guerre » (1954)
- 2/ Pierre Corneille, dans « Le Cid » (1637)
- 3/ Oscar Wilde, dans « Le déclin du mensonge » (1891)
- 4/ Albert Einstein
- 5/ René Descartes, dans « Le discours de la méthode » (1637)

## TROUVER LA LOGIQUE

1 1, 25. On divise par deux à chaque fois.



# GARAM



## RETROUVER LES PAROLES

Il revient à ma mémoire  
Des souvenirs familiers  
Je revois ma blouse noire  
Lorsque j'étais écolier  
Sur le chemin de l'école  
Je chantais à pleine voix  
Des romances sans paroles  
Vieilles chansons d'autrefois

Douce France  
Cher pays de mon enfance  
Bercée de tendre  
insouciance  
Je t'ai gardée dans mon  
cœur  
Mon village au clocher, aux  
maisons sages  
Où les enfants de mon âge  
Ont partagé mon bonheur

Oui je t'aime  
Et je te donne ce poème  
Oui je t'aime  
Dans la joie ou la douleur

Douce France  
Cher pays de mon enfance  
Bercée de tendre insouciance  
Je t'ai gardée dans mon cœur

Oui je t'aime  
Et je te donne ce poème  
Oui je t'aime  
Dans la joie ou la douleur

Douce France  
Cher pays de mon enfance  
Bercée de tendre insouciance  
Je t'ai gardée dans mon cœur  
Je t'ai gardée dans mon cœur