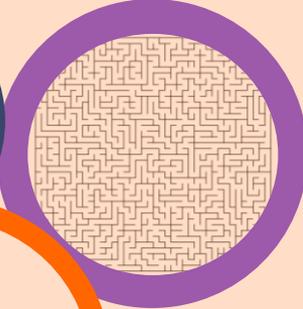
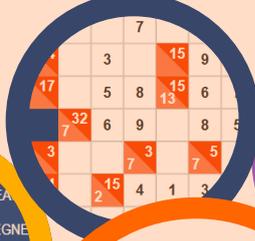


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

52

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 croisés proposés par Premiers Plans.....	p. 8-9
Trouver l'intru.....	p. 10
Jeu du Boggle.....	p. 11
La petite décoration.....	p. 12-13
Mots codés.....	p. 14
Jeu des drapeaux.....	p. 15
A la bonne franquette.....	p. 16
Le bon verbe.....	p. 17
Qui suis-je.....	p. 18
Mini rébus.....	p. 19
La minute sportive.....	p. 20
Retrouver les paroles.....	p. 21
Solutions.....	p. 22-27

MANDALA



*« N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez
plutôt afin d'être heureux »*

Edward L Kramer

MANDALA



***« Je connais mes limites. C'est pourquoi je vais au-delà »
Serge Gainsbourg***

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.

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

Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

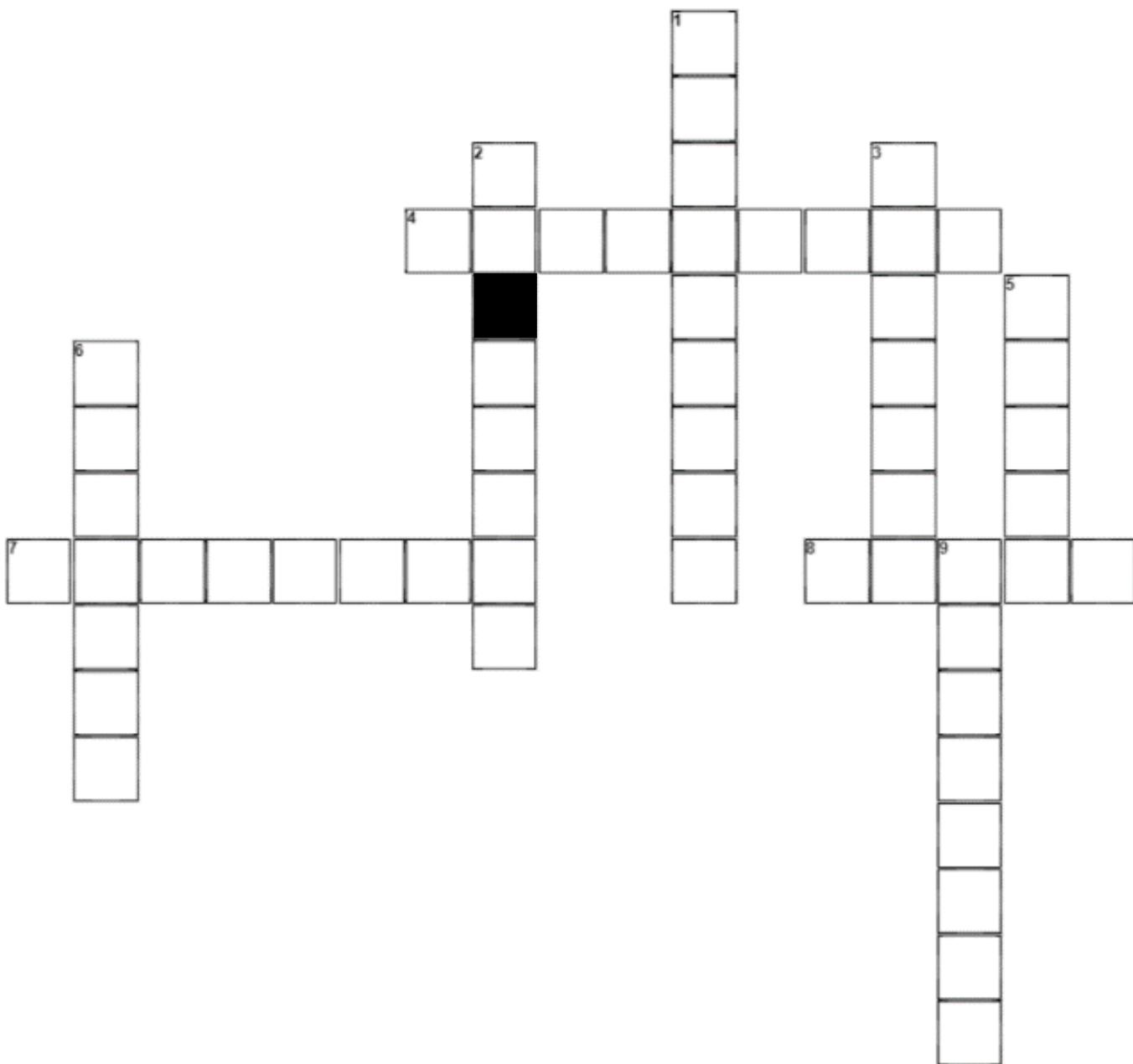
1			5	8		7		
6				2	3	5		1
2			9	4		8	1	
	9							
		2		3		6		
9	5		7	1		4	2	8
	7							

MOTS CROISÉS PROPOSÉ PAR



Quel acteur français a dit cette réplique culte ? (Mettre le nom de famille dans la grille)

Le cinéma français est peuplé d'acteurs de génie. Certaines de leurs répliques sont devenues au moins aussi célèbres qu'eux. Retrouvez quel acteur a dit cette réplique culte....



VOIR PAGE SUIVANTE POUR LES DEFINITIONS

MOTS CROISÉS PROPOSÉ PAR

Horizontal



4- « *Je ne te dis pas que tu es un bon à rien, je te dis que tu es mauvais en tout* » dans **Le Schpountz** de Marcel Pagnol (1938)

7- « *Figurez-vous que Thérèse n'est pas moche. Elle n'a pas un physique facile. C'est différent* ». Dans **Le père Noël est une ordure** de Jean-Marie Poiré (1982)

8- « *T'as de beaux yeux tu sais* » dans **Le Quai des Brumes** de Marcel Carné (1938)

Vertical

1- « *On n'est pas bien, là ? Tu les sens les coussins d'huile, sous ton cul ? Hydropneumatique, mon p'tit bonhomme.* » dans **Les Valseuses** de Bertrand Blier (1974)

2- « *C'est normal ! Les pauvres c'est fait pour être très pauvre et les riches très riche !* » dans **La Folie des Grandeurs** de Gérard Oury (1971)

3- « *Les cons ça ose tout, c'est même à ça qu'on les reconnaît* » dans **Les Tontons Flingueurs** de George Lautner (1963)

5- « *La seule explication c'est comme les trucs bouddhistes, c'est une réincarnation mais en super accéléré.* » dans **Didier** de Alain Chabat (1997)

6- « *Là ! Il y avait un indien ! Il avait des lunettes cet indien et je me suis dit : tiens c'est bizarre* » dans **La chèvre** de Francis Veber (1981)

9- « *Monsieur Esnault si la connerie n'est pas remboursée par les assurances sociales vous finiriez sur la paille* » dans **Un singe en hiver** de Henri Verneul (1962)

TROUVER L'INTRU

Saurez-vous trouver l'intru dans ces listes de mots ?

1)

- Capital
- Exceptionnel
- Primordial
- Vital
- Fondamental

2)

- Illusoire
- Irréel
- Imaginaire
- Stupéfiant
- Fictif

3)

- Agréable
- Intrigant
- Accommodant
- Avenant
- Affriolant

4)

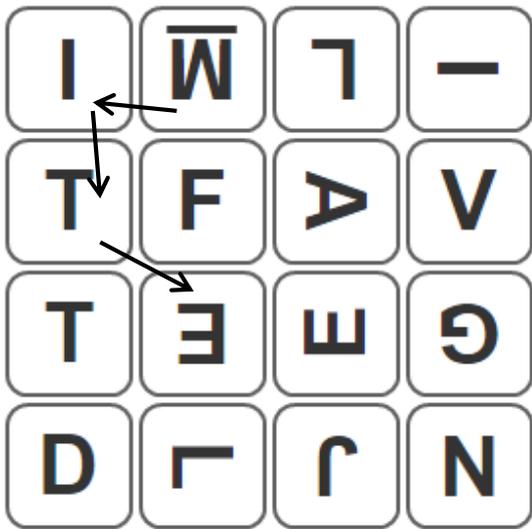
- Initié
- Hâtif
- Précoce
- Prématuré
- Pressé

5)

- Désagréable
- Acariâtre
- Déplaisant
- Imbriaque
- Repoussant

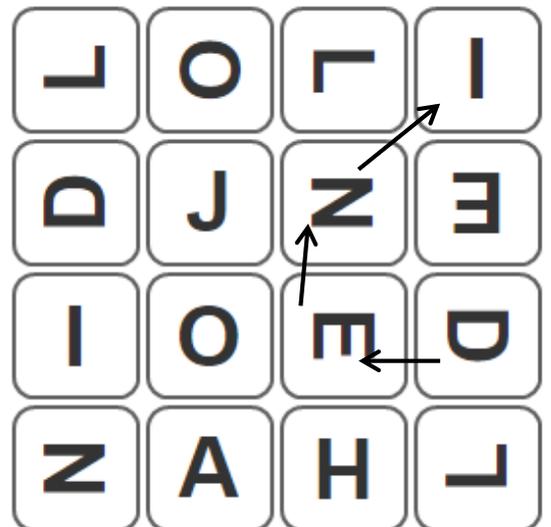
JEU DU BOGGLE

Dans une limite de temps de 3 minutes, vous devez trouver un maximum de mots en formant des chaînes de lettres contiguës (diagonale possible).



MITE, _____

DENI, _____



LA PETITE DECORATION

Recyclage de vos livres de poche en ... Hérisson !

Matériels :

- Un vieux livre de poche (pas plus de 300 pages)
- Une paire de ciseaux
- Feuille de papiers de couleur (pour les petits accessoires du hérisson)



LES ÉTAPES À SUIVRE

1.



Ouvrez bien le livre. Pliez chacune des pages (sans toucher à la couverture) en rabattant le coin haut-gauche vers l'intérieur. Rapprochez vous le plus possible de la reliure pour former un triangle.

2.

Récupérez cette fois-ci cette même page et rabattez vers le milieu en se rapprochant un maximum de la reliure comme pour plier la page en 2.



[Voir page suivante](#)

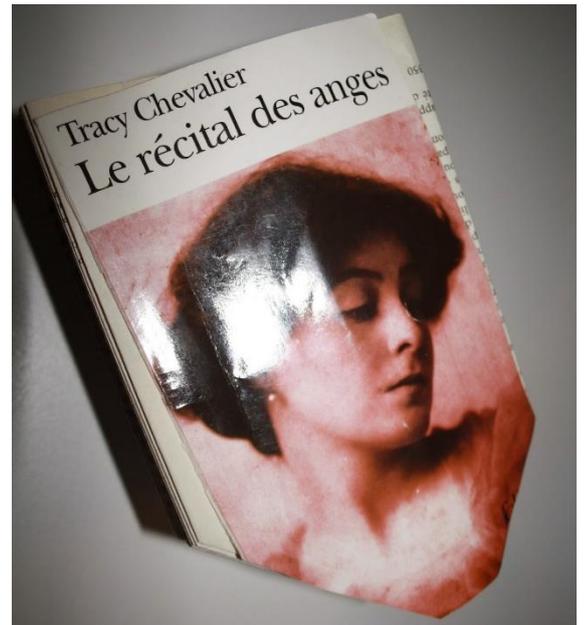
3.



Une fois toutes les pages pliées, déchirez la couverture. Ensuite, découpez la première de couverture, elle servira de fond, on la placera sous le hérisson

4.

Collez la première de couverture sur la première et la dernière feuille pliées. Elle épouse parfaitement le bas du hérisson. Découpez ensuite les deux coins qui dépassent



Maintenant il ne reste plus qu'à le décorer à votre guise : des yeux, un nez, des oreilles, et les accessoires que vous souhaitez ! Cette adorable petit animal pourra également vous servir de porte papier.



JEU DES DRAPEAUX

Remplacez ces pays d'Asie avec les drapeaux correspondants :

Philippines, Singapour, Turquie, Japon, Chine, Israël, Afghanistan, Corée du Sud, Emirats arabes unis, Syrie, Inde, Chine, Cambodge, Koweït, Thaïlande, Mongolie, Irak, Liban,

A LA BONNE FRANQUETTE

Trouvez des expressions contenant les mots indiqués comme l'exemple 1. :

exp : Soupe ... Être colérique/ être très mouillé / un homme très gros

Être soupe au lait / être trempé comme une soupe / un gros plein de soupe

1. Cuillère ... Être né riche / très rapidement / agir sans ménagement

2. Table ... Repartir de zéro / définir clairement ses intentions

3. Couteau ... Compare d'un malfaiteur / être menacé(e)

4. Verre ... Beaucoup de bruit pour pas grand-chose / être optimiste

5. Fourchette ... Manger en grande quantité / une gamme de prix

6. Plat ... Intervenir maladroitement / faire de gros efforts pour plaire

7. Pain ... Pour un prix très bas / interminable / avoir beaucoup de travail

8. Vin ... Revoir ses exigences à la baisse / donner de l'agent illégalement

9. Eau ... Etre alléché(e) / évident / être sur le point d'accoucher

LE BON VERBE

Retrouvez les verbes et reliez-les à leurs expressions :

1 **S** _____ ○

○ **son chapeau
les pissenlits par la racine
comme quatre**

2 **C** _____ ○

○ **la tasse
cul sec
à la santé de quelqu'un**

3 **B** _____ ○

○ **de leçon
la soupe
avec dévouement**

4 **M** _____ ○

○ **l'herbe sous le pied
la poire en deux
le sifflet**

QUI SUIS-JE ?

Né le 8 janvier 1935 à Tupelo et décédé le 16 août 1977 à Memphis, je suis un chanteur et acteur américain.

On me surnomme *The King of Rock and Roll* (« Le Roi du Rock and Roll »). En 1954, je commence ma carrière musicale avec notamment Scotty Moore, Bill Black, D.J. Fontana. A la fin de l'année 1956, je fais mes débuts au cinéma avec le *Cavalier du crépuscule*. Suite à différentes tragédies dans ma vie, notamment le décès de ma maman, je suis absent de la scène pendant sept ans. Une émission de Steve Binder, en 1968, relance ma carrière musicale. Je remonte donc sur scène de nombreuses fois notamment à Las Vegas. Vous me connaissez pour mes tubes planétaires *Jailhouse Rock*, *Tutti Frutti*, *Love me tender*.

Je suis

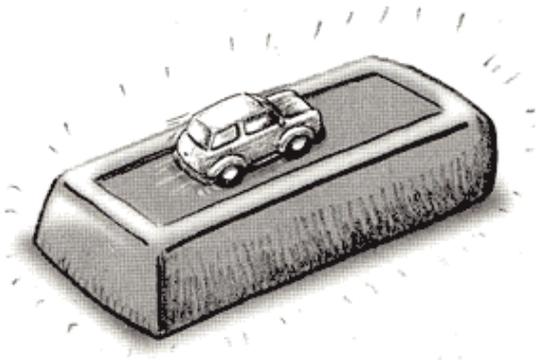
Née le 23 janvier 1928 à Paris et où je suis également décédée le 31 juillet 2017, je suis actrice, chanteuse et réalisatrice française.

J'ai joué dans plus de cent trente films dont *Ascenseur pour l'échafaud*, *Jules et Jim*, *La mariée était en noir*. En 1992, j'obtiens le César de la meilleure actrice pour *La Vieille qui marchait dans la mer*. En 2000, je suis élue à l'Académie des beaux-arts de l'Institut de France, au fauteuil créé en 1998 dans la section *Création artistique pour le cinéma et l'audiovisuel*. Ma carrière en tant que chanteuse démarre en 1963 avec notamment *J'ai la mémoire qui flanche*. En 2008, pour mes 80 ans, je reçois différents hommages, notamment lors du Festival Premiers Plans d'Angers ainsi que lors de la cérémonie des Césars où je reçois un *Super César d'honneur*.

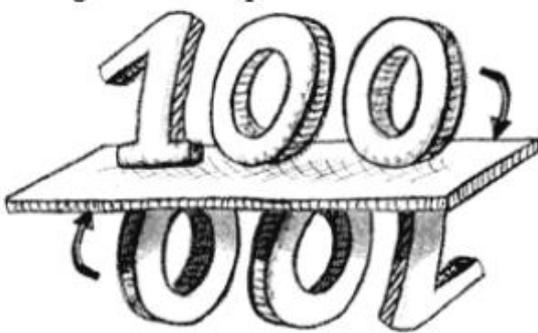
Je suis

MINI RÉBUS

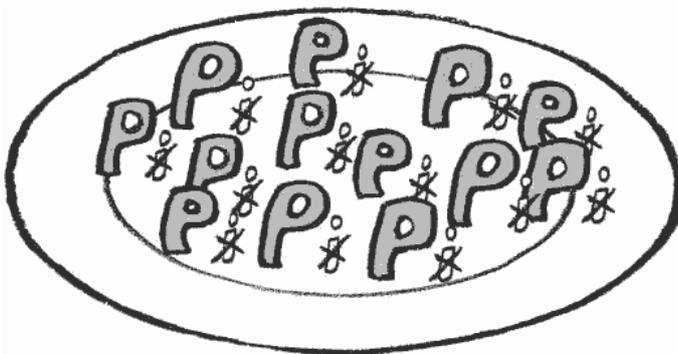
Trouvez ces mini-rébus illustrés :



Réponse 1 :



Réponse 2 :



Réponse 3 :

LA MINUTE SPORTIVE

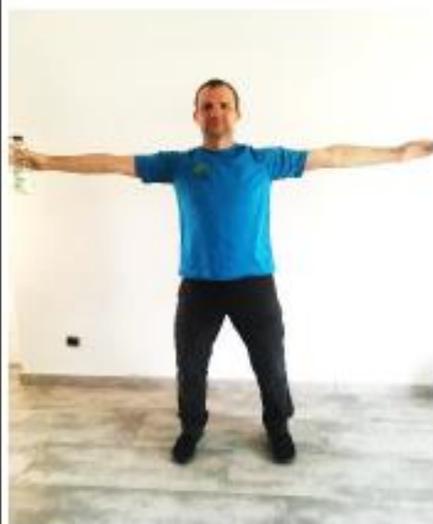
Exercice avec une bouteille

Quelle action ? Faire passer la bouteille de main en main, bras tendus

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 + facile

Rapprocher la bouteille vers l'abdomen
Plier les bras

RETROUVER LES PAROLES

FOULE SENTIMENTAL d'Alain Souchon

Oh la la la vie en
Le rose qu'on nous
D'..... les quantités d'choses
Qui donnent d'autre chose
Aïe, on nous fait
Que le c'est d'avoir
De l'avoir plein nos
Dérisions de nous dérisoires ...

..... sentimentale
On a d'idéal
Attirée par les étoiles, les
... des choses pas commerciales
..... sentimentale
Il faut voir comme on nous
..... on nous parle

Il se
De ces d'emballage
Des gens lavés, hors d'.....
Et et sans aucun avantage
On nous
Des qui nous affligent
On nous faut pas déconner
dès qu'on est ..
.... des cons alors qu'on est

Des sentimentales
Avec d'idéal
Attirées par les étoiles, les
... des choses pas commerciales
..... sentimentale
Il faut voir comme on nous
..... on nous parle

On nous Schieffer
On nous Paul-Loup
Oh le mal qu'on peut nous
Et qui la moukère
Du dévale
Un qui nous emballe
Pour demain nos enfants
Un mieux, un rêve, un

..... sentimentale
On a soif d'.....
Attirée par les étoiles, les
Que des choses pas
..... sentimentale
Il faut voir comme on nous
..... on nous parle

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1
(Niveau Facile)

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

Grille 2
(Niveau Moyen)

MOTS CROISÉS



Crossword puzzle grid with the following words filled in:

- 1 Down: D, E, P
- 2 Down: D, F, U, N, S
- 3 Down: V, N, T, U, R
- 4 Across: F, E, R, N, A, N, D, E, L
- 5 Down: B, A, C, R
- 6 Down: R, I, C
- 7 Across: L, H, E, R, M, I, T, E
- 8 Across: G, A, B, I, N
- 9 Down: E, L, M, O, N, D, O

TROUVER L'INTRU

- 1/ L'intrus est « exceptionnel ».
- 2/ L'intrus est « stupéfiant »
- 3/ L'intrus est « intrigant »
- 4/ L'intrus est « initié »
- 5/ L'intrus est « imbriqué » (ivre)

JEU DU BOGGLE

AGE, AGEE, AIL,AMI, AVE, AVEN, DEFI, DEAL, EGAL, ELEVA, FAGNE, FEE, FELE, FIT, FLAG, GAI, GAVEE, GEL, GELE, IMAGE, JET, LAVE, LEGAL, LET, LEVA, LIAGE, LIA, MAGE, MAGNE, MAI, MAIL, MALI, MITE, NEE, NEF, TEAM, TEE, TEFAL, TELE, VAL, VELE, VELTE, VIA, VIL, etc.

AEDE, AONE, DELINEA, DENI, DENIE, DOINA, DOJO, DON, DONA, DONJON, EDEN, ENJOLE, EON, IDOLE, INDE, ILE, INONDEE, JEAN, JOLI, JOLIE, LIEE, LIEN, LIN, NEE, NEO, NEON, NIA, NID, NIEE, NOEL, NON, OHE, OLE, ONDE, ONDEE, etc.

MOTS CODÉS

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

LE JEU DES DRAPEAUX

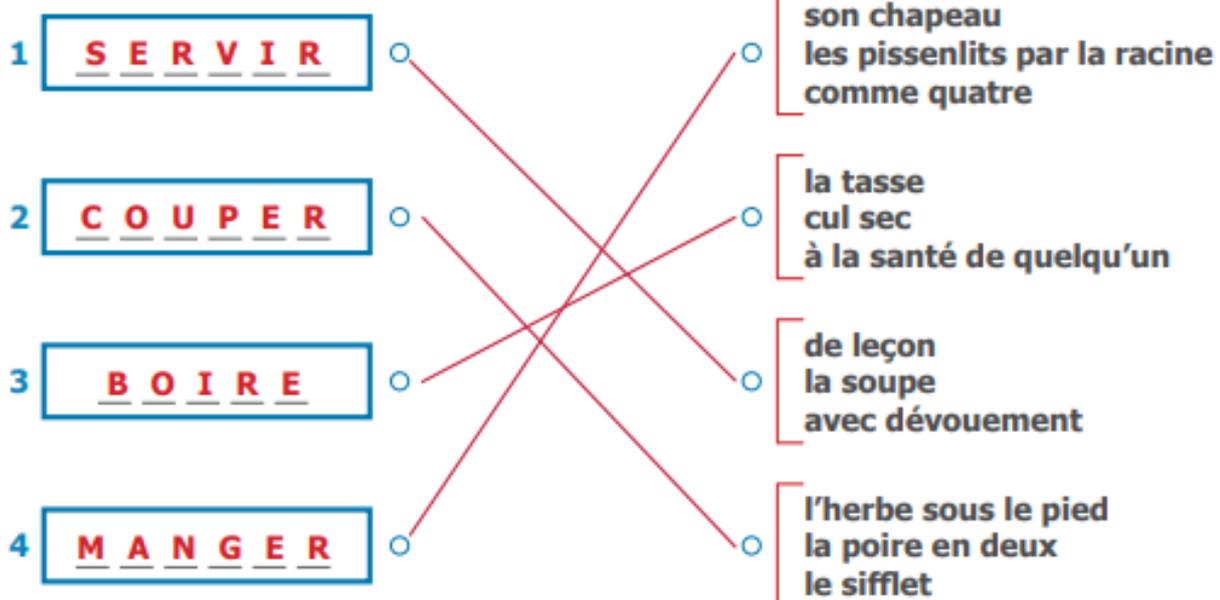
	Japon
	Chine
	Israël
	Syrie
	Inde
	Irak
	Vietnam
	Mongolie
	Thaïlande

	Liban
	Corée du Sud
	Afghanistan
	Philippines
	Turquie
	Emirats arabes unis
	Cambodge
	Koweït
	Singapour

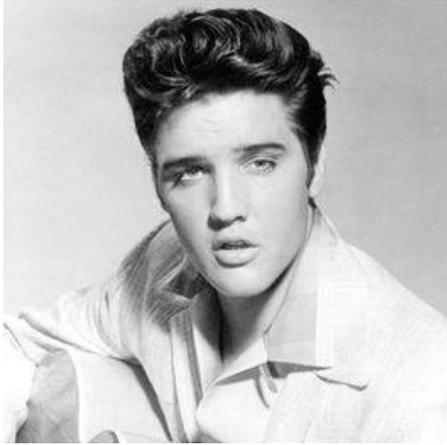
A LA BONNE FRANQUETTE

1. **Soupe ...** *Être soupe au lait / être trempé comme une soupe / un gros plein de soupe*
2. **Cuillère ...** *Être né(e) avec une cuillère en argent dans la bouche / en deux coups de cuillère à pot / ne pas y aller avec le dos de la cuillère*
3. **Table ...** *Faire table rase / jouer cartes sur table*
4. **Couteau ...** *Un second couteau / avoir le couteau sous la gorge*
5. **Verre ...** *Une tempête dans un verre d'eau / Voir le verre à moitié plein*
6. **Fourchette ...** *Avoir un bon coup de fourchette / une fourchette de prix*
7. **Plat ...** *Mettre les pieds dans le plat / mettre les petits plats dans les grands*
8. **Pain ...** *Pour une bouchée de pain / long comme un jour sans pain / avoir du pain sur la planche*
9. **Vin ...** *Mettre de l'eau dans son vin / verser un pot de vin*
10. **Eau ...** *Avoir l'eau à la bouche / clair comme de l'eau de roche / perdre les eaux*

LE BON VERBE



QUI SUIS-JE ?



Elvis Presley

Jeanne Moreau



MINI RÉBU

Réponse 1 : Rouler sur l'or

Réponse 2 : Sans dessus dessous

Réponse 3 : L'entrée fraîche en question n'est autre qu'une salade de pissenlits (« Pi sans l'i ») : « Manger les pissenlits par la racine ».

RETROUVER LES PAROLES

Oh la la la vie en rose
Le rose qu'on nous propose
D'avoir les quantités d'choses
Qui donnent envie d'autre chose
Aïe, on nous fait croire
Que le bonheur c'est d'avoir
De l'avoir plein nos armoires
Dérisions de nous dérisoires car

Foule sentimentale
On a soif d'idéal
Attirée par les étoiles, les voiles
Que des choses pas commerciales
Foule sentimentale
Il faut voir comme on nous parle
Comme on nous parle

Il se dégage
De ces cartons d'emballage
Des gens lavés, hors d'usage
Et tristes et sans aucun avantage
On nous inflige
Des désirs qui nous affligent
On nous prend faut pas déconner
dès qu'on est né
Pour des cons alors qu'on est

Des foules sentimentales
Avec soif d'idéal
Attirées par les étoiles, les voiles
Que des choses pas commerciales
Foule sentimentale
Il faut voir comme on nous parle
Comme on nous parle

On nous Claudia Schieffer
On nous Paul-Loup Sulitzer
Oh le mal qu'on peut nous faire
Et qui ravagea la moukère
Du ciel dévale
Un désir qui nous emballe
Pour demain nos enfants pâles
Un mieux, un rêve, un cheval

Foule sentimentale
On a soif d'idéal
Attirée par les étoiles, les voiles
Que des choses pas commerciales
Foule sentimentale
Il faut voir comme on nous parle
Comme on nous parle

