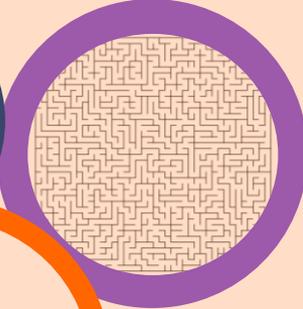
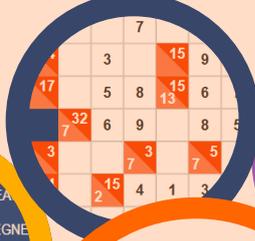


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

55

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
Garam.....	p. 8
Jeu des paronymes.....	p. 9
Calcul mental.....	p. 10
La petite recette.....	p. 11-12
Le cri des animaux.....	p. 13
Mots codés.....	p. 14
Les grandes voix du cinéma.....	p. 15-17
Les métiers.....	p. 18
Les 8 différences.....	p. 19
La minute sportive.....	p. 20
Retrouver les paroles.....	p. 21
Solutions.....	p. 22-28



FESTIVAL
premiers plans
D'ANGERS

MANDALA



« Le succès, c'est se promener d'échec en échec tout en restant motivé. »

Winston Churchill

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

6		9	22
			14
4		2	9
18	15	12	

1

7

3

8

5

6			13
	9		22
		1	10
16	19	10	

2

3

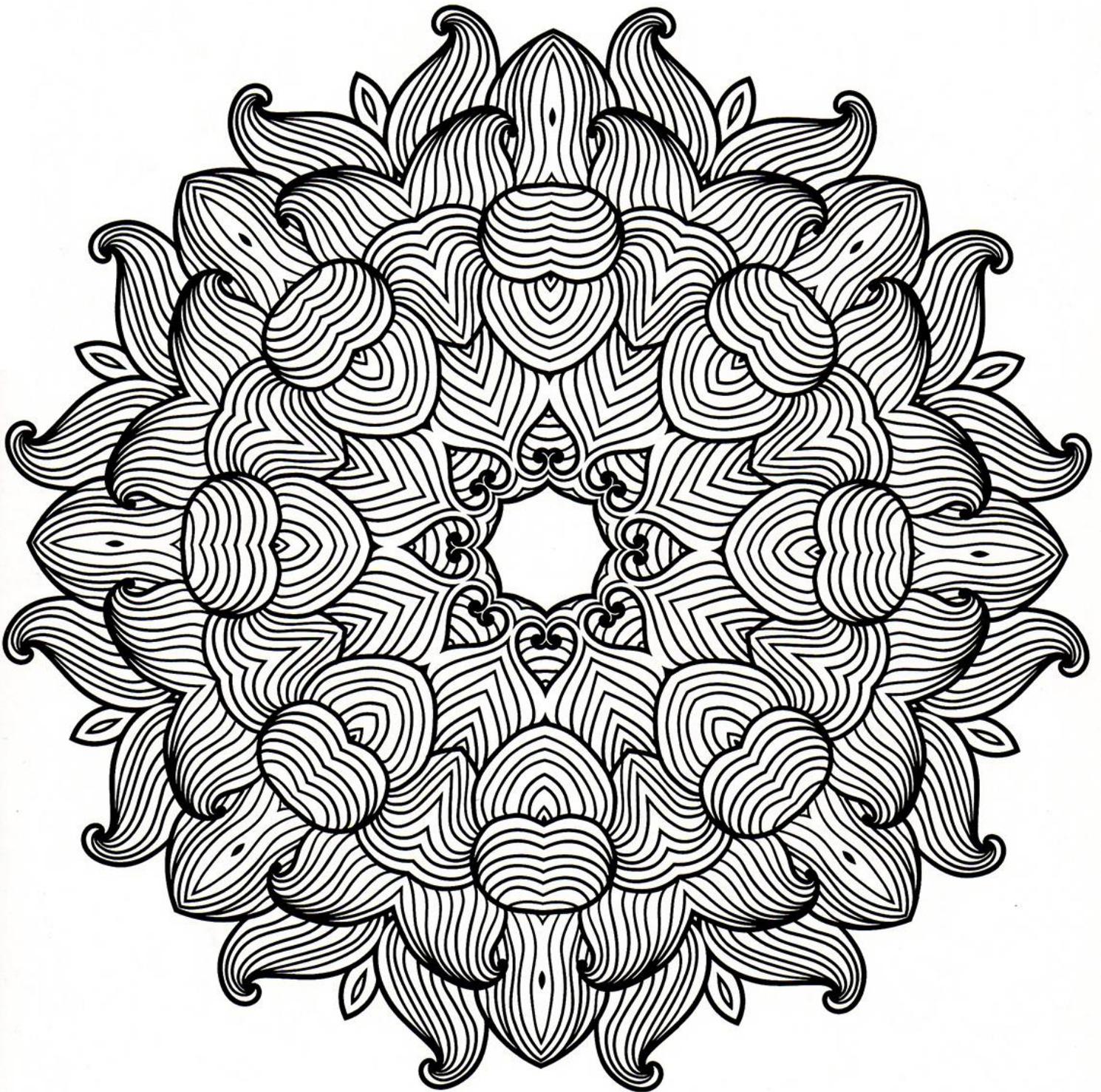
4

5

7

8

MANDALA



« Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait. »

Périclès

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
5
<u>1</u>
5

3
5
<u>15</u>

\times	$-6 =$	\times	$+2 =$
<u>3</u>		<u>2</u>	
\times		\times	$+6 =$
<u>3</u>		<u>3</u>	<u>1</u>
$+$	$=$	$5 + 0 =$	
<u>2</u>		<u>1</u>	
\times	$+ = 8$	$8 + =$	\times
<u>3</u>		<u>4</u>	<u>2</u>
$+$	$+2 =$	\times	
$-$	$=$	$-1 =$	

JEU DES PARONYMES

Deux mots sont dits « paronymes » quand ils s'écrivent presque pareil.

Ex : poisson / poison

Choisissez le bon mot en rapport avec la définition donnée.

1/ Fautes d'informations, les journalistes en sont réduits aux ...
conjectures
conjonctures

2/ La lame de ce couteau était tranchante et ...
affilée
effilée

3/ Ce courrier est à ...
l'intention
l'attention du maire d'Angers.

4/ Les brigands sont entrés dans la banque par ...
effraction
infraction

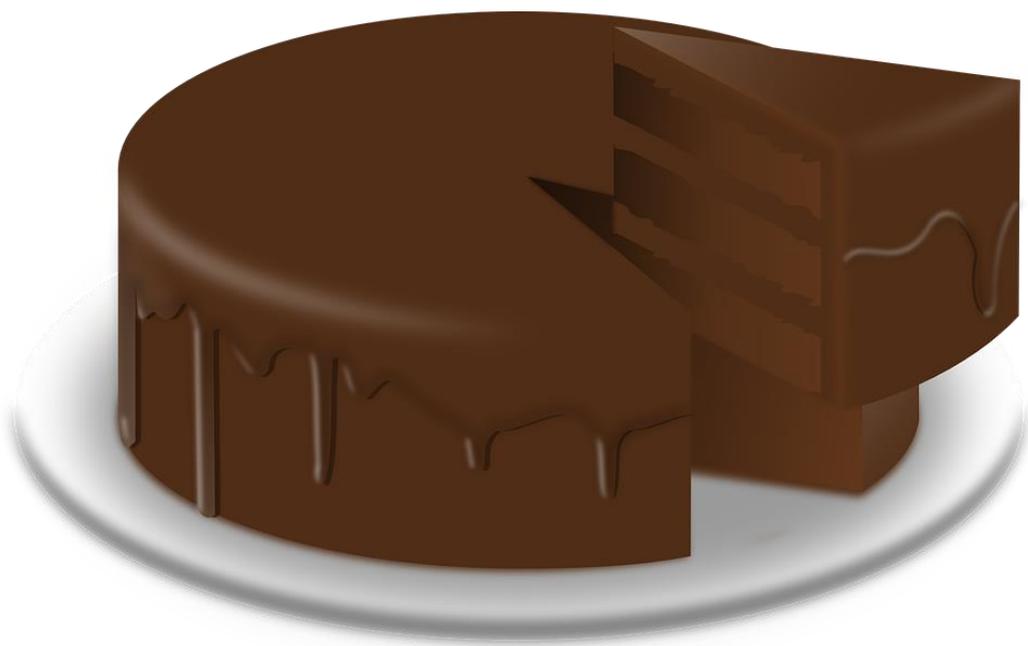
5/ J'ai ...
amené
emmené mon ami à la gare ce matin.

6/ Mon frère a une forte ...
Inclinaison
inclination pour les mathématiques.

CALCUL MENTAL

Adapter la recette au nombre de personnes indiqué avec cette recette du moelleux au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes	Ingrédients pour 30 personnes
4 oeufs	
60 g de beurre	
300 g de chocolat	
50 g de farine	
100 g de sucre	
½ verre de lait	
½ sachet de levure chimique	



LA PETITE RECETTE Le banana bread

Le Banana bread (le cake à la banane), est la recette qui a été inventée dans les années 30 pendant la crise économique aux États-Unis. Il est considéré comme un gâteau économique car les ingrédients sont simples, on peut recycler des bananes de la corbeille de fruit et ce gâteau peut être conservé 1 semaine au frigo et jusqu'à 3 mois dans le congélateur !

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 250g de farine
- 150g de beurre fondu
- 150g de noix
- 120g de sucre
- 2 bananes (plus elles sont mûres, mieux c'est)
- 3 œufs
- 1 sachet de levure



PREPARATION (30 minutes) CUISSON (1 heure) 

1. Lavez et épluchez les deux bananes. Découpez les en petits cubes

2.



Battez les œufs avec le sucre, le sucre vanille et le beurre préalablement fondu dans un récipient. Ajoutez la farine et le sachet de levure. Mélangez la préparation de beurre, farine et levure jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

La suite dans la page suivante

LA PETITE RECETTE Le banana bread

3.



Incorporez les noix que vous aurez concassées et les bananes écrasées dans la préparation

Préchauffez le four à 180°C

Beurrez un moule à cake et versez un peu de farine à l'intérieur pour le chemiser. Enlevez l'excédent puis versez-y la préparation.



Si vous souhaitez le décorer, coupez une banane en 2 dans le sens de la longueur et déposez les 2 moitiés sur la pâte

Enfournez-le pendant 45 minutes et laissez-le refroidir à la sortie du four. A dégustez froid ! Vous pouvez être gourmand et rajouter des pépites de chocolat si vous le souhaitez également.



LE CRI DES ANIMAUX

Associez chaque animal avec son cri, avec l'aide de la liste ci-dessous si vous le souhaitez :

Couine, rugit, bêle, cancanne, brame, grogne, brai, barrit, glapit, caquette, coasse, miaule, siffle, ulule, chante, meugle, bourdonne, roucoule, ulule, croasse, aboie, jacasse, chante, hennit, clapit, grogne

L'abeille

--

L'âne

--

Le hibou

--

L'hippopotame

--

Le lapin

--

Le lion

--

Le loup

--

La vache

--

Le moineau

--

Le mouton

--

La pie

--

Le pigeon

--

Le canard

--

Le cerf

--

Le chat

--

Le serpent

--

La grenouille

--

Le cheval

--

La poule

--

Le renard

--

Le chien

--

Le coq

--

Le corbeau

--

La chouette

--

L'éléphant

--

Le cochon

--

MOTS CODÉS

Décodez et remplissez la grille en remplaçant les chiffres par des lettres.

T ¹	A ²	I ³	L ⁴	L ⁴	5		5	16	14	15	5	T ¹
	23		I ³		6		12		6		7	
13	14	17	A ²		8	7	A ²	6	15	18	5	19
	24		6		L ⁴		13		L ⁴			
25	5	23	5	T ¹	5	7		25	5	26	5	A ²
	19				7		18				20	
15	7	14	11	11		21	19	I ³	11	20	19	5
			21		9		6		I ³		5	
T ¹	7	A ²	I ³	6	I ³	6	10		10	I ³	7	L ⁴
	5		T ¹		8		L ⁴		L ⁴		7	
23	A ²	7	22	14	I ³		5	T ¹	5	T ¹	5	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
T	A	I	L									
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

LES GRANDES VOIX DU CINEMA PROPOSÉS PAR



Le cinéma d'animation n'est pas un genre cinématographique très reconnu du public adulte, car il porte trop souvent l'étiquette de « cinéma pour enfants ». Pourtant ce cinéma s'intéresse depuis plusieurs années, à des thématiques pouvant réunir tous les membres de la famille. La particularité du cinéma d'animation est que les réalisateurs ne peuvent pas se baser sur des décors ou des acteurs déjà existants, ils doivent tout créer, tout fabriquer de leurs mains. C'est le cas pour ce qui est du visuel (dessin, marionnettes...ect) qui sont entièrement inventés et dessinés pour le film, tout comme le son. Les dessins et les marionnettes ne faisant pas de bruits, il faut donc créer entièrement l'univers sonore du film. Pour cela, le cinéma d'animation fait appel à des acteurs et des actrices professionnels qui vont prêter leurs voix aux personnages d'animation.

Dans ce jeu, nous vous proposons de découvrir quels acteurs et actrices connus se cachent derrière ces personnages de film d'animation.

A qui appartient cette voix ? :

Retrouvez sur les pages d'à coté les acteurs et actrices qui prêtent leurs voix à ces personnages de films d'animation

Voir page suivante

LES GRANDES VOIX DU CINEMA PROPOSÉS PAR



Le coq Rocky dans *Chicken Run* de Nick Park et Peter Lord (2000)



Interprété par :

G _ _ _ _ D DE _ _ _ _ _ U

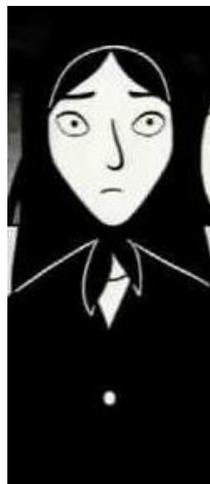
Carl Fredricksen dans *Là-Haut* de Pete Docter (2009)



Interprété par :

C _ _ _ _ _ S AZ _ _ _ _ _

Taji Satrapi dans *Persepolis* de Marjane Satrapi et Vincent Paronnaud (2007)



Interprétée par :

C _ TH _ _ _ _ _ D _ _ _ _ V _

LES GRANDES VOIX DU CINEMA PROPOSÉS PAR

FESTIVAL
premiers plans
D'ANGERS

Le Chat dans *Le chat du Rabbín* de Joann Sfar et Antoine Delesvaux (2011)



Interprété par :
F _ _ _ _ O _ S _ R _ _

Scarlet Overkill dans *Minions* de Pierre Coffin et Kyle Balda (2015)



Interprété par :
M _ R _ _ _ C _ T _ _ _ _ _ D

Mrs Fox dans *Fantastic Mr. Fox* de Wes Anderson (2009)



Interprétée par :
I _ _ B _ _ _ _ H _ _ _ _ _

LES MÉTIERS

Trouvez les noms de métier avec les terminaisons EUR, ER, et ISTE dans les domaines suivants :

Il n'y a plusieurs solutions dans les différentes catégories

AGRONOMIE ET ALIMENTATION :

ARTISANAT :

AUDIOVISUEL ET SPECTACLES :

BATIMENT :

COMMERCE :

Solution page 27

Ce jeu est
proposé par :



LES 8 DIFFÉRENCES

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



LA MINUTE SPORTIVE

EXERCICE SUR CHAISE N°1

Quelle action ?	Lever le talon Poser le pied à plat Lever la pointe de la cheville
Que travaille t'on ?	Le muscle du mollet pour se mettre sur la pointe Le muscle du tibia pour lever la pointe (tibial antérieur)
Combien de fois ?	1 à 2 minutes sans s'arrêter
Sécurité :	Ne pas être trop en avant de la chaise Dos droit décollé du dossier de la chaise



Variante + difficile Maintenir la position 3 à 10 secondes

RETROUVER LES PAROLES

L'AMOUR A LA PLAGES de Niagara

Ce soir j'irai le mambo
Au Casino sous les lambris
rococo
La viendra me faire oublier
Tu me feras
Comme dans les d'été

C'est l'amour à la (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
..... et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau (ah-ouh,
ah-ouh)

La ... quand vient le temps des
vacances
C'est le de la danse entre
tes bras toutes les
Et si j'ai le tout retourné
Là je t'..... jusqu'à la fin de
l'été

C'est l'amour à la (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
..... et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau (ah-ouh,
ah-ouh)

Yeah, ouh, ouh, yeah
Ouh, ouh, yeah
Ouh, ouh, yeah
Ouh, ouh

Et si j'ai le tout retourné
Là je t'..... jusqu'à la fin de
l'été

C'est l'amour à la (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
..... et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau (ah-ouh,
ah-ouh)
(Refrain x3)

SOLUTIONS

FUBUKI

6	7	9	22
8	5	1	14
4	3	2	9
18	15	12	

6	3	4	13
8	9	5	22
2	7	1	10
16	19	10	

GARAM

9 - 6 = 3		7 + 2 = 9
$\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 3 \end{array}$		$\begin{array}{r} \times \\ 9 \\ \hline 3 \end{array}$
	- 4 =	$\begin{array}{r} \times \\ 5 \\ \hline 3 \end{array}$
		$\begin{array}{r} \times \\ 6 \\ \hline 1 \end{array}$
6 + 1 = 7		5 + 0 = 5
5 + 3 = 8		8 + 1 = 9
$\begin{array}{r} \times \\ 7 \\ \hline 3 \end{array}$		$\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 4 \end{array}$
	+ 2 =	$\begin{array}{r} \times \\ 3 \\ \hline 2 \end{array}$
5 - 3 = 2		8 - 1 = 7

JEU DES PARONYMES

1/ La bonne réponse est : Conjectures (opinion fondée sur des probabilités)

Une conjoncture est une situation qui résulte d'une rencontre de circonstances.

2/ La bonne réponse est : Affilée (tranchant, aiguisé)

Effilé se dit de quelque chose de mince et de forme allongée.

3/ La bonne réponse est : l'Attention (destiné à)

A l'intention signifie « en l'honneur de ».

4/ La bonne réponse est : Effraction (rupture, forçage de tout dispositif servant à fermer un passage)

Un infraction est une transgression d'une règle.

5/ La bonne réponse est : Amené (déplacer une personne d'un point A à un point B avec séparation une fois la destination atteinte)

Emmener est utilisé quand on accompagne quelqu'un et qu'on reste avec cette personne.

6/ La bonne réponse est : Inclination (disposition naturelle pour un type d'activité)

L'inclinaison désigne l'état de ce qui est incliné par rapport à l'horizon.

CALCUL MENTAL

Ingrédients pour 6 personnes	Ingrédients pour 30 personnes
4 oeufs	20 oeufs
60 g de beurre	300 g de beurre
300 g de chocolat	1,5 kg de chocolat
50 g de farine	250 g de farine
100 g de sucre	500 g de sucre
½ verre de lait	2,5 verre de lait
½ sachet de levure chimique	2,5 sachet de levure chimique

LE CRI DES ANIMAUX

L'abeille	bourdonne
L'âne	brait
Le hibou	ulule
L'hippopotame	grogne
Le lapin	clapit
Le lion	rugit
Le loup	grogne
La vache	meugle
Le moineau	chante
Le mouton	bêlé
La pie	jacasse
Le pigeon	roucoule
Le canard	cancane
Le cerf	brame

Le chat	miaule
Le serpent	siffle
La grenouille	coasse
Le cheval	hennit
La poule	caquette
Le renard	glapit
Le chien	aboie
Le coq	chante
Le corbeau	croasse
La chouette	ulule
L'éléphant	barrit
Le cochon	couine

MOTS CODÉS

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

LES GRANDES VOIX DU CINEMA PROPOSÉES PAR



Le coq Rocky dans *Chicken Run* de Nick Park et Peter Lord (2000)



Interprété par : GERARD DEPARDIEU



Carl Fredricksen dans *Là-Haut* de Pete Docter (2009)



Interprété par : CHARLES AZNAVOUR



Taji Satrapi dans *Persepolis* de Marjane Satrapi et Vincent Paronnaud (2007)



Interprétée par : CATHERINE DENEUVE



Le Chat dans *Le chat du Rabbin* de Joann Sfar et Antoine Delesvaux (2011)



Interprété par : FRANCOIS MOREL



Scarlet Overkill dans *Minions* de Pierre Coffin et Kyle Balda (2015)



Interprété par : MARION COTILLARD



Mrs Fox dans *Fantastic Mr. Fox* de Wes Anderson (2009)



Interprétée par : ISABELLE HUPERT

LES MÉTIERS

AGRONOMIE ET ALIMENTATION :

agriculteur – apiculteur - confiseur - cultivateur - horticulteur - plongeur - pêcheur - producteur - sculpteur - sylviculteur - traiteur - viticulteur - caviste - pépiniériste - primeuriste

ARTISANAT :

doreur - encadreur - polisseur - relieur - tailleur - horloger - sommelier - tonnelier - joaillier - luthier - potier - teinturier - vannier – verrier - armurier - bronzier - bijoutier - chaudronnier - chaumier - cordonnier - coutelier - couturier

AUDIOVISUEL ET SPECTACLES :

animateur - acteur - bruiteur - cadreur - chanteur - compositeur - danseur - dompteur - jongleur - maquilleur - monteur - réalisateur -accessoiriste - éclairagiste - pigiste

BATIMENT :

appareilleur - carreleur - couvreur - entrepreneur - étancheur - ramoneur - charpentier - grutier - façadier - menuisier - plâtrier - plombier - serrurier - vitrier

COMMERCE :

parfumeur - télévendeur - vendeur - boulanger - boucher - fromager - charcutier - chocolatier - cuisinier - crémier - glacier - jardinier - laitier - pâtissier - poissonnier - saucier

Ce sont des exemples, tous les métiers ne sont pas noté dans chaque catégorie !

LES 8 DIFFÉRENCES



RETROUVER LES PAROLES

Ce soir j'irai danser le mambo
Au Royal Casino sous les
lambris rococo
La pluie viendra me faire oublier
Tu me feras rêver
Comme dans les chansons d'été

C'est l'amour à la plage (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes yeux dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
Baisers et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau bleue (ah-ouh,
ah-ouh)

La mer quand vient le temps des
vacances
C'est le temps de la danse entre
tes bras toutes les nuits
Et si j'ai le cœur tout retourné
Là je t'embrasserai jusqu'à la fin
de l'été

C'est l'amour à la plage (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes yeux dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
Baisers et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau bleue (ah-ouh,
ah-ouh)

Yeah, ouh, ouh, yeah
Ouh, ouh, yeah
Ouh, ouh, yeah
Ouh, ouh

Et si j'ai le cœur tout retourné
Là je t'embrasserai jusqu'à la fin
de l'été

C'est l'amour à la plage (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes yeux dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
Baisers et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau bleue (ah-ouh,
ah-ouh)

C'est l'amour à la plage (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes yeux dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
Baisers et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau bleue (ah-ouh,
ah-ouh)

C'est l'amour à la plage (ah-ouh,
cha cha cha)
Et mes yeux dans tes yeux (ah-
ouh, ah-ouh)
Baisers et coquillages (ah-ouh,
cha cha cha)
Entre toi et l'eau bleue (ah-ouh,
ah-ouh)