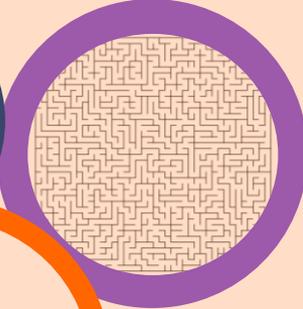
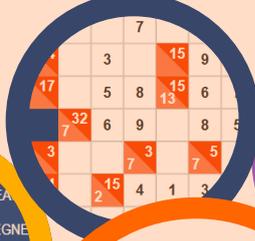


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

54

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,

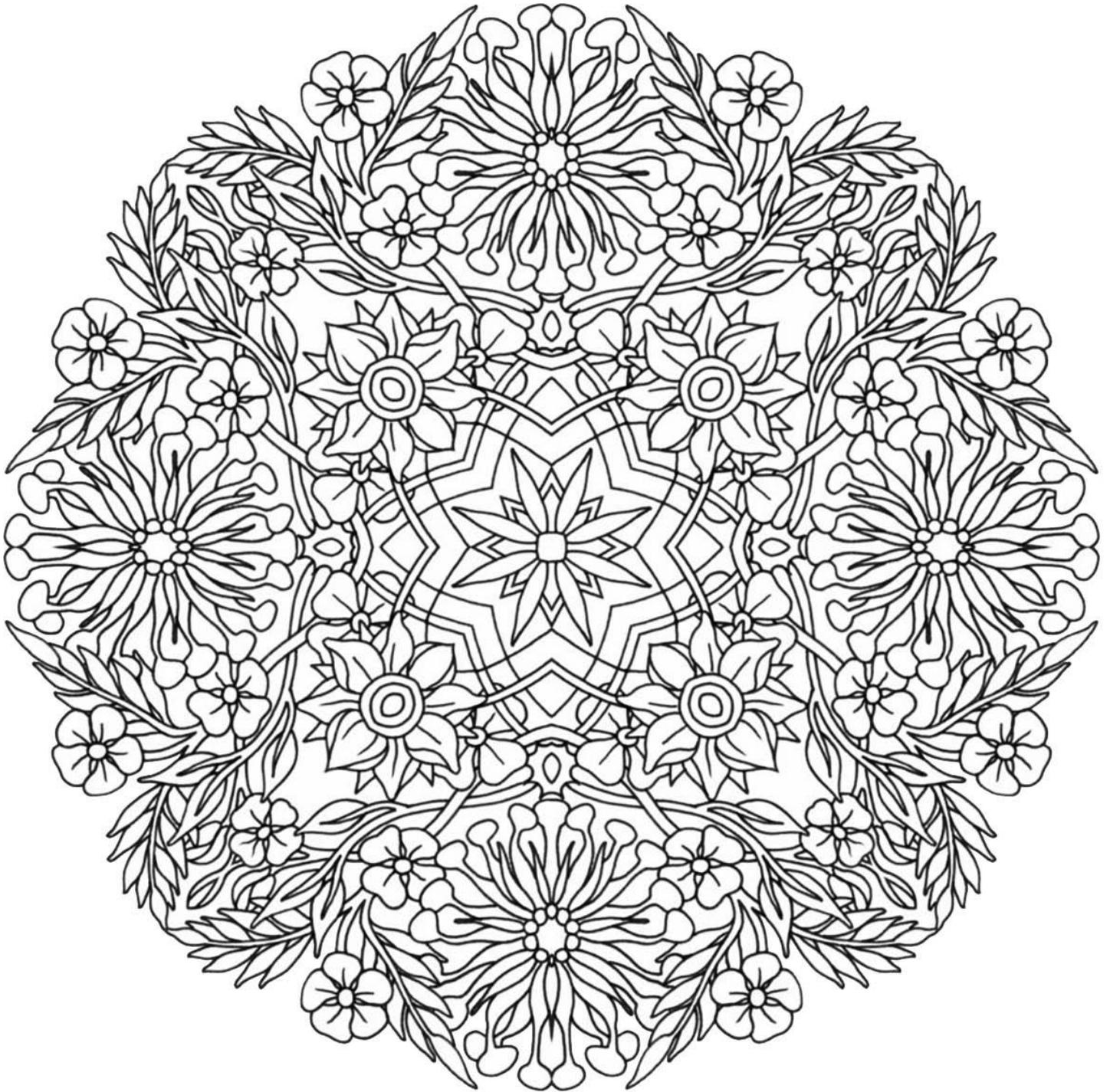
L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 5-6
Cherchez et trouvez proposé par.....	p. 7-8
Sudoku Lettres.....	P. 9
Takuzu.....	p. 10
Trouvez son contraire.....	p.11
La petite décoration.....	p. 12-13
Mots à caser.....	p. 14-15
Mots fléchés.....	p. 16
Les proverbes.....	p. 17
Tangram.....	p. 18-19
Les fleurs et leurs composants.....	p. 20
La minute sportive.....	p. 21
Retrouver les paroles.....	p. 22
Solutions.....	p. 23-28



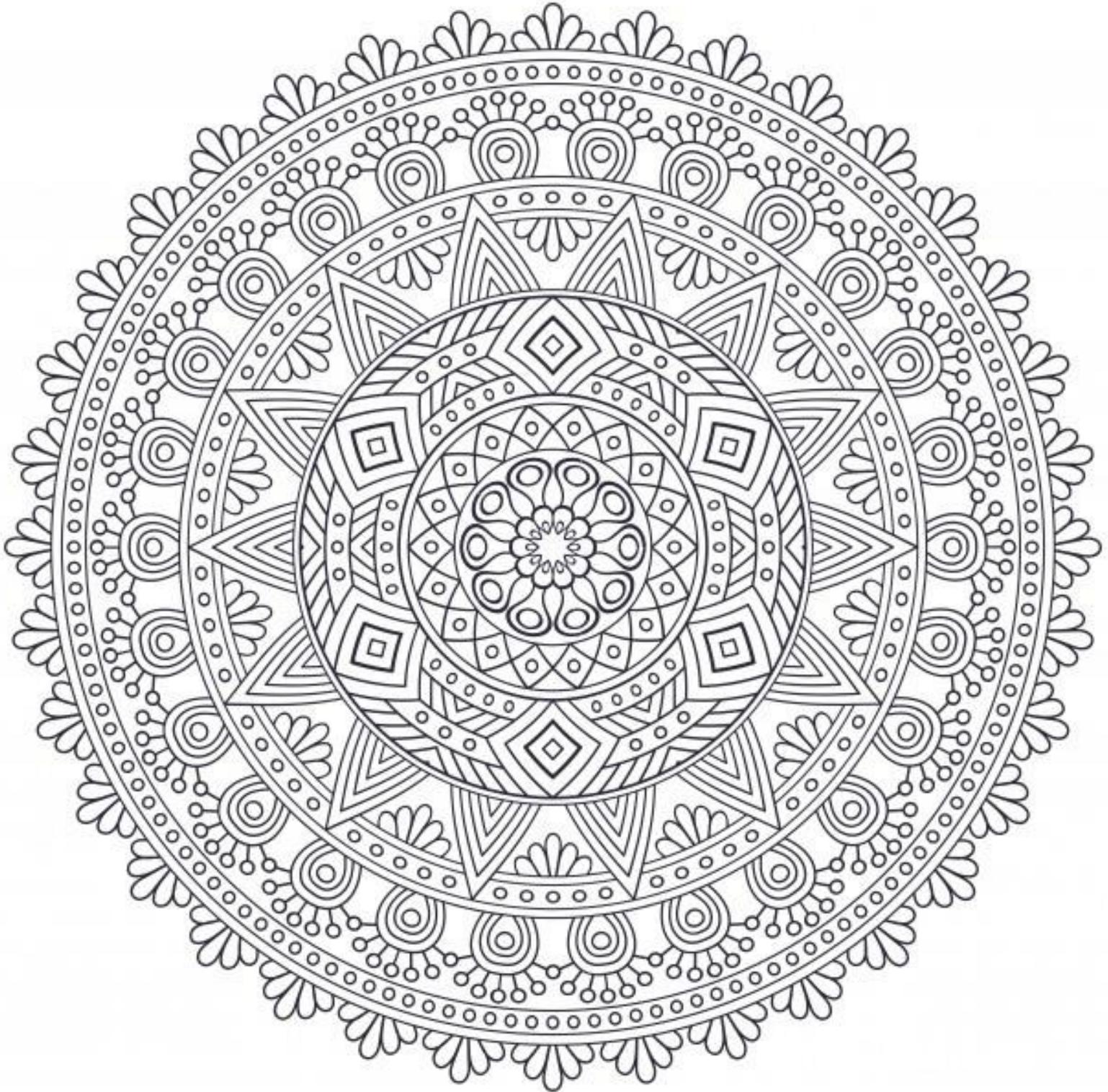
MANDALA



« Il ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »

Mark Twain

MANDALA



« Soyons reconnaissants envers les gens qui nous rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir notre âme. »

Marcel Proust

CHERCHEZ ET TROUVEZ PROPOSÉ PAR



Voici la liste des objets à retrouver dans l'image de la page suivante :



2 fauteuils de cinéma



2 projecteurs



1 fauteuil de réalisateur



1 clap de cinéma



5 tickets de cinéma



2 perches micro



2 pots de pop corn



1 caméra



1 bobine de pellicule

Voir page suivante

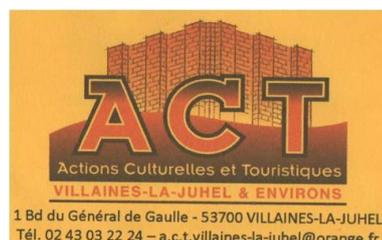
SUDOKU LETTRES

Remplissez la grille ci-dessous avec 9 lettres. Les 9 lettres doivent figurer dans chaque colonne, ligne et carré de 9 cases.

Le mot secret se trouve sur la ligne grisée et a comme définition : Essayer de se rendre agréable

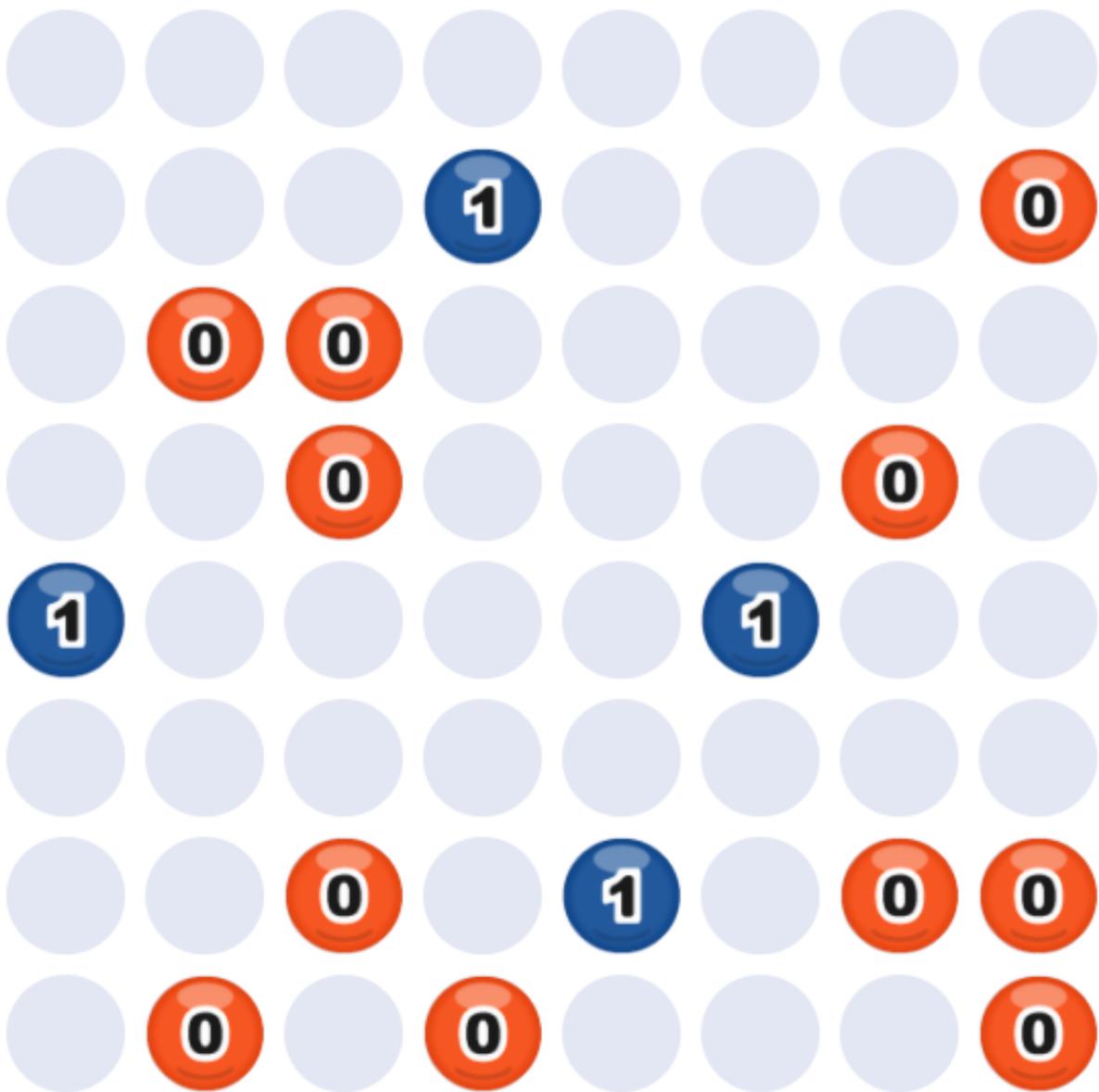
	R			A				
		I		P				M
		P			I			R
E		R	A			M		
				M				P
M		L		E		O		
C		M		L		I		
					E	L		
R					M			A

Ce jeu est
proposé par :



TAKUZU

Pour jouer au Takuzu, remplissez les cases par 0 ou 1. Chaque ligne ou colonne ne doit pas comporter plus de deux 0 ou deux 1 à la suite. Le nombre de 0 et de 1 doit être égal sur une même ligne et une même colonne, c'est-à-dire 4 « 1 » et 4 « 0 ». Enfin, aucune ligne ou colonne ne peut être identique.



TROUVEZ SON CONTRAIRE

Rapprochez les mots contraires

Thème : les 5 sens

Exemple : âcreté et douceur sont antonymes (contraires)

Âcreté	<u>1</u>	Aigu		Parfum		Suave	
Fin		Grand		Inodore		Empuantir	
Obtus		Chaud		Faible		Courbe	
Froid		Court		Embaumer		Odorant	
Carré		Haut		Tendre		Dur	
Glacial		Douceur	<u>1</u>	Lourd		Amollir	
Long		Large		Droit		Puanteur	
Petit		Rond		Poli		Léger	
Étroit		Brûlant		Durcir		Raboteux	
Bas		Grossier		Fétide		Fort	

LA PETITE DECORATION

Mandala tissé

Matériels :

- Pelotes de laine (en fonction des couleurs choisies)
- Une paire de ciseaux
- 4 pics à brochette

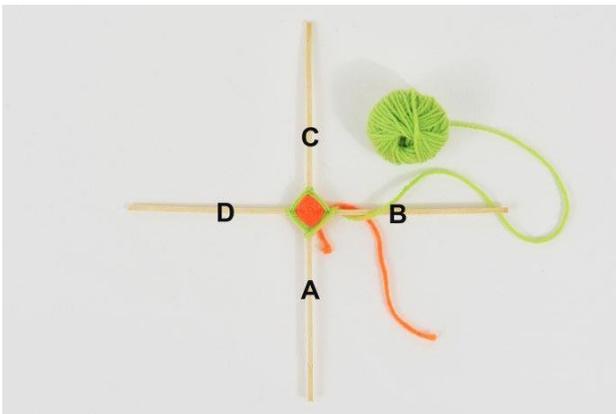


LES ÉTAPES À SUIVRE



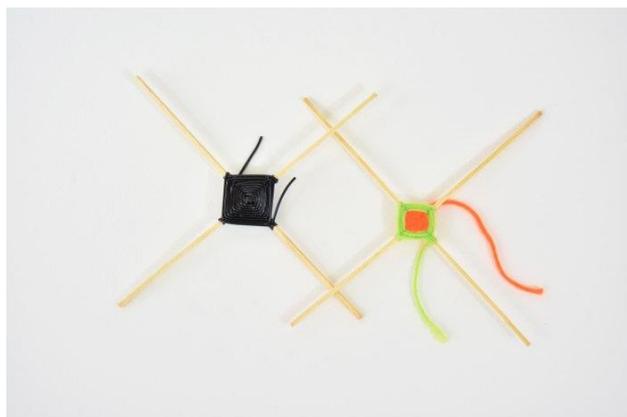
1. Attachez un morceau de laine orange (couleur choisie pour l'exemple) sur deux pics pour les lier ensemble.

Répétez cette action avec les deux autres pics restants.



2. Positionnez les bâtonnets en croix et enrouler la laine du point A au point B, en passant la laine par-dessus le pic, et faire un tour. Une boucle se forme alors; répétez l'opération sur chaque pic en tissant le fil du point B au point C au point D etc... Puis changez de coloris de laine si vous le souhaitez, pour créer un centre bicolore.

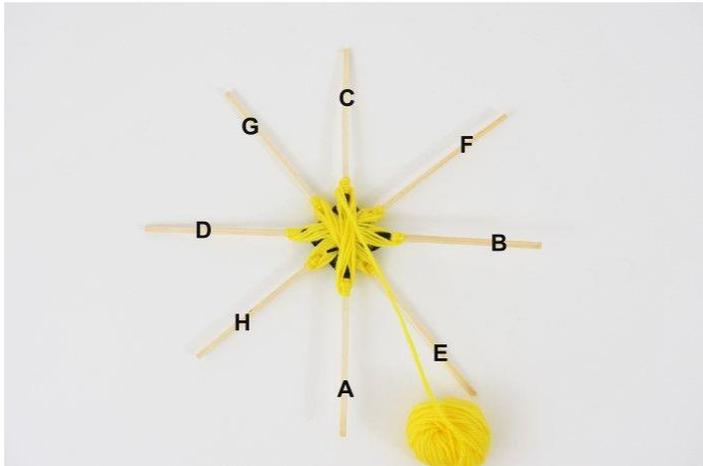
Maintenant utilisez vos deux autres pics et réalisez exactement la même chose



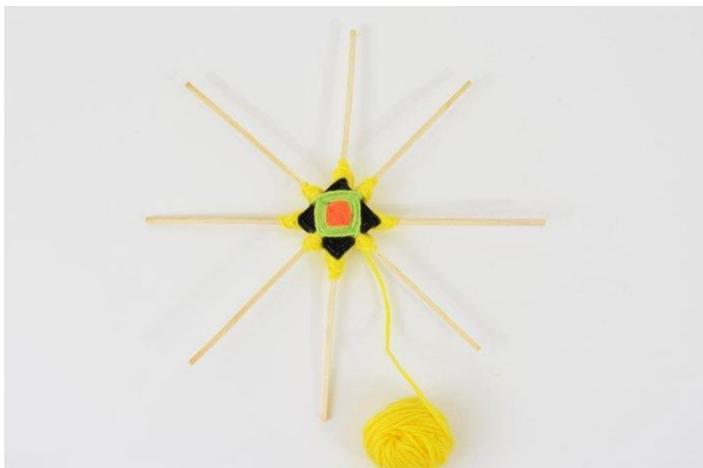
Voir page suivante

LA PETITE DECORATION

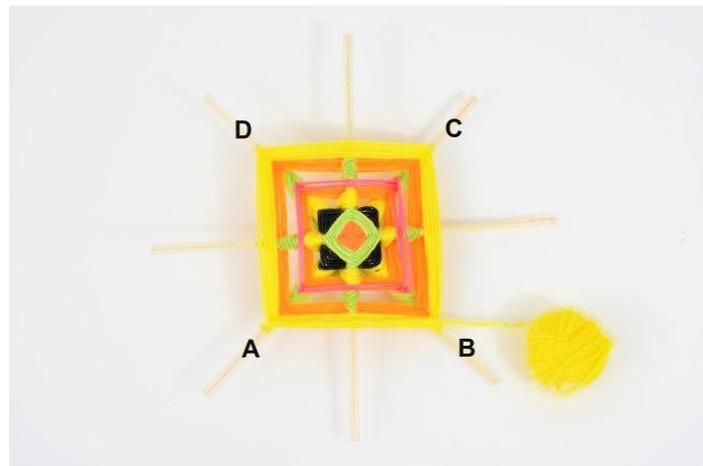
Mandala tissé



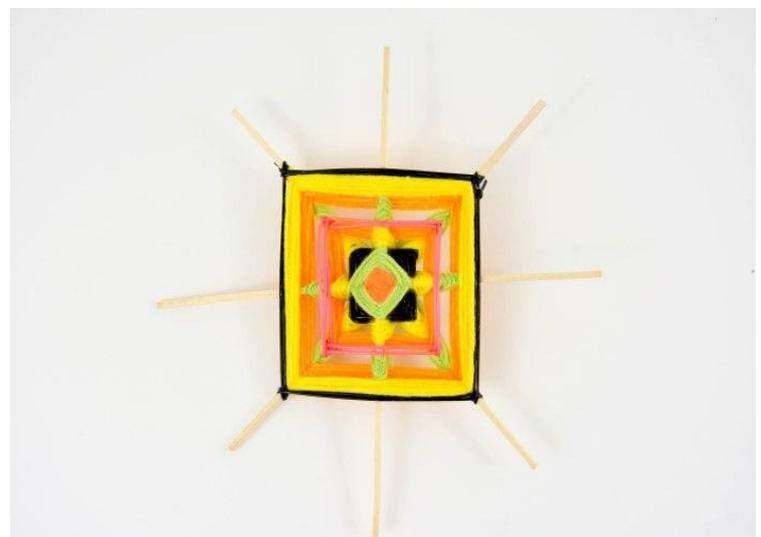
- 3.** Superposez les 2 bases et assemblez-les à l'aide de la laine jaune. Faites un nœud et enroulez la laine du point A au point C en passant par-dessus le bâtonnet afin de faire une boucle. Recommencez l'opération plusieurs fois puis répétez le tissage du point E au point G et tissez ainsi de suite jusqu'au point H



- 4.** Retournez le tissage. Prenez la laine orange, nouez au bâtonnet A, passez par-dessus le bâtonnet central vers B et faites le tour, cela va créer une boucle. Poursuivez le tissage avec la laine jaune pour tisser le contour puis changez de couleur si vous le souhaitez !



Et voici le résultat d'un tissage traditionnel Mexicain, Ojo de Dios (Œil de Dieu en français). Des modèles et des couleurs à l'infini au gré de vos envies !



MOTS A CASER

Complétez la grille sur la page d'à coté avec les mots de la liste en fonction du nombre de lettres.

2 lettres

EU
FA
LU
MÛ
OS
RÉ
RI
US

3 lettres

ADO
AGA
AIR
ASA
CAP
DAL
ION
KIR
MAX
NÉE
NÉS
OHÉ
OLA
PEC
RÉE
SAR
TIN
TRI

4 lettres

ABBÉ
ALTO
ANIS
BÊTA
CECI
CILS
CRÉÉ
DEAL
DELÀ
ÉCRU
MATÉ
OBUS
PART
RAVI
SAIN
SAUR
TEST
TRUC
URÉE
USÉS

5 lettres

AÉRER
ARÊTE
CADOR
CHEIK
CLOSE
CUIRE
ÉTAYÉ
FILER

GARES
LAMES
LUEUR
MÉGOT
MOTIF
OLIVE
OSIER
PARUS
POÊLE
RABAT
RATES
RÉTRO
SECTE
SEMÉS
SMOGS
SOINS
TISSE
TOTEM
UTILE
VERVE

6 lettres

BILÉES
BRICKS
CLASSE
CRÉNOM
ÉMERIS
EXILÉE
HAREMS
LAMBDA
RUELLE
TÉNORS

7 lettres

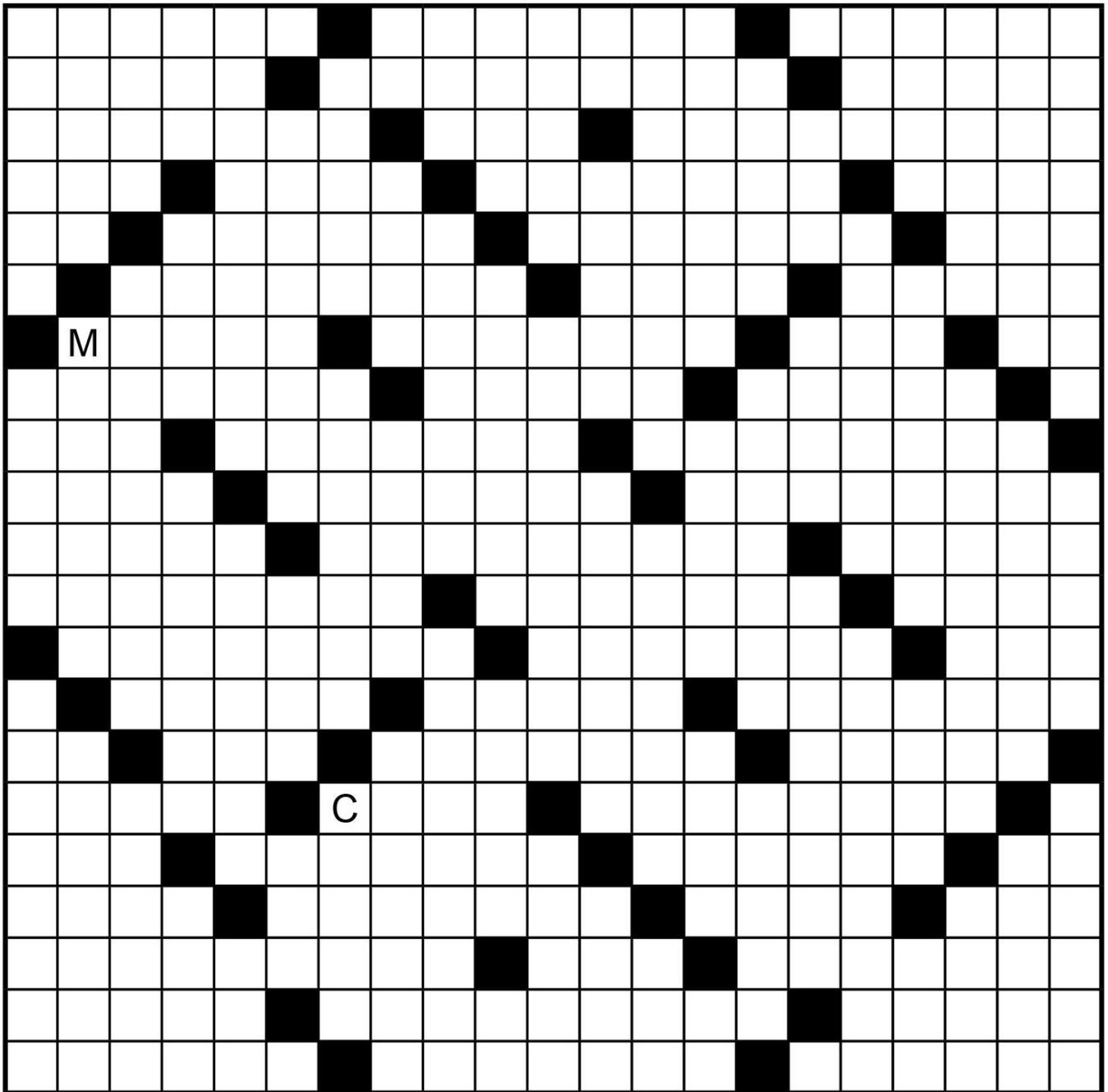
AVIVANT
CURATIF
DÉFRISÉ
ÉCOULER
ÉDITÉES
ÉMANÉES
EMBRUMÉ
ENTENDU
ESSAIMS
ESSENCE
FONDÉES
HILARES
ÎLOTIER
LACÉRER
MACÉRER
MIASMES
MUSELER
RÉCLAME
RESSORT
RETENUE
SARCLÉS
SERVIES
SILENCE
SITUÉES
SOUCIÉS
STAGNER
SYSTÈME
TICKETS
TRINGLE
UPSILON
URANIUM
VÉTILLE

8 lettres

ASSUREUR
BLÂMABLE
HALEINES
MALÉFICE
MÉDERSAS
NERVURER
RÉSIDUEL
RÉVISÉES
SCIANTES
STIPULÉE

9 lettres

AUDITIVES
BILATÉRAL
DISCIPLES
ÉMEUTIÈRE
ÉVITABLES
ITÉRATIFS
MORALISER
NORDISTES
SPÉCIALES
STARLETTE
STUPIDITÉ
TENTATEUR



M

C

MOTS FLÉCHÉS

EXAS- PÉRANTES		COULEUR DE PEAU		QUI A EU UNE TOURNÉE CHARGÉE		PARTIE CARRÉE		NORME SANS FIL		LA STAR- LETTE RÊVE DU GRAND
ANCIENNE		ÉLIMINERA				L'IRLANDE D'AUTRE- FOIS				
				PROTÉGER UNE HUILE						
				MAINTENU À L'ÉTROIT						
USINE À MÉTAUX								SYNDICAT OUVRIER		
APPAREIL DE RADIO- LOGIE								ÉTONNE		
							ARGILE ROUGE			
							TRAVAUX AU LABO			
DOMAINES DE CRÉATION					SEPTIÈME D'UN ALPHABET				GRILLE UNE CI- GARETTE	
PRODUIT EXPLOSIF					venu au monde					
			ANNONCE LA DATE			NEZ FAMILIER				CUBES À JETER POUR JOUER
			PASSE UN BON MOMENT			ASSAISON- NEMENT				
SOLS							IL ATTIRE LES AMA- TEURS DE SOLEIL			
FINIR TRAGIQUE- MENT							ADVERBE			
					COUPE LE SOMMET D'UN ARBRE					
ILS SONT EN ORBITE										

LES PROVERBES

Retrouvez l'origine correcte des proverbes :

Le tronc d'arbre aura beau séjourner dans la rivière, il n'en deviendra pas un crocodile.



Proverbe Chinois

Frappe ta tête contre unealebasse... et si tu entends un son creux, ne te presse pas de déduire que c'est laalebasse qui est vide.



Proverbe Danois

C'est quand le soleil brille sur lui que le fumier pue davantage !



Proverbe Nigérien

L'ennemi vaincu par la vérité ne reviendra jamais ; l'ennemi vaincu par les armes reviendra certainement.



Proverbe Écossais

Ne vous mariez pas pour de l'argent ; vous pouvez emprunter pour moins cher.



Proverbe Sénégalais

TANGRAM

Le but du jeu est de reproduire une forme donnée. Les règles sont simples : nous utilisons toujours la totalité des pièces qui doivent être posées à plat et ne pas se superposer. Découpez les formes ci-dessous et reproduisez chez vous les modèles de la page suivante.

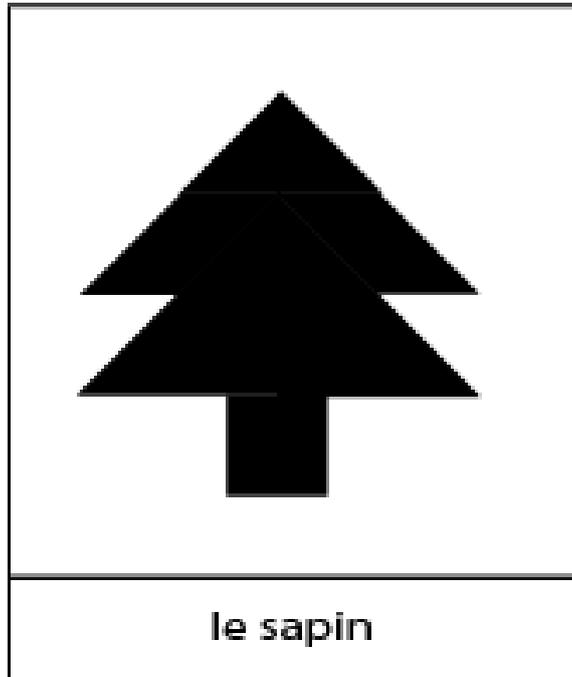


Voir page suivante

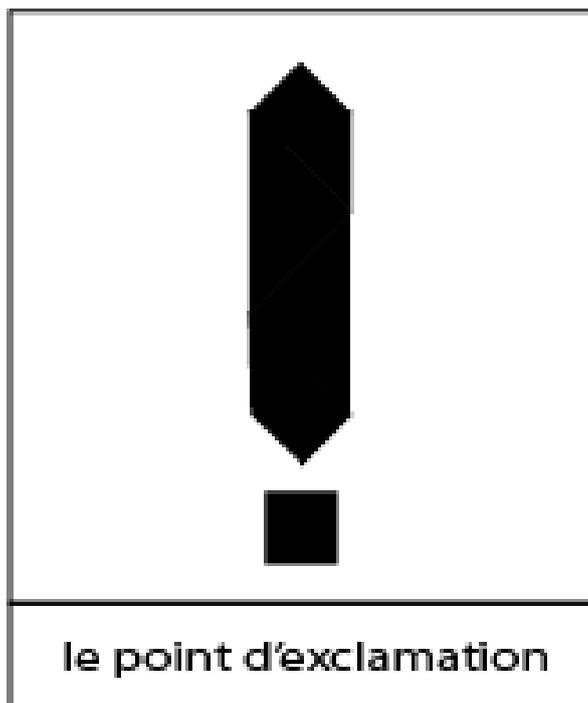
TANGRAM

Reproduisez les modèles ci-dessous après avoir découpé les 7 formes.
Petit rappel, l'ensemble doit être utilisé pour former les modèles !!

1



2



LES FLEURS ET LEURS COMPOSANTS

Associez un mot de la liste sur le thème des fleurs ci-dessous à sa définition correspondante

Le filet, L'anthère, Le stigmate, La corolle, Le calice, Le style, Le pistil, Le carpelle, Le réceptacle, Le pollen, Le pédoncule, L'étamine

1. Ensemble des sépales d'une fleur. _____
2. Ensemble des pétales d'une fleur. _____
3. Organe reproducteur mâle d'une fleur. _____
4. Ensemble des organes reproducteurs femelles d'une fleur.

5. Extrémité renflée du pistil destinée à recevoir le pollen.

6. Partie étroite du pistil surmontant l'ovaire. _____
7. Loge dans laquelle se trouvent les ovules. Partie constitutive de l'ovaire.

8. Petits grains contenus dans les étamines. _____
9. Partie supérieure de l'étamine contenant les loges polliniques.

10. Partie inférieure de l'étamine, en forme de tige, supportant l'anthère.

11. Nom donné à la queue de la fleur. _____
12. Extrémité élargie du pédoncule sur laquelle sont fixées les pièces florales.

LA MINUTE SPORTIVE

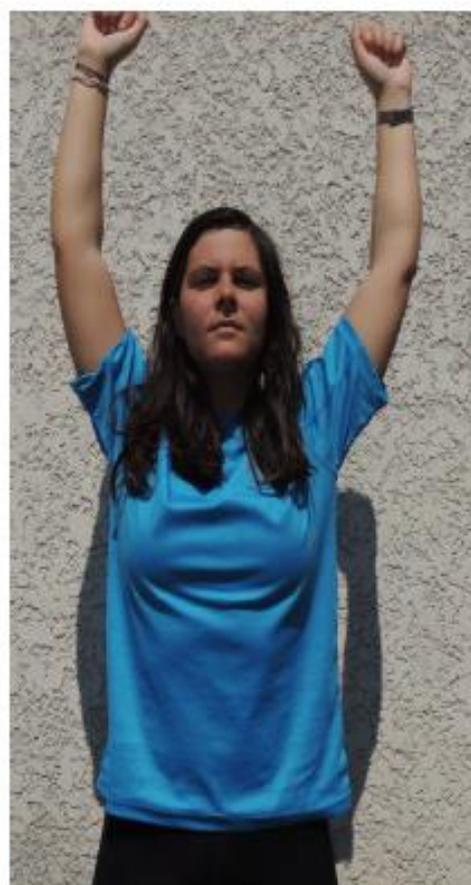
EXERCICE N°1 : DÉVELOPPÉ MILITAIRE

Quelle action ? Debout, pieds largeur bassin, bras parallèles au sol, coudes à 90°, extension des bras, revenir position initiale

Que travaille t'on ? Les épaules
Deltoïde antérieur, latéral, postérieur

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Peut-être réalisé assis



Variante + difficile Intensifier le mouvement
Utiliser des bouteilles d'eau

RETROUVER LES PAROLES

MISTRAL GAGNANT de Renaud

À m'asseoir sur un, cinq
minutes, avec ...
Et regarder les , tant qu'y en a
Te du bon temps, qui est
mort ou qui reviendra
En serrant dans ma main tes petits
.....

Pis donner à à des pigeons
idiots
Leur filer des coups de pied pour
de
Et entendre ton rire qui lézarde les
.....
Qui sait surtout guérir mes

Te un peu comment j'étais,
minot
Les fabuleux qu'on piquait
chez l'marchand
Car-en-sac et Minto, caramels à un
.....
Et les Gagnants

À remarquer sous la , cinq
minutes, avec toi
Et la vie, tant qu'y en a
Te raconter la en te bouffant
des yeux
Te parler de ta , un petit peu

Et sauter dans les pour la
faire râler
Bousiller nos et s'marrer
Et entendre ton comme on
entend la mer
S'arrêter, repartir en

Te raconter surtout les
d'antan et les Boers
Et les Roudoudous qui nous
coupaient les
Et nous niquaient les
.. les Mistral Gagnants

À m'asseoir sur un banc,
minutes, avec toi
Regarder le qui s'en va
Te parler du bon temps, qui est
et je m'en fous
Te dire que les , c'est pas
nous

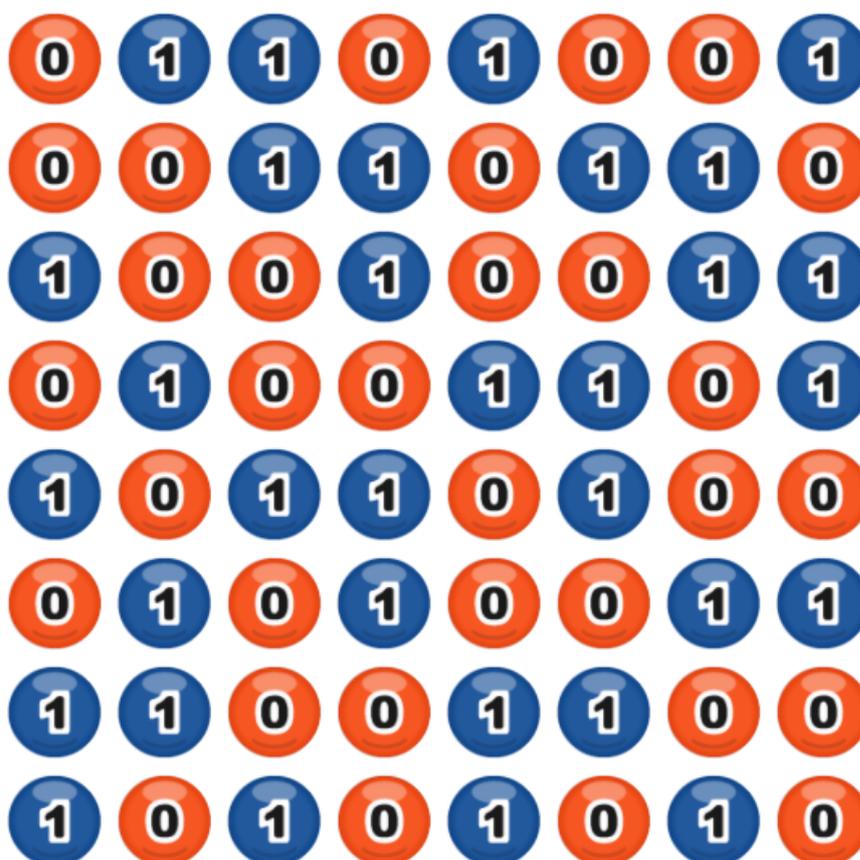
Que si moi je suis , ce n'est que
de tes
Car ils ont l'..... d'être deux
Et ton rire s'envoler aussi
haut
Que s'envolent les cris des

Te raconter, , qu'il faut aimer la
vie
L'aimer même si le est assassin
et emporte avec ...
Les rires des
Et les Gagnants
Et les Gagnants

SUDOKU LETTRES

O	R	C	M	A	L	E	P	I
A	E	I	R	P	O	C	L	M
L	M	P	E	C	I	A	O	R
E	C	R	A	O	P	M	I	L
I	A	O	L	M	C	R	E	P
M	P	L	I	E	R	O	A	C
C	O	M	P	L	A	I	R	E
P	I	A	C	R	E	L	M	O
R	L	E	O	I	M	P	C	A

TAKAZU



TROUVEZ SON CONTRAIRE

Âcreté	<u>1</u>	Aigu	3	Parfum	11	Suave	20
Fin	2	Grand	8	Inodore	12	Empuantir	14
Obtus	3	Chaud	4	Faible	13	Courbe	17
Froid	4	Court	7	Embaumer	14	Odorant	12
Carré	5	Haut	10	Tendre	15	Dur	15
Glacial	6	Douceur	<u>1</u>	Lourd	16	Amollir	19
Long	7	Large	9	Droit	17	Puanteur	11
Petit	8	Rond	5	Poli	18	Léger	16
Étroit	9	Brûlant	6	Durcir	19	Raboteux	18
Bas	10	Grossier	2	Fétide	20	Fort	13

MOTS A CASER

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

MOTS FLÉCHÉS

EXAS-PÉRANTES	A	COULEUR DE PEAU	T	QUI A EU UNE TOURNÉE CHARGÉE	I	PARTIE CARRÉE	A	NORME SANS FIL	W	LA STAR-LETTE RÊVE DU GRAND	
ANCIENNE		ÉLIMINERA				L'IRLANDE D'AUTRE-FOIS					
	A	G	E	E	PROTÉGER UNE HUILE	V	E	R	N	I	R
				MAINTENU À L'ÉTROIT							
USINE À MÉTAUX	A	C	I	E	R	I	E	SYNDICAT OUVRIER	F	O	
APPAREIL DE RADIOLOGIE								ÉTONNE			
	S	C	A	N	N	E	R	ARGILE ROUGE	S	I	L
								TRAVAUX AU LABO			
DOMAINES DE CRÉATION	A	R	T	S	SEPTIÈME D'UN ALPHABET	E	T	A	GRILLE UNE CI-GARETTE	E	
PRODUIT EXPLOSIF					VENU AU MONDE						
	T	N	T	E	N	P	I	F	CUBES À JETER POUR JOUER		
			ANNONCE LA DATE			NEZ FAMILIER					
			PASSE UN BON MOMENT			ASSAISONNEMENT					
SOLS	T	E	R	R	E	S	IL ATTIRE LES AMATEURS DE SOLEIL	S	U	D	
FINIR TRAGIQUEMENT							ADVERBE				
	P	E	R	I	R	E	C	I	M	E	
				COUPE LE SOMMET D'UN ARBRE							
ILS SONT EN ORBITE	S	A	T	E	L	L	I	T	E	S	

LES PROVERBES

Frappe ta tête contre unealebasse... et si tu entends un son creux, ne te presse pas de déduire que c'est laalebasse qui est vide (proverbe chinois).

Le tronc d'arbre aura beau séjourner dans la rivière, il n'en deviendra pas un crocodile (proverbe sénégalais).

C'est quand le soleil brille sur lui que le fumier pue davantage !

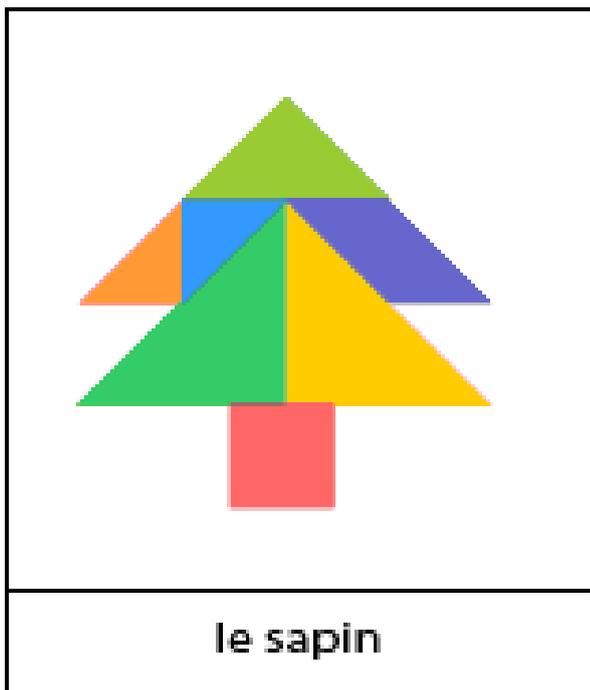
(proverbe danois).

L'ennemi vaincu par la vérité ne reviendra jamais ; l'ennemi vaincu par les armes reviendra certainement (proverbe nigérien).

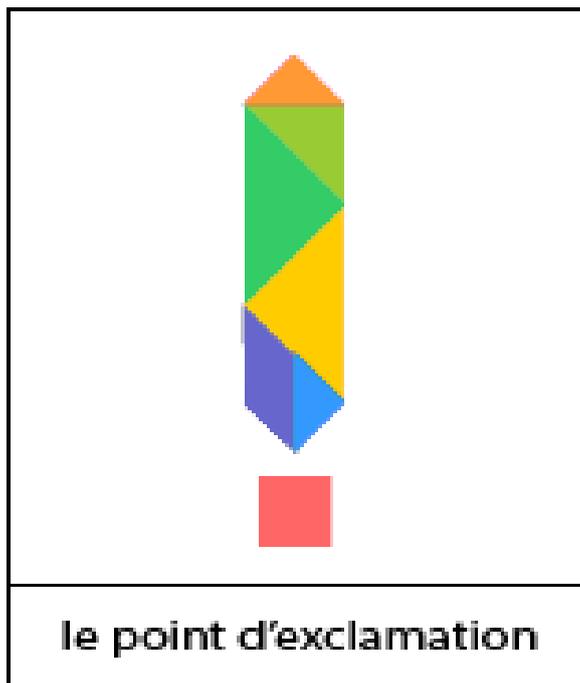
Ne vous mariez pas pour l'argent ; vous pouvez emprunter pour moins chère (proverbe Écossais)

TANGRAM

1



2



LES FLEURS ET LEURS COMPOSANTS

1. Le calice
2. La corolle
3. L'étamine
4. Le pistil
5. Le stigmate
6. Le style
7. Le carpelle
8. Le pollen
9. L'anthère
10. Le filet
11. Le pédoncule
12. Le réceptacle

RETROUVER LES PAROLES

À m'asseoir sur un banc, cinq
minutes, avec toi
Et regarder les gens, tant qu'y en a
Te parler du bon temps, qui est
mort ou qui reviendra
En serrant dans ma main tes petits
doigts

Pis donner à bouffer à des pigeons
idiots
Leur filer des coups de pied pour
de faux
Et entendre ton rire qui lézarde les
murs
Qui sait surtout guérir mes
blessures

Te raconter un peu comment j'étais,
minot
Les bombecs fabuleux qu'on
piquait chez l'marchand
Car-en-sac et Minto, caramels à un
franc
Et les Mistral Gagnants

À remarquer sous la pluie, cinq
minutes, avec toi
Et regarder la vie, tant qu'y en a
Te raconter la Terre en te bouffant
des yeux
Te parler de ta mère, un petit peu

Et sauter dans les flaques pour la
faire râler
Bousiller nos godasses et s'marrer
Et entendre ton rire comme on
entend la mer
S'arrêter, repartir en arrière

Te raconter surtout les Carambars
d'antan et les Coco Boers
Et les vrais Roudoudous qui nous
coupaient les lèvres
Et nous niquaient les dents
Et les Mistral Gagnants

À m'asseoir sur un banc, cinq minutes,
avec toi
Regarder le soleil qui s'en va
Te parler du bon temps, qui est mort et
je m'en fous
Te dire que les méchants, c'est pas
nous

Que si moi je suis barge, ce n'est que
de tes yeux
Car ils ont l'avantage d'être deux
Et entendre ton rire s'envoler aussi haut
Que s'envolent les cris des oiseaux

Te raconter, enfin, qu'il faut aimer la vie
L'aimer même si le temps est assassin
et emporte avec lui
Les rires des enfants
Et les Mistral Gagnants
Et les Mistral Gagnants