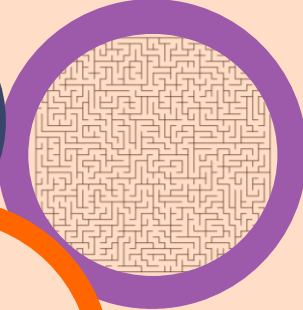
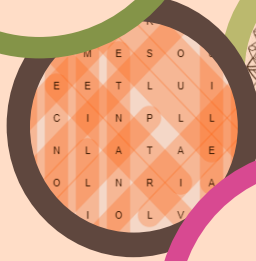


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

51

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
Trouver les mots.....	p.7
Fubuki.....	p. 8
Anagramme.....	p. 9
Personnages célèbres.....	p. 10
La petite recette.....	p. 11-12
Figures géométriques.....	p. 13
Puzzle.....	p. 14
Mots mêlés.....	p. 15
Les plantes.....	p. 16
Zoom.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

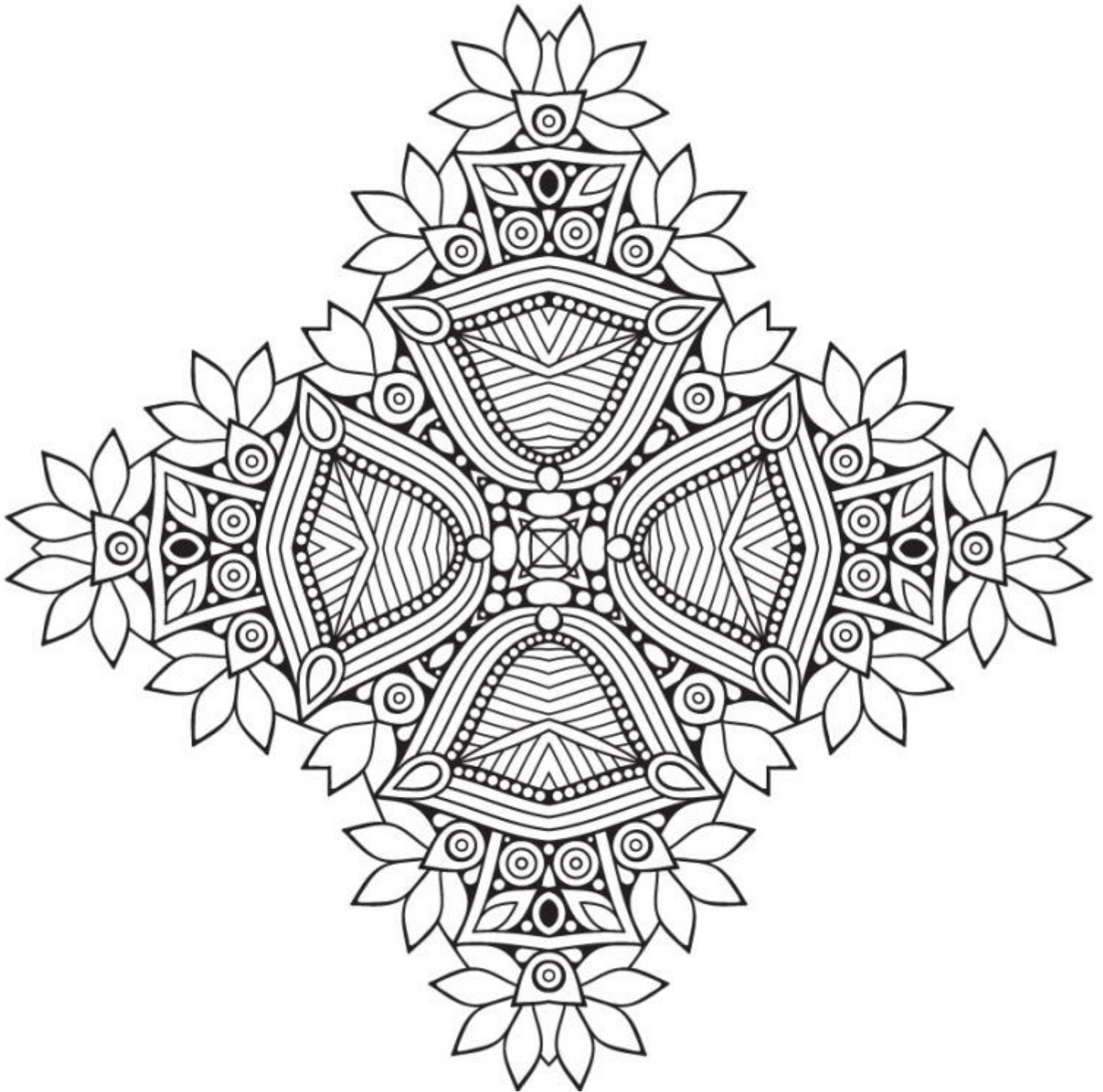
MANDALA



« Souriez afin que vos rides, plus tard, soient bien placées »

Mélie Grégoire

MANDALA



« On a deux vies. La deuxième commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une »

Confucius

TROUVER LES MOTS

Trouvez le plus rapidement possible :

- 4 noms de fruits à pépins
- 4 noms de capitales d'Afrique
- 4 noms de présidents des USA
- 4 noms de héros de bandes dessinées
- 4 noms de sportifs étrangers
- 4 noms de crustacés

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		9	21		5
			16	3	6
2		1	8	4	7
16	12	17			

7			11	1	3
	8		22		
		2	12	4	5
20	15	10		6	9

ANAGRAMME

Reconstituez les 10 mots suivants dont les lettres ont été mélangées.

Indice : ils sont tous issus du thème Médecine.

Pour vous aider, la première lettre de chaque mot est indiquée.

.....

DEMIPIEE : E

CIGITANDOS : D

NAIBOIQUITTE : A

PHOICLYMEGYE : H

VACCOLECENNES : C

SANTRUNOFIS : T

COINTOGNA : C

OMATHEME : H

MASUTHIMER : R

DRONYMES : S

PERSONNAGES CELEBRES

Retrouvez les prénoms de ces personnages célèbres :

Jean, Charlotte, Louis, Victor, Maximilien, Ambroise, Charles Jean-Jacques, Victor, Denis, Jules, Marie

PASTEUR	
MAZARIN	
HUGO	
ROUSSEAU	
DIDEROT	
JAURES	
ROBESPIERRE	
SCHOELCHER	
PARÉ	
CURIE	
BAUDELAIRE	
CORDAY	



LA PETITE RECETTE

Le Rougail saucisse



INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 2 tomates (en conserve hors saison)
- 3 gousses d'ail
- Thym
- Sel et Poivre
- ½ cuillère à café de curcuma (safran)
- ½ piment oiseau (facultatif)
- Huile d'olive
- 3 ou 4 grosses saucisses fumées type Montbéliard
- 2 oignons
- Laurier

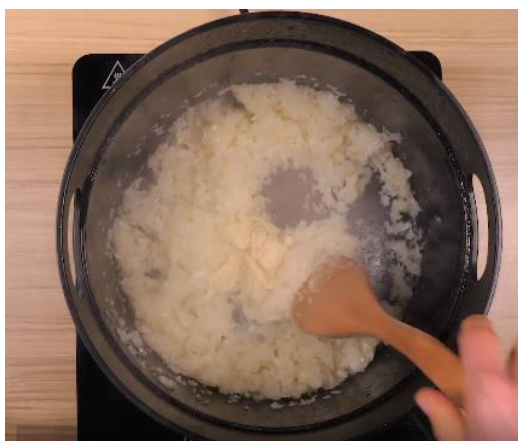


PRÉPARATION (20 minutes) CUISSON (20 minutes)



- 1.** Piquez les saucisses et mettez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes, dans la même marmite qui vous servira à la préparation du plat afin de garder les saveurs. Videz la marmite et réservez les saucisses.

2.



Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans trop les colorer.

La suite dans la page suivante

3.



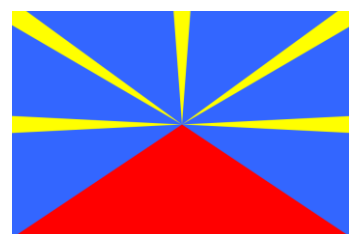
Coupez les saucisses en tronçons de 1,5 cm puis faites les revenir avec les oignons.

4.



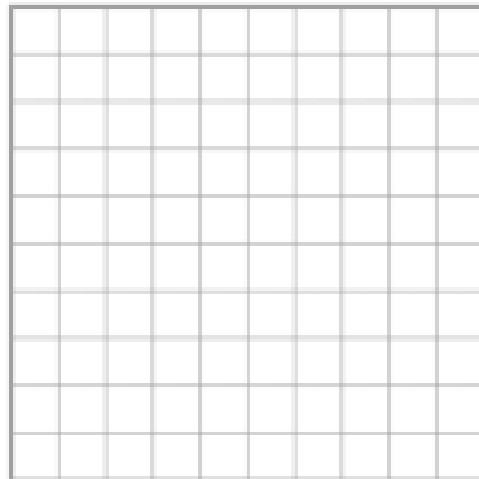
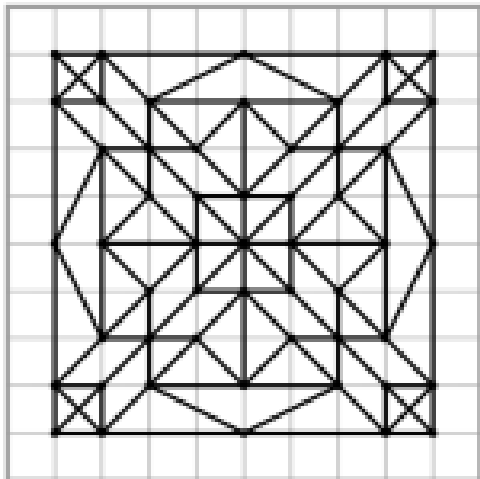
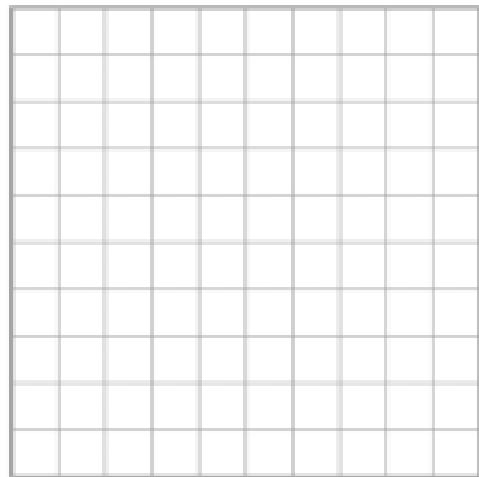
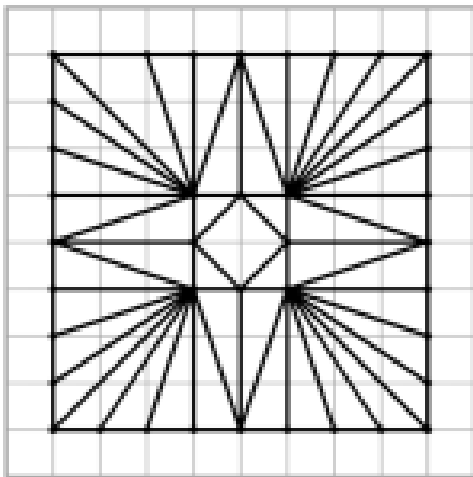
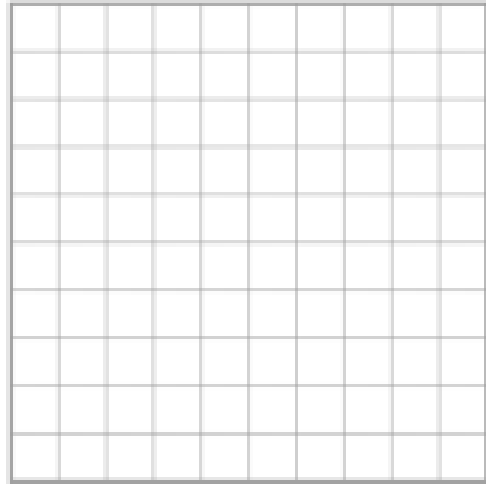
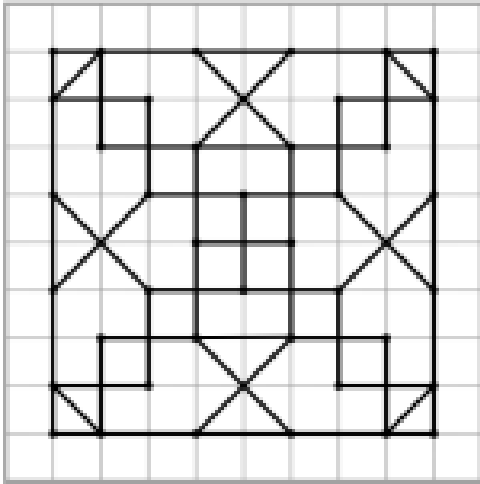
Au bout de 5 minutes, ajoutez les tomates coupées en petits morceaux et les aromates.

Mélangez le tout puis laissez mijoter quelques minutes sur feu doux en ôtant le couvercle parfois pour éliminer l'excès d'eau. Servir avec du riz thaï. Bon voyage culinaire à la Réunion !



FIGURES GEOMETRIQUES

Reproduisez les figures géométriques de gauche sur le quadrillage de droite.

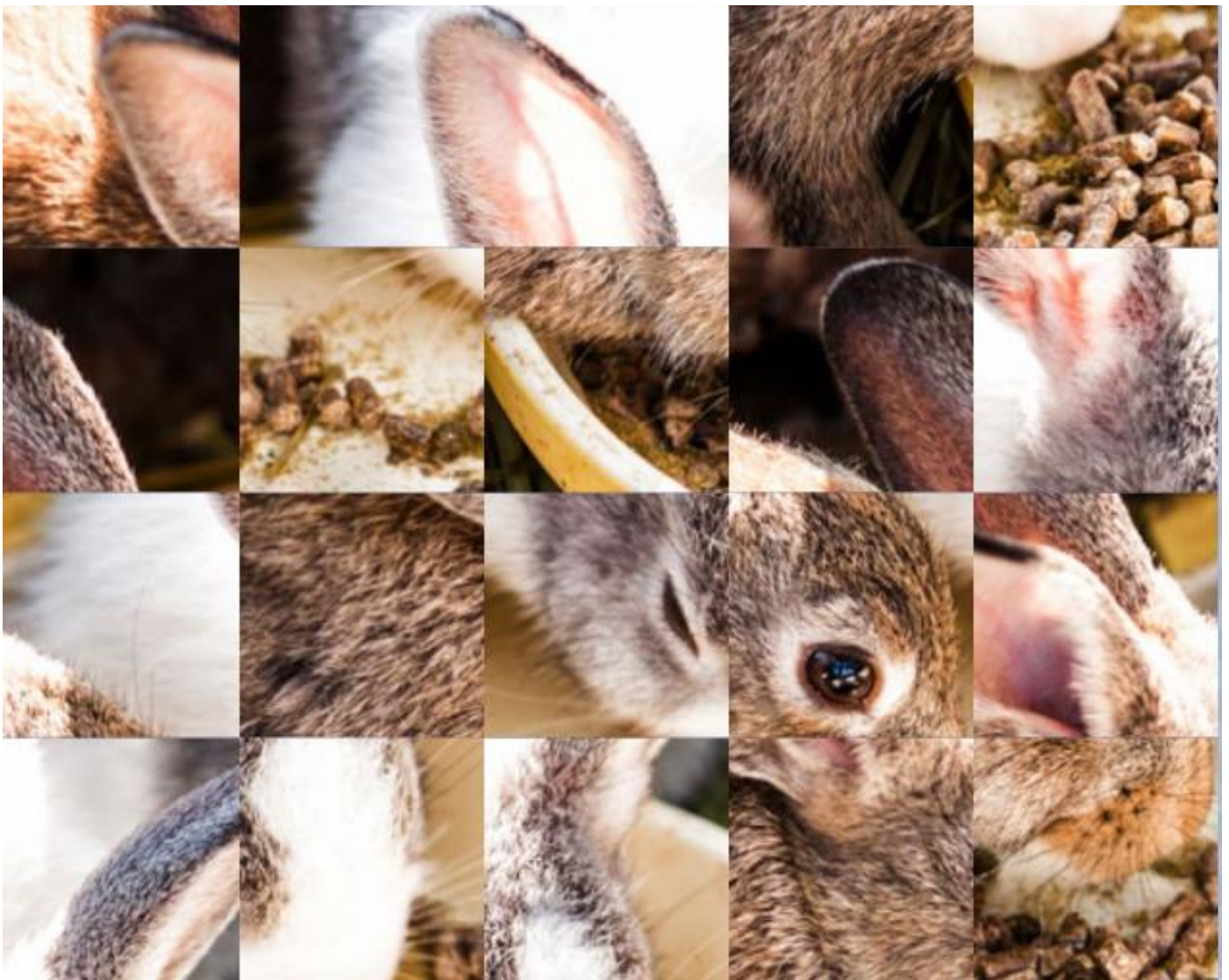


PUZZLE

Le principe est simple : une image avec deux lapins 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)



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.

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

AIGUE AISE ALLIE MATURITE MERCURIEL
ARTILLEUR ATAVISME AUCUN PARTISAN PERDURER
BAIE BAUDROIE DOLMEN RAGONDIN REVERENCE
DRAME EDITORIAL RIZIERE SUBTILITE TABLOID
EMBARDEE GAGNE GAZETTE TRAVESTIR
GROSEILLE LAITIER
MAGNOLIA MANIABLE

LES PLANTES

Replacer les différentes plantes en fonction de leur catégorie :

ail, anémone, arum, bergénia, canna, crosne, glaïeul, igname, iris, jacinthe, manioc, muguet, pivoine, pomme de terre, taro, topinambour, tulipe

<u>RHIZOMES</u>	<u>BULBES</u>	<u>TUBERCULES</u>

ZOOM

Ces photos ont été zoomées. Mais quelle est l'image d'origine ?



Réponse :



Réponse :

LA MINUTE SPORTIVE

Exercice avec une bouteille

Quelle action ? Faire passer la bouteille d'eau devant soi, derrière soi
Faire comme un balancier

Que travaille t'on ? La force musculaire
Ceintures scapulaires (les épaules)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Sans bouteille si besoin



Variante + difficile Donner de l'amplitude et de la hauteur aux bras

RETROUVER LES PAROLES PROPOSÉ PAR

FESTIVAL
premiers plans
D'ANGERS

Le Tourbillon de la vie de Jeanne Moreau dans *Jules et Jim* de François Truffaut (1962)

Elle avait des bagues à chaque
Des tas de bracelets autour des
poignets
Et puis elle avec une voix
Qui, sitôt, m'enjôla

Elle avait des yeux, des yeux
Qui me fascinaient, qui me
fascinaient
Y avait de son visage pâle
De femme fatale qui m'fut fatal
De femme fatale qui m'fut fatal

On s'est connu, on s'est reconnu
On s'est perdu de vue, on s'est
r'perdu d'vue
On s'est, on s'est
Puis on s'est

Chacunest reparti
Dans l'tourbillon de la vie
Je l'ai revue, aïe, aïe, aïe
Ça fait déjà un fameux bail
Ça fait déjà un fameux bail

Au son des je l'ai reconnue
Ce sourire qui m'avait tant
.....
Sa voix si, son beau visage
.....
M'émurent plus que jamais

Je me suis.....en l'écoutant
L'alcool fait le temps
Je me suis en sentant
Des baisers sur mon front brûlant
Des baisers sur mon front brûlant

On s'est connu, on s'est reconnu
On s'est perdu de vue, on s'est r'perdu
de vue
On s'est, on s'est
Puis on s'est

Chacunest reparti
Dans l'tourbillon de la vie
Je l'ai revueah! là là
Elle est retombée dans mes bras
Elle est retombée dans mes bras

Quand on s'est connu, quand on s'est
reconnu
..... s'perdre de vue, se reperdre de
vue ?
Quand on s'est, quand on s'est
.....
Pourquoi?
Alors tous deux on est

Dans le tourbillon de la vie
On a continué
Tous les deux
Tous les deux
Tous les deux

SOLUTIONS

TROUVER LES MOTS

Voici quelques réponses possibles :

- fruits à pépins : pomme, raisin, poire, pastèque, tomate, goyave, melon...

- capitales d'Afrique : Alger, Tunis, Le Caire, Dakar, Conacry, Rabat, Yaoundé, Kigali...

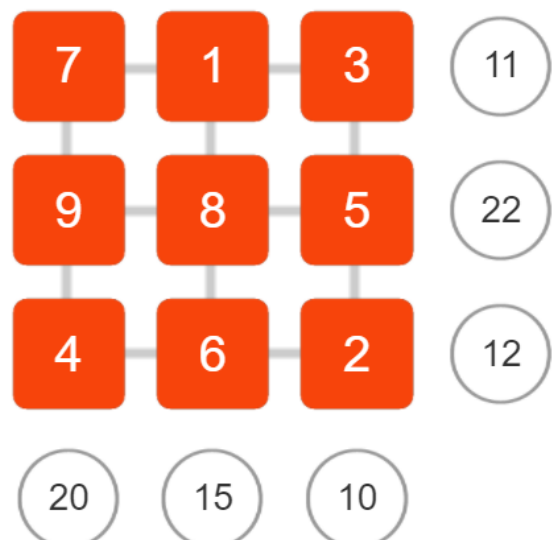
- présidents des USA : Thomas Jefferson, George Washington, Abraham Lincoln, Theodore Roosevelt, Herbert Clark Hoover, John Fitzgerald Kennedy, Dwight David Eisenhower, Jimmy Carter...

- héros de bandes dessinées : Lucky Luke, Astérix, Tintin, Gaston Lagaffe, Spirou, Blueberry, Corto Maltese, Prince Vaillant...

- sportifs étrangers : Monica Seles, Carl Lewis, Michael Jordan, Lance Amstrong, David Beckham, Michael Schumacher, Mohamed Ali, Pete Sampras...

- crustacés : homard, crevette, écrevisse, langouste, crabe...

FUBUKI



ANAGRAMME

DEMIPIEE : EPIDEMIE

CIGITANDOS : DIAGNOSTIC

NAIBOQUITTE : ANTIBIOTIQUE

PHOICLYMEGYE : HYPOGLYCEMIE

VACCOLECENNES : CONVALESCENCE

SANTRUNOFIS : TRANSFUSION

COINTOGNA : CONTAGION

OMATHEME : HEMATOME

MASUTHIMER : RHUMATISME

DRONYMES : SYNDROME

PERSONNAGES CELEBRES

Louis PASTEUR

Jules MAZARIN

Victor HUGO

Jean-Jacques ROUSSEAU

Denis DIDEROT

Jean JAURES

Maximilien ROBESPIERRE

Victor SCHOELCHER

Ambroise PARE

Marie CURIE

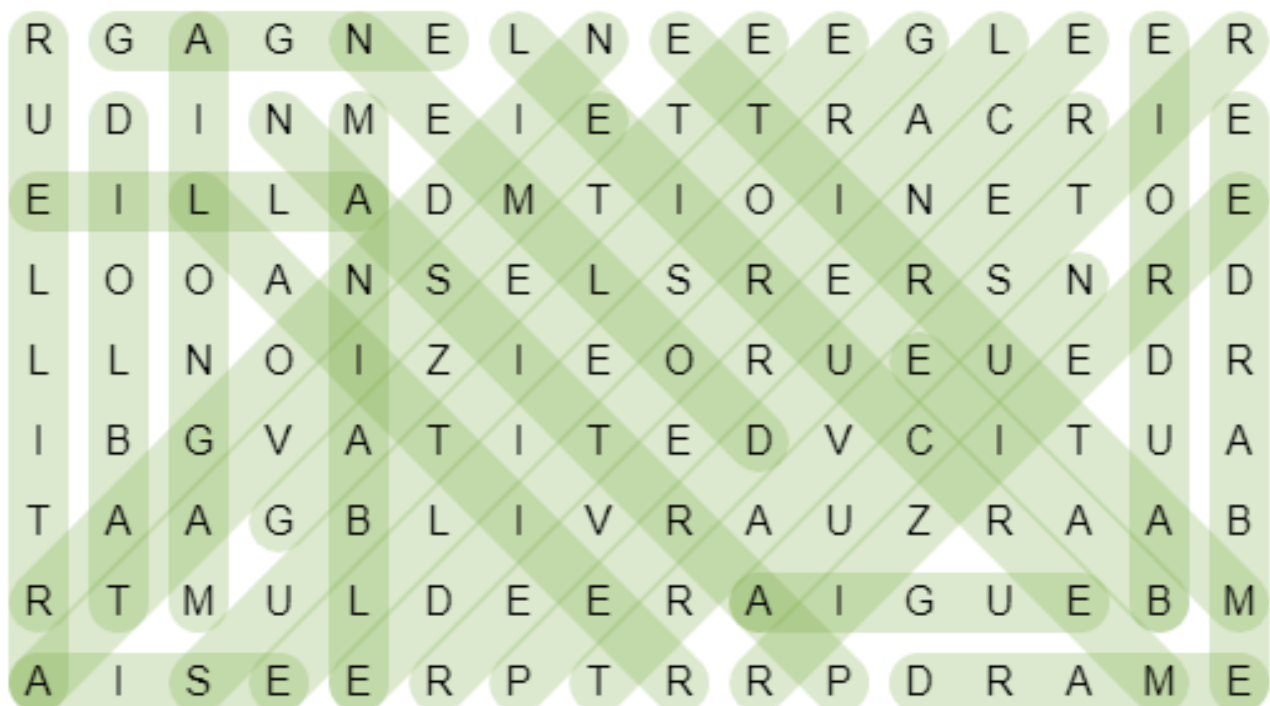
Charles BAUDELAIRE

Charlotte CORDAY

PUZZLE



MOTS MELÉS



LES PLANTES

<u>RHIZOMES</u>	<u>BULBES</u>	<u>TUBERCULES</u>
Bergénia	Anémone	Pomme de terre
Iris	Ail	Crosne
Pivoine	Glaïeul	Topinambour
Arum	Tulipe	Taro
Muguet	jacinthe	Igname
Canna		Manioc

ZOOM



Réponse : une carotte



Réponse : un goéland

RETROUVER LES PAROLES



Elle avait des bagues à chaque doigt
Des tas de bracelets autour des
poignets
Et puis elle chantait avec une voix
Qui, sitôt, m'enjôla

Elle avait des yeux, des yeux d'opale
Qui me fascinaient, qui me
fascinaient
Y avait l'ovale de son visage pâle
De femme fatale qui m'fut fatal
De femme fatale qui m'fut fatal

On s'est connu, on s'est reconnu
On s'est perdu de vue, on s'est
r'perdu d'vue
On s'est retrouvé, on s'est réchauffé
Puis on s'est séparé

Chacun pour soi est reparti
Dans l'tourbillon de la vie
Je l'ai revue un soir, aïe, aïe, aïe
Ça fait déjà un fameux bail
Ça fait déjà un fameux bail

Au son des banjos je l'ai reconnue
Ce curieux sourire qui m'avait tant
plu
Sa voix si fatale, son beau visage
pâle
M'émurent plus que jamais

Je me suis soûlé en l'écoutant
L'alcool fait oublier le temps
Je me suis réveillé en sentant
Des baisers sur mon front brûlant
Des baisers sur mon front brûlant

On s'est connu, on s'est reconnu
On s'est perdu de vue, on s'est
r'perdu de vue
On s'est retrouvé, on s'est séparé
Puis on s'est réchauffé

Chacun pour soi est reparti
Dans l'tourbillon de la vie
Je l'ai revue un soir ah! là là
Elle est retombée dans mes bras
Elle est retombée dans mes bras

Quand on s'est connu, quand on
s'est reconnu
Pourquoi s'perdre de vue, se
reperdre de vue ?
Quand on s'est retrouvé, quand on
s'est réchauffé
Pourquoi se séparer?

Alors tous deux on est repartis
Dans le tourbillon de la vie
On a continué à tourner
Tous les deux enlacés
Tous les deux enlacés
Tous les deux enlacés