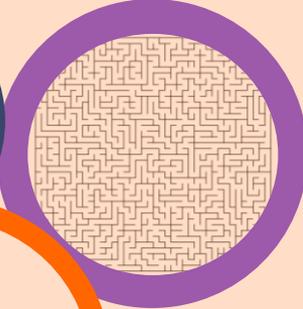
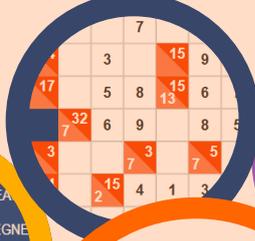


**ANGERS**



**SENIORS**



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

**ANIMATION**

**53**

# 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**

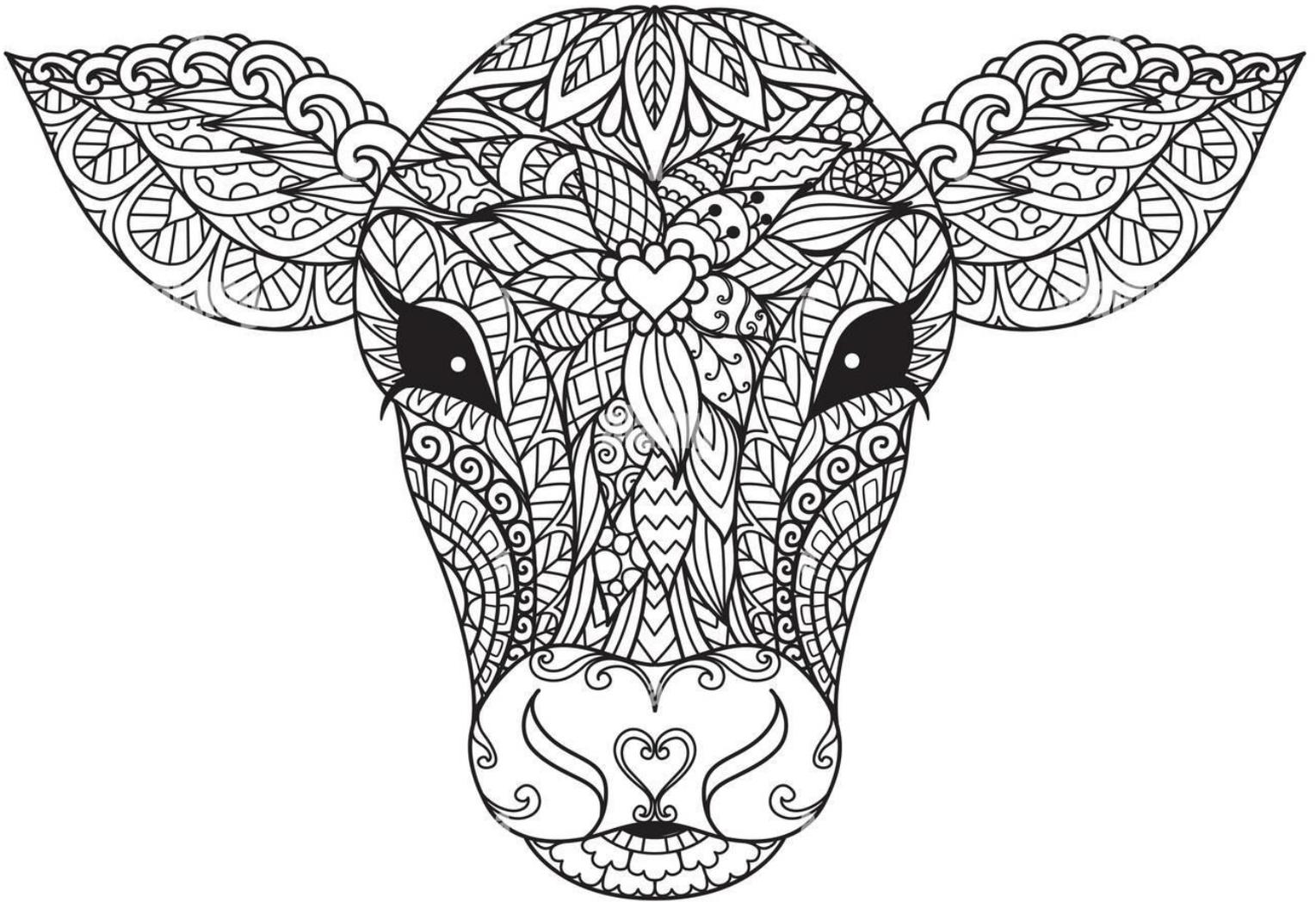
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

# Sommaire

Mandala.....	p. 5 - 7
Fubuki.....	p.6
Kakuro.....	p. 8
Jeu du dictionnaire.....	p. 9
Mots mêlées.....	p.10
La petite recette .....	p. 11
Les accents.....	p. 12
Le compte est bon.....	p. 13
Les inventions célèbres.....	p. 14
Labyrinthe.....	p. 15
Énigme mathématique.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

# MANDALA



*« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur »*

**Albert Camus**

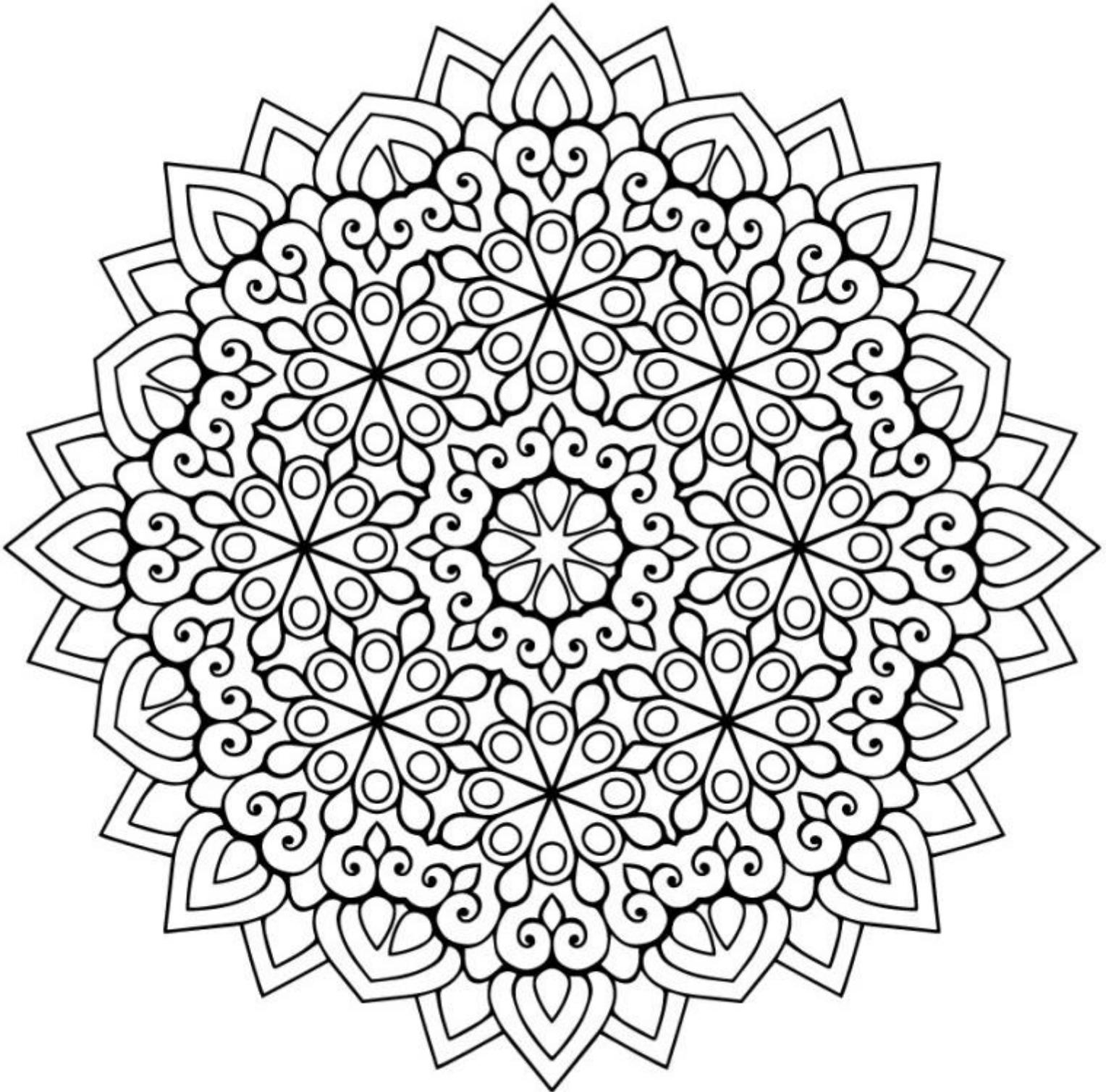
# FUBUKI

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		2	13		
			20	3	5
1		7	12	4	6
					9
15	12	18			

6			11	1	2
	7		17		
		5	17	3	4
11	18	16		8	9

# MANDALA



*« Un seul moment de joie chasse cent moments de tristesse »*

**Proverbe chinois**

# 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.

	12	28	33			11	35
23		9	8		10		9
14	5		3	14		6	5
12			6	19		4	6
	27	8		6		7	
	3	6	16		10	2	
6		5	19	8			
10	2		3	4			

# JEU DU DICTIONNAIRE

Trouvez ces mots en 5 lettres.

- 1 Chaîne de montagnes qui s'étend en Europe. **A** \_ \_ \_ \_ \_
- 2 Accumulation de fines gouttes d'eau dans l'air. **B** \_ \_ \_ \_ \_
- 3 Arbre d'une exceptionnelle longévité au bois dur. **C** \_ \_ \_ \_ \_
- 4 Longue construction destinée à contenir les eaux. **D** \_ \_ \_ \_ \_
- 5 Substance liquide fortement teintée. **E** \_ \_ \_ \_ \_
- 6 Récit en vers ou en prose illustrant une leçon de vie. **F** \_ \_ \_ \_ \_

---

Trouvez ces mots à double sens.

- 1 Je suis une onde et une photographie des os. \_ \_ \_ \_ \_
- 2 Je suis une surface et là où se trouvent les étoiles. \_ \_ \_ \_ \_
- 3 Je suis une mélodie et je forme l'atmosphère. \_ \_ \_
- 4 Je suis l'image d'une entreprise et un repère au sol. \_ \_ \_ \_ \_
- 5 Je permets le repos et j'accueille la rivière. \_ \_ \_
- 6 Je suis un oiseau et un journal. \_ \_ \_ \_ \_
- 7 Je suis sur les voyelles et dans la façon de parler. \_ \_ \_ \_ \_

Remettez dans l'ordre les initiales pour trouver le mot mystère.

# MOTS MELES

Retrouvez 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.

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

ANONNE	ARISER	ASPIC	MUSC	NECESSITE	NEON	
BOURDE	CISAILLER	CRESSON	NUIT	OISON	PALUDISME	
CURCUMA	DAMER	DECAPODE	PILOTE	PINAILLER	QUAND	
DUEGNE	ECHANGE	EMBAUCHE	SAPEE	SERIER	SHAH	SKIER
EPEE	EUSTACHE	FOURRIERE	VARAN	VIRE	ZIBELINE	
LIGUE	MACEDOINE	MENEAU				
MERLOT	MESA	MIKADO				

# LA PETITE RECETTE PROPOSÉE PAR

## La Soupe aux Choux

FESTIVAL  
premiers plans  
D'ANGERS

### *La Soupe aux choux de Jean Girault (1981)*

Le Glaude et le Bombé, deux vieux paysans portés sur la bouteille, vivent retirés de la vie moderne. Une nuit, un extra-terrestre atterrit en soucoupe volante dans le jardin du Glaude. En gage de bienvenue, ce dernier lui offre un peu de sa fameuse soupe aux choux...

Si vous aussi, vous souhaitez accueillir vos proches avec la même soupe aux choux que celle du film, en voici la recette.

### INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 1 petit chou vert
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 rave (navet)
- 4 pommes de terre
- 500gr de poitrine fumée en tranches



### PREPARATION (20 minutes) CUISSON (1 heure)

- 1.** Faites revenir le poireau coupé en rondelles avec du beurre dans une cocotte.
- 2.** Ajoutez les carottes, la rave et les pommes de terre coupées en morceaux. Salez, poivrez et inondez d'eau.
- 3.** Lavez le chou, épluchez les feuilles et ajoutez-le aux légumes puis ajoutez la poitrine fumée. Laissez cuire doucement pendant environ une heure.

Invitez vos amis et accompagnez votre plat d'une petite lichette de vin rouge (avec modération) et du pain !



# LES ACCENTS

Pour chaque mot, entourez la bonne orthographe.

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1) Un cigare / Un cigâre     | 11) Un controle / Un contrôle   |
| 2) Un batiment / Un bâtiment | 12) Un impot / Un impôt         |
| 3) Une crèche / une crêche   | 13) Une chute / Une chûte       |
| 4) Aussitot / Aussitôt       | 14) Boiter / Boîter             |
| 5) Honnète / Honnête         | 15) Une enquête / Une enquête   |
| 6) Un gateau / Un gâteau     | 16) Une poèle / Une poêle       |
| 7) Un poème / Un poême       | 17) Un bateau / Un bâteau       |
| 8) Une bèche / Une bêche     | 18) Être honnète / Être honnête |
| 9) La grèle / la grêle       | 19) Bientot / Bientôt           |
| 10) Le platre / le plâtre    | 20) Un complot / Un complôt     |

# LE COMPTE EST BON

Trouvez le bon résultat en effectuant des opérations avec les nombres donnés.

<b>566</b>									
10, 50, 5, 7, 6, 25									

<b>524</b>									
2, 25, 7, 6, 50, 10									

<b>820</b>									
3, 4, 7, 75, 100, 9									

<b>559</b>									
50, 10, 8, 5, 6, 25									

<b>794</b>									
2, 75, 50, 6, 3, 8									

<b>960</b>									
50, 7, 2, 3, 4, 5									

# LES INVENTEURS CÉLÈBRES

Reliez l'inventeur avec son invention :



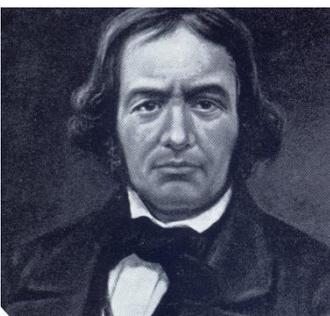
Louis Braille



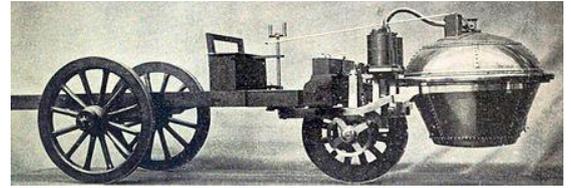
Nicolas Joseph Cugnot



John Spilsbury



Barthélemy  
Thimonnier



Première automobile



Machine à coudre

BRILLE NUMBERS AND ENGLISH ALPHABET

1	2	3	4	5	
A	B	C	D	E	
6	7	8	9	0	
F	G	H	I	J	
K	L	M	N	O	
P	Q	R	S	T	
U	V	W	X	Y	Z

Alphabet pour aveugle

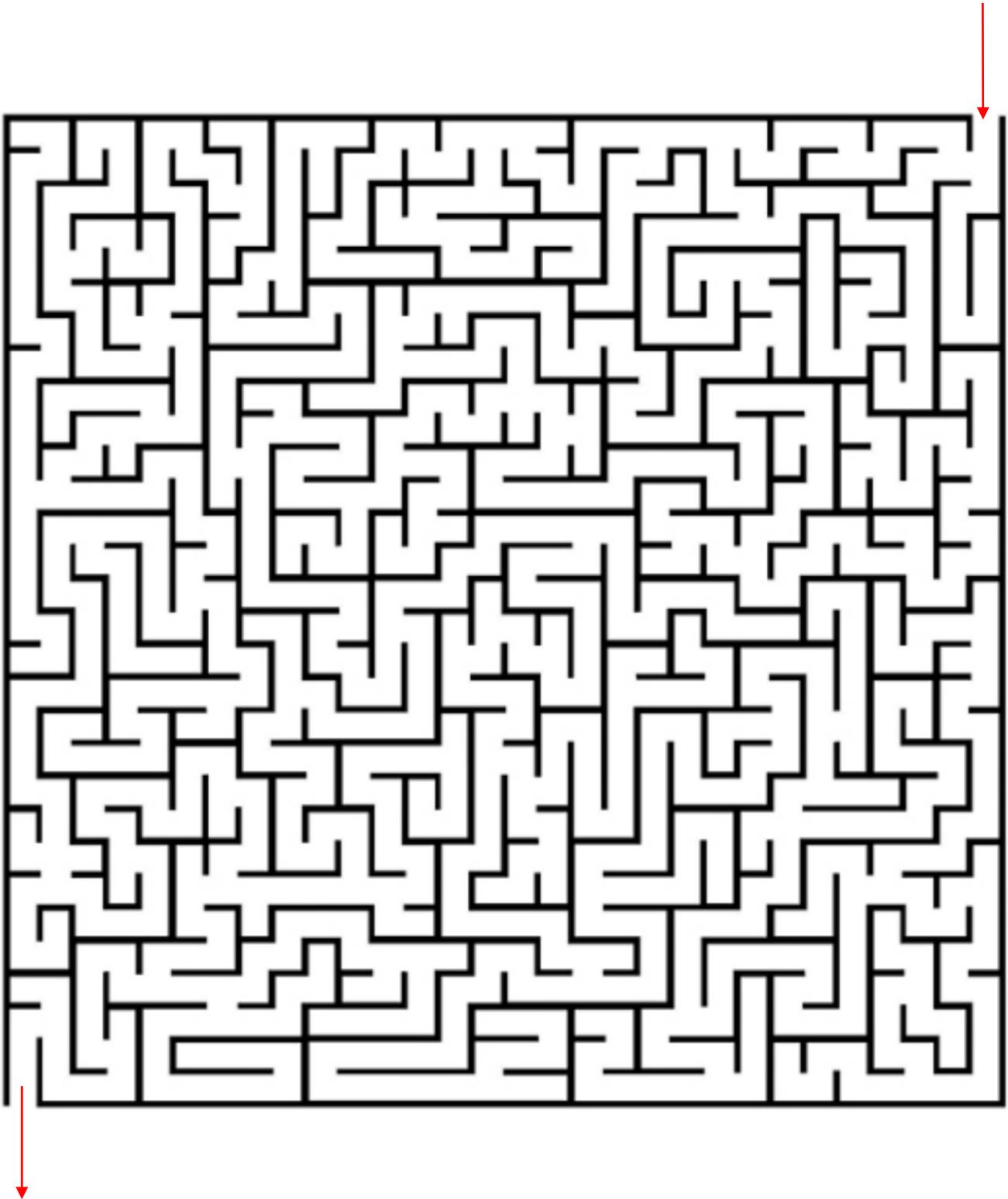


Puzzle

Solution page 22

# LABYRINTHE

Tracez le chemin afin que les deux flèches se retrouvent :



# ÉNIGME MATHÉMATIQUE

Vous choisissez un **nombre**

Vous le multipliez par 6

Vous multipliez le résultat par 14

Vous ajoutez 504

Vous divisez le résultat par 12

Vous divisez le résultat par 7

Si vous enlevez le **nombre** choisit au départ je suis certaine que le résultat est le nombre 6 ...

Choix du nombre + calcul :

---

---

---

---

---

---

---



Expliquez pourquoi, quelque soit le numéro choisi avec ce calcul, vous trouvez toujours le nombre 6 ?

---

---

---

---

---

---

---

# LA MINUTE SPORTIVE

## Exercice avec un manche à balai

Quelle action ? Debout ou assis, coudes collés au corps, monter et descendre les avant-bras

Que travaille t'on ? La force musculaire des biceps

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Sans balai si problème de coude  
Dos bien droit



Variante + difficile A la fin du mouvement, extension des bras vers le haut pour travailler les épaules

# RETROUVER LES PAROLES

## COULEUR MENTHE A L'EAU de Eddy Mitchell

Elle était .....  
Comme une .... de ciné  
Accoudée au juke-...  
Elle ..... qu'elle posait  
Juste pour un bout d'.....  
À la Century ...

Elle semblait .... dans sa peau  
Ses .... couleur menthe à l'eau  
Cherchaient du regard un ....  
Le dieu .....

Et ... je n'en pouvais plus  
Bien sûr elle ne m'a pas ..  
..... dans sa mégalo  
Moi j'étais de ....

Elle marchait comme un ....  
Qui méprise sa .....  
.. frôlant le flipper  
La chanson qui .....  
Tous les .... qu'elle mimait  
Semblait briser son .....

Elle .. faisait un peu trop  
La ..... aux yeux menthe à l'eau  
Hollywood est dans sa ....  
Tout' seule elle .....

Son entrée dans un .....  
Le ..... couleur menthe à  
l'eau  
..... dans sa mégalo  
... je suis de trop

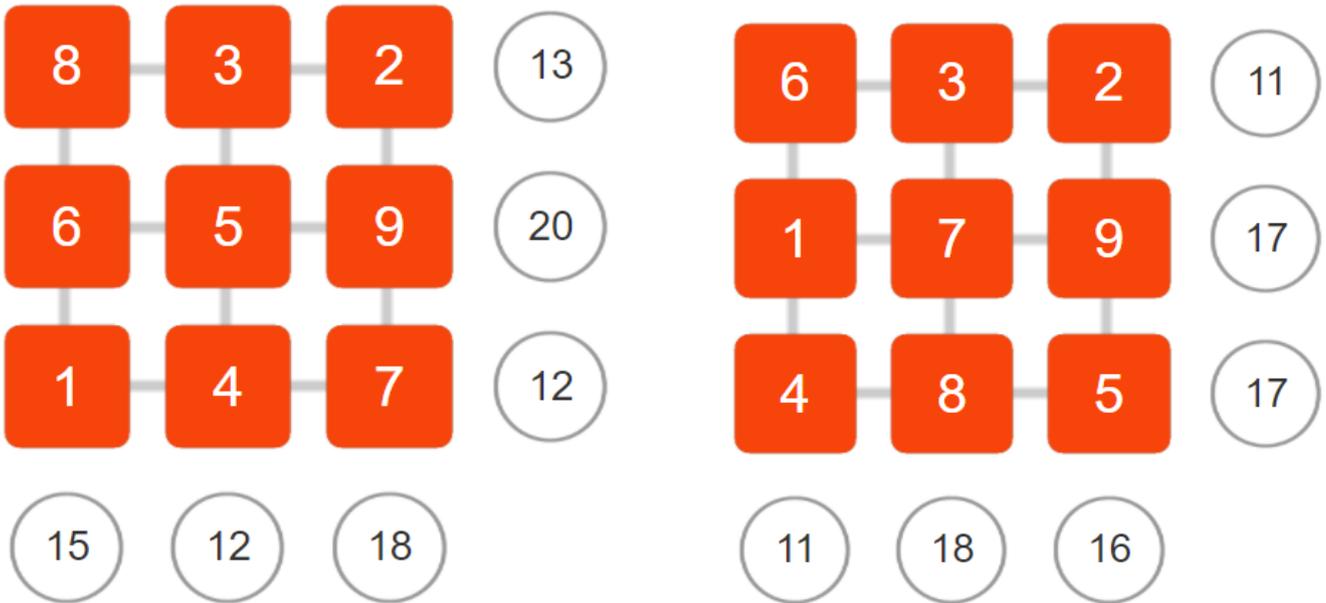
Mais un type est .....  
Et le ..... est tombé  
Arrêtant le .....  
Ses yeux ..... ont lancé  
De l'.....  
... le pauvre juke-box

La .... aux yeux menthe à  
l'eau  
A ..... sa mégalo  
Et s'est soumise aux yeux .....  
Couleurs de .....

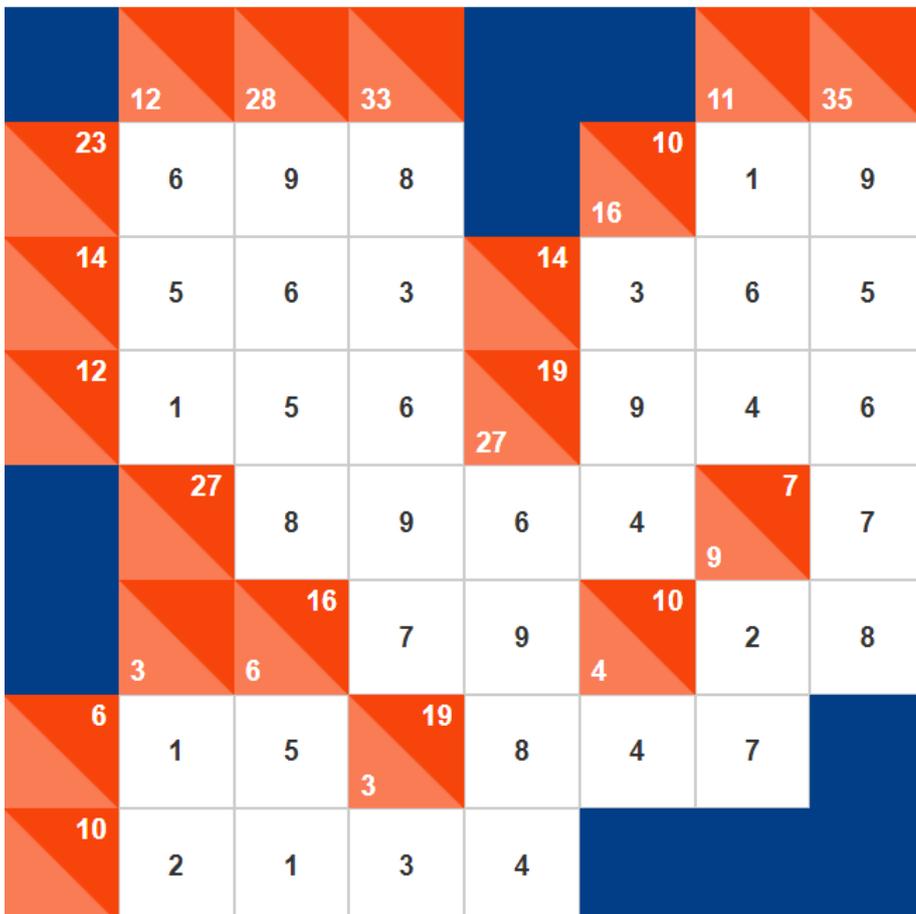
Et moi je n'en pouvais ....  
Elle n'en a jamais .... su  
Ma plus ..... des mythos  
Couleur ..... à l'eau

# SOLUTIONS

## FUBUKI



## KAKURO



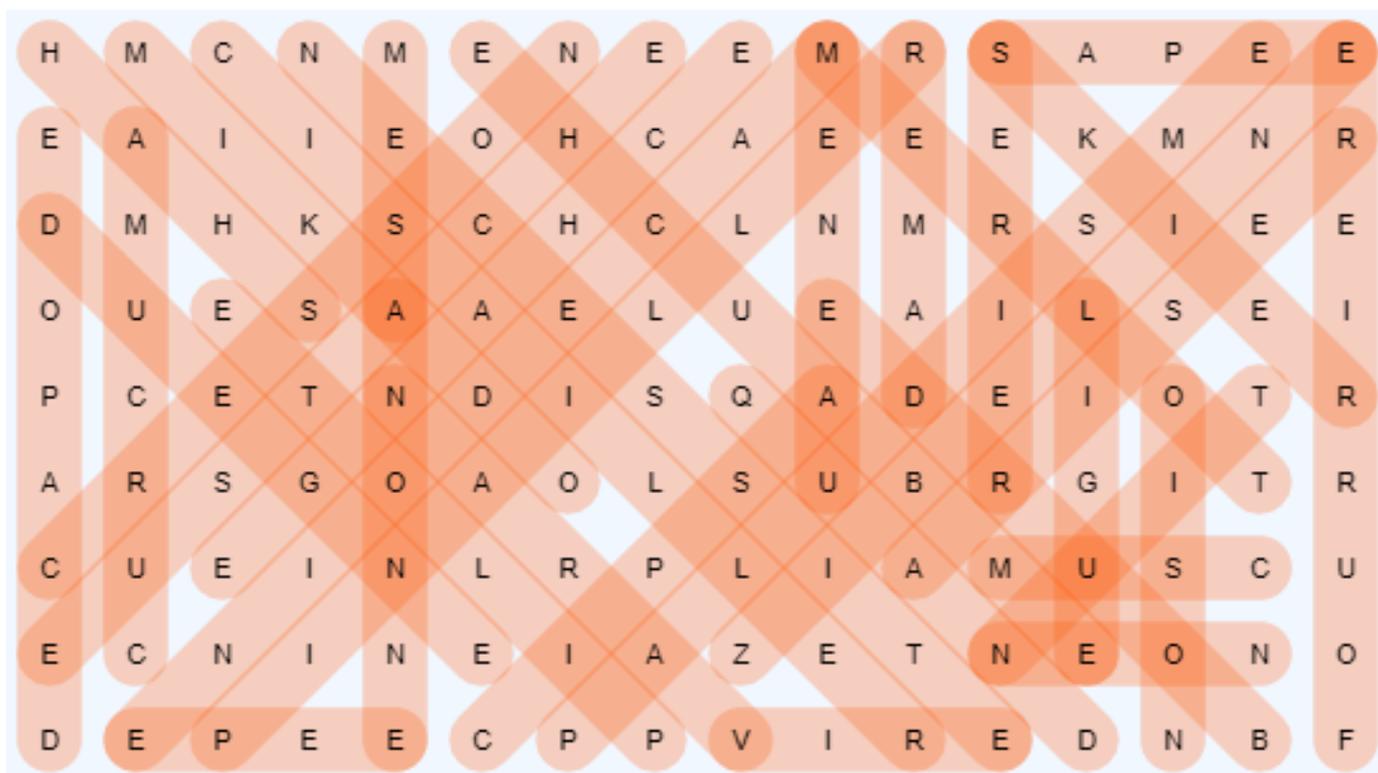
# JEU DU DICTIONNAIRE

- 1 A L P E S
  - 2 B R U M E
  - 3 C H Ê N E
  - 4 D I G U E
  - 5 E N C R E
  - 6 F A B L E
- 

- 1 R A D I O
- 2 E S P A C E
- 3 A I R
- 4 M A R Q U E
- 5 L I T
- 6 C A N A R D
- 7 A C C E N T

C A R A M E L

## MOTS MELES



## LES ACCENTS

- 1) Un cigare / Un cigàre
- 2) Un batiment / Un bâtiment
- 3) Une crèche / une crêche
- 4) Aussitot / Aussitôt
- 5) Honnète / Honnête
- 6) Un gateau / Un gâteau
- 7) Un poème / Un poême
- 8) Une bêche / Une bêche
- 9) La grèle / la grêle
- 10) Le platre / le plâtre
- 11) Un controle / Un contrôle
- 12) Un impot / Un impôt
- 13) Une chute / Une chûte
- 14) Boiter / Boîter
- 15) Une enquête / Une enquête
- 16) Une poèle / Une poêle
- 17) Un bateau / Un bateau
- 18) Être honnète / Être honnête
- 19) Bientot / Bientôt
- 20) Un complot / Un complôt

# LE COMPTE EST BON

<b>566</b>	
10, 50, 5, 7, 6, 25	
$10 \times 50 = 500$	
$5 \times 7 = 35$	
$6 + 25 = 31$	
$500 + 35 = 535$	
$535 + 31 = 566$	

<b>524</b>	
2, 25, 7, 6, 50, 10	
$25 - 2 = 23$	
$7 - 6 = 1$	
$50 \times 10 = 500$	
$23 + 1 = 24$	
$500 + 24 = 524$	

<b>820</b>	
3, 4, 7, 75, 100, 9	
$4 - 3 = 1$	
$7 + 75 = 82$	
$9 + 1 = 10$	
$100 : 10 = 10$	
$82 \times 10 = 820$	

<b>559</b>	
50, 10, 8, 5, 6, 25	
$50 \times 10 = 500$	
$8 \times 5 = 40$	
$25 - 6 = 19$	
$500 + 40 = 540$	
$19 + 540 = 559$	

<b>794</b>	
2, 75, 50, 6, 3, 8	
$2 \times 75 = 150$	
$50 - 6 = 44$	
$8 - 3 = 5$	
$5 \times 150 = 750$	
$44 + 750 = 794$	

<b>960</b>	
50, 7, 2, 3, 4, 5	
$50 - 7 = 43$	
$2 + 3 = 5$	
$5 + 43 = 48$	
$4 \times 48 = 192$	
$5 \times 192 = 960$	

## LES INVENTEURS CÉLÈBRES

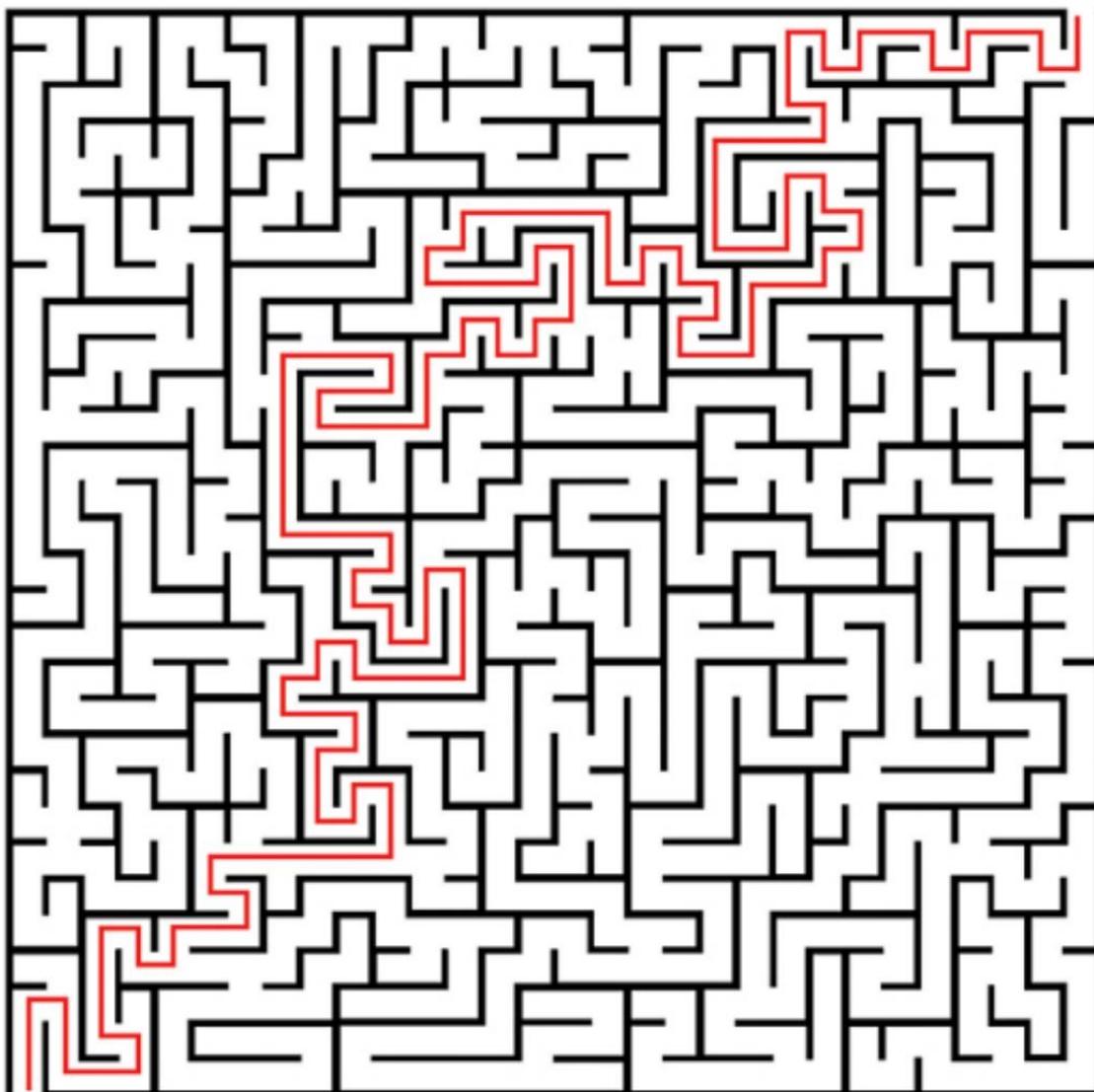
Louis Braille : inventeur de l'alphabet pour aveugle (1824)

Nicolas Joseph Cugnot : inventeur de la premier automobile (1769)

John Spilsbury : inventeur du puzzle (1760)

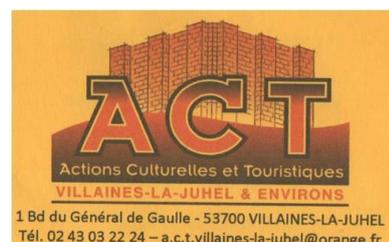
Barthélemy Thimonnier : inventeur de la machine à coudre (1868)

# LABYRINTHE



## ÉNIGME MATHÉMATIQUE

Ce jeu est  
proposé par :



Vous multipliez par 6 puis par 14 (soit 84)

504 est égal à 6 fois 84

Vous divisez après par 12 puis par 7 (soit 84)

Donc votre résultat à ce niveau est le nombre choisit au départ + 6

Evidemment ceci est un exemple et cela fonctionne toujours sauf si vous vous trompez dans vos calculs. La multiplication par 6 puis par 14 et la division par 12 puis par 7 est uniquement pour perturber les personnes qui ne connaissent pas.

## RETROUVER LES PAROLES

Elle était maquillée  
Comme une star de ciné  
Accoudée au juke-box  
Elle rêvait qu'elle posait  
Juste pour un bout d'essai  
À la Century Fox

Elle semblait bien dans sa peau  
Ses yeux couleur menthe à l'eau  
Cherchaient du regard un spot  
Le dieu projecteur

Et moi je n'en pouvais plus  
Bien sûr elle ne m'a pas vu  
Perdue dans sa mégalo  
Moi j'étais de trop

Elle marchait comme un chat  
Qui méprise sa proie  
Où frôlant le flipper  
La chanson qui couvrait  
Tous les mots qu'elle mimait  
Semblait briser son cœur

Elle en faisait un peu trop  
La fille aux yeux menthe à l'eau  
Hollywood est dans sa tête  
Tout' seule elle répète

Son entrée dans un studio  
Le décor couleur menthe à  
l'eau  
Perdue dans sa mégalo  
Moi je suis de trop

Mais un type est entré  
Et le charme est tombé  
Arrêtant le flipper  
Ses yeux noirs ont lancé  
De l'agressivité  
Sur le pauvre juke-box

La fille aux yeux menthe à  
l'eau  
A rangé sa mégalo  
Et s'est soumise aux yeux  
noirs  
Couleurs de trottoir

Et moi je n'en pouvais plus  
Elle n'en a jamais rien su  
Ma plus jolie des mythos  
Couleur menthe à l'eau