

ANGERS



SENIORS



ANIMATION

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



56

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. 4-6
Sudoku.....	p.5
Anagramme.....	p. 7
Trouver la réalisatrice proposé par.....	p. 8-9
Vocabulaire.....	p.10
La petite décoration.....	p. 11-12
Les problèmes.....	p. 13
Expression imagée.....	p. 14
La chasse aux œufs.....	p. 15
Mots croisés.....	p. 16
Trouver les monuments.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24



MANDALA



***« Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la
capacité de vaincre ce qui fait peur. »***

Nelson Mandela

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.

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

Grille 1
(Niveau Facile)



Grille 2
(Niveau Moyen)

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

MANDALA



***« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. »
Antoine de Saint-Exupery***

ANAGRAMME

Mélangez les lettres proposées pour refaire un mot avec le même nombre de lettre et remplir la grille

ARPEN- TENT		TARA		DETEINT		CAPRE	
LARDEREZ		ONZE		NAGER		RE	
						E	
NOTARIE						R	
NAGENT							
						NUIRE	
ET			GREA				
RA			LOTE				
		TUNE					IFS
OSA				FIT			
NE				NA			
		AL			IN		
INTENSE							

Solution page 20



TROUVER LA REALISATRICE

PROPOSÉ PAR



Saviez vous que le premier film de fiction de l'histoire du cinéma (*La Fée au choux* sorti en 1896) a été réalisé par une femme ?

Alice Guy, réalisatrice de ce premier court métrage de fiction, a été une pionnière dans l'histoire du cinéma. Secrétaire de Léon Gaumont, elle s'empare très vite de la caméra pour réaliser par la suite plus de 300 films tout au long de sa carrière. Elle sera vite oubliée par ses pairs et par les livres d'histoire au profit de ses contemporains masculins comme les Frères Lumière ou Georges Méliès. Ses mémoires ne seront publiées qu'en 1976, 12 ans après sa mort. Elle donne aujourd'hui son nom au Prix Alice Guy qui récompense le film d'une réalisatrice dont le financement est majoritairement français. Les réalisatrices sont les invisibles du cinéma mondial.

Le jeu suivant vous propose de découvrir les noms et les œuvres de très grandes réalisatrices de cinéma qui ont, à bien des reprises, subjugué le public par leurs œuvres sensibles et puissantes.

Pour vous aider, vous trouverez, ci-dessous, quelques indices pour relier les réalisatrices à leurs films.

Lotte Reiniger réinterprète dans son film, les contes des Mille et Une nuits

Gillian Armstrong met en scène dans son film les sœurs Amy, Jo, Beth et Margaret

Agnès Varda nous fait passer une après-midi avec son personnage

Marjane Satrapi rend hommage à *Metropolis* de Fritz Lang dans le titre de son film

Céline Sciamma enflamme le cinéma français avec ce film en 2019

Sofia Coppola nous transporte entre l'Autriche et Versailles

Emmanuelle Bercot redonne confiance à ses personnages

Mati Diop nous fait traverser les mers et les océans

Ava DuVernay rend hommage à Martin Luther King, militant des droits civiques aux Etats-Unis

Jane Campion est la première femme à remporter la Palme d'or à Cannes avec un film dans lequel la musique nous guide et nous transporte

Maïwenn est la reine du cinéma français

Lulu Wang dit au revoir à sa grand-mère avec ce film sensible et émouvant

TROUVER LA REALISATRICE

PROPOSÉ PAR



<i>Selma</i>	●	●	Lotte Reiniger
<i>Atlantique</i>	●	●	Gillian Armstrong
<i>Les aventures du Prince Ahmed</i>	●	●	Agnès Varda
<i>Marie-Antoinette</i>	●	●	Marjane Satrapi
<i>La tête Haute</i>	●	●	Céline Sciamma
<i>Persepolis</i>	●	●	Sofia Coppola
<i>La leçon de Piano</i>	●	●	Emmanuelle Bercot
<i>Les quatre filles du docteur March</i>	●	●	Mati Diop
<i>Cléo de 5 à 7</i>	●	●	Ava DuVernay
<i>Portrait de la jeune fille en feu</i>	●	●	Jane Campion
<i>L'Adieu</i>	●	●	Maiwenn
<i>Mon roi</i>	●	●	Lulu Wang

VOCABULAIRE

Trouvez 15 mots commençant par «TRE» :

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)
11)
12)
13)
14)
15)

Solution page 21



LA PETITE DÉCORATION

La poule de Pâques

Matériels :

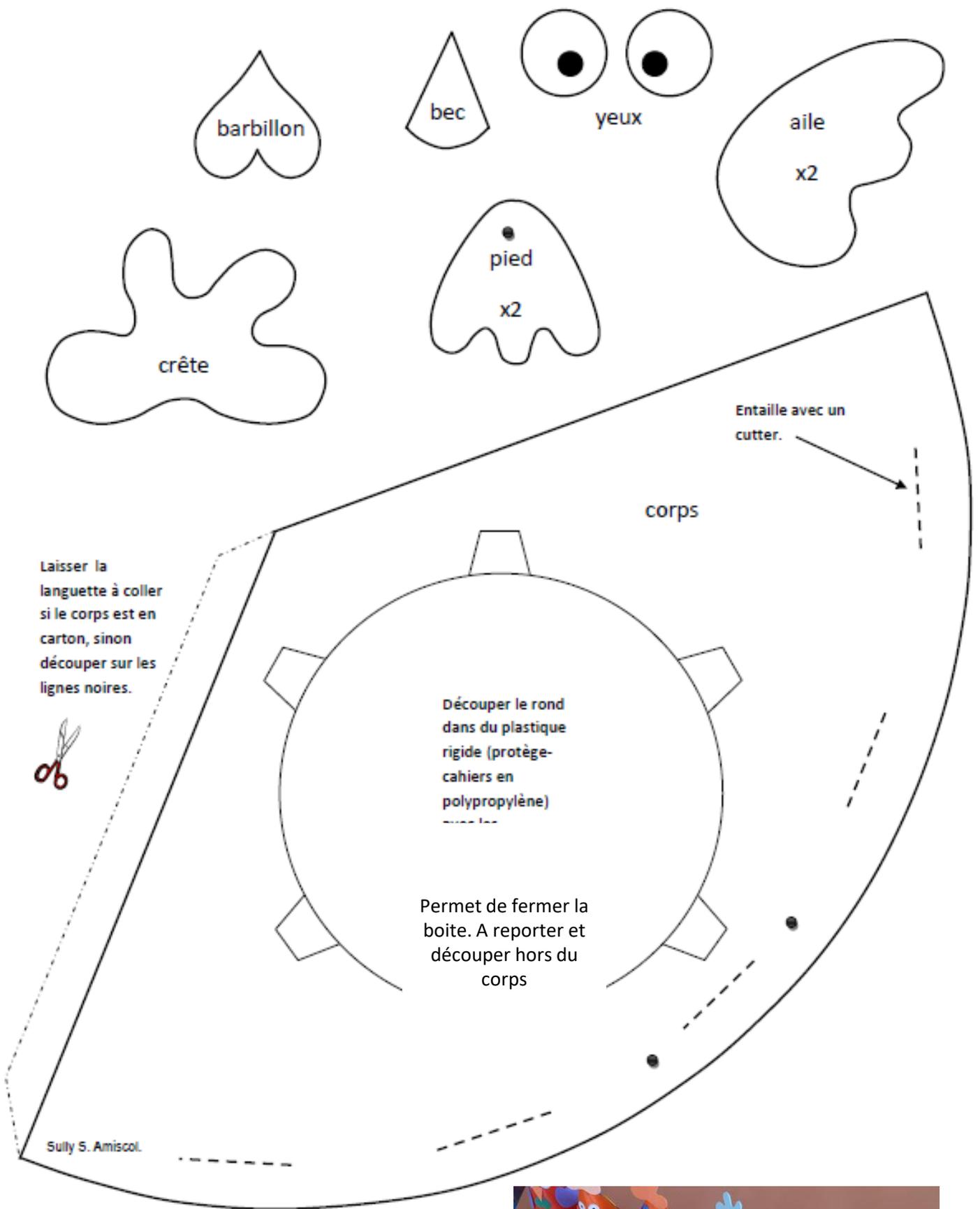
- Voir le modèle page suivante
- Papier cartonné (ou canson)
- Peinture
- Ciseau
- Cutter
- Ficelle ou laine épaisse
- Feutrine

LES ÉTAPES À SUIVRE



- 1.** Imprimez et reportez tous les modèles de la page suivante sur du papier cartonné. Pour le bec, les ailes, les pieds, la crête privilégiez de la feutrine si vous en avez.
- 2.** Peignez le corps de la poule (en forme de cône) avec de l'acrylique ou reportez dans de la feutrine épaisse.
- 3.** Formez le cône pour faire le corps de la poule, collez-le si c'est du cartonné ou cousez-le si c'est de la feutrine. Puis collez les éléments comme sur le modèle au dessus.
- 4.** Percez avec une pince perforatrice, de préférence, deux trous à la base du cône et les deux pieds. Enfilez les deux ficelles et faites des nœuds aux extrémités pour réaliser les deux jambes.
- 5.** Décorez la poule comme vous le souhaitez. Faites 5 entailles avec un cutter pour pouvoir y glisser les languettes du rond pour fermer la boîte après y avoir mis quelques œufs ou friandises de Pâques (si vous le souhaitez) !

Voir page suivante pour le patron



LES PROBLEMES

- 1.** Trouvez la valeur de A, B, C, D, E en fonction de l'énoncé suivant. Vous n'utiliserez que les chiffres de 1 à 5, vous n'avez aucun nombre négatif.

$$A + A = B$$

$$B + B = C$$

$$D - E = ?$$

$$A = ? \quad B = ? \quad C = ? \quad D = ? \quad E = ?$$

- 2.** 2 personnes vont au marché, elles achètent les mêmes produits chez les mêmes vendeurs :

La première achète :

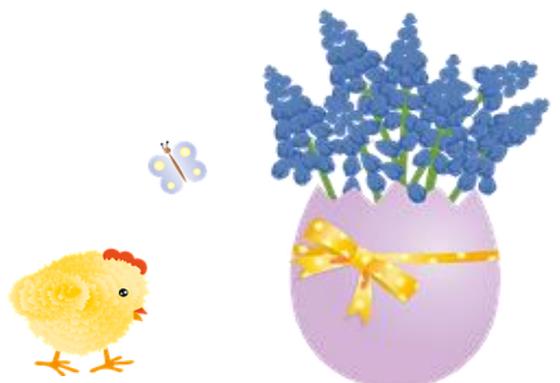
- 2 kg de carottes et 3kg de pommes de terre, elle paye 3,80 euros

La deuxième achète :

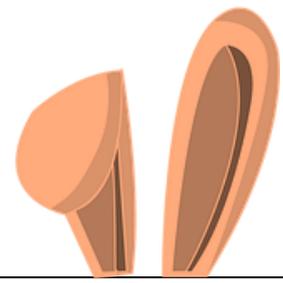
- 1 kg de carottes et 2 kg de pommes de terre, elle paye 2,20 euros

Quel est le prix du kg de carotte et quel est le prix du kg de pommes de terre ? _____

Solution page 22



EXPRESSION IMAGÉE



Quelle expression se cache ci-dessous ?

ETRE RAGE RAGE

Réponse : _____

Quelle expression se cache ci-dessous ?

CANINEMOLAIREINCISIVEPREMOLAIRE

Réponse : _____

Quelle expression se cache ci-dessous ?

OCOMPASEIL

Réponse : _____

Quelle expression se cache ci-dessous ?

N^EI G^E

Réponse : _____

Quelle expression se cache ci-dessous ?

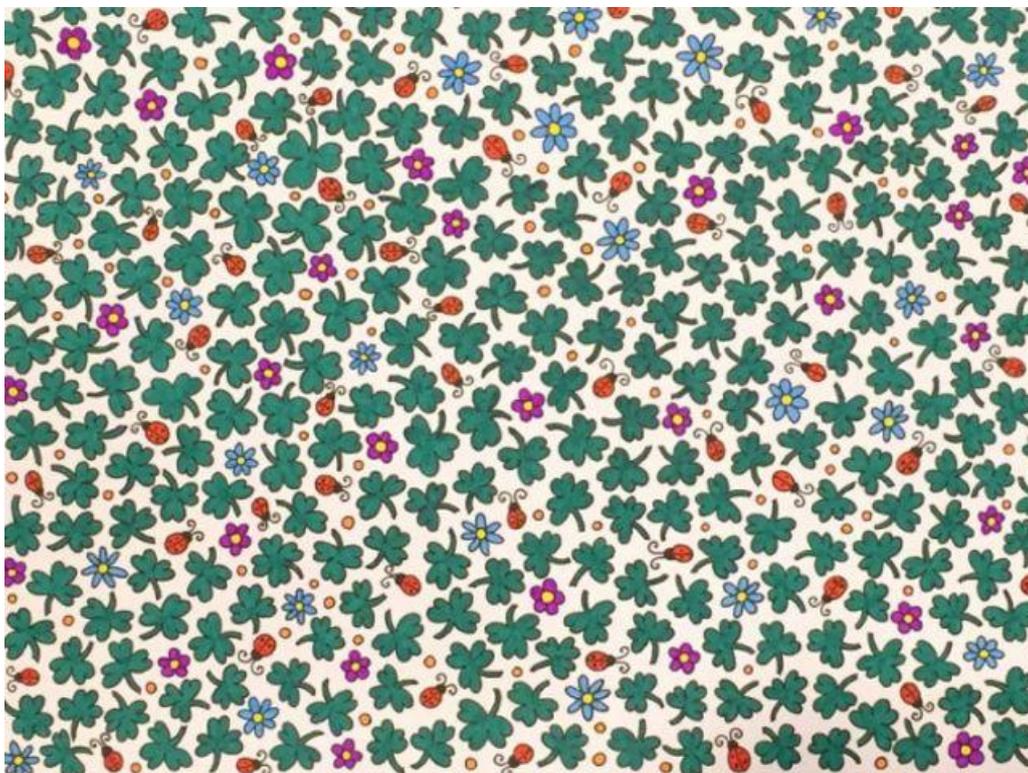
MONTER

CHEVAL CHEVAL

Réponse : _____

LA CHASSE AUX OEUFS

Ce ne sont pas des œufs en chocolat que vous devez trouver mais un trèfle à quatre feuilles dans l'image ci-dessous ! Bonne chance !!

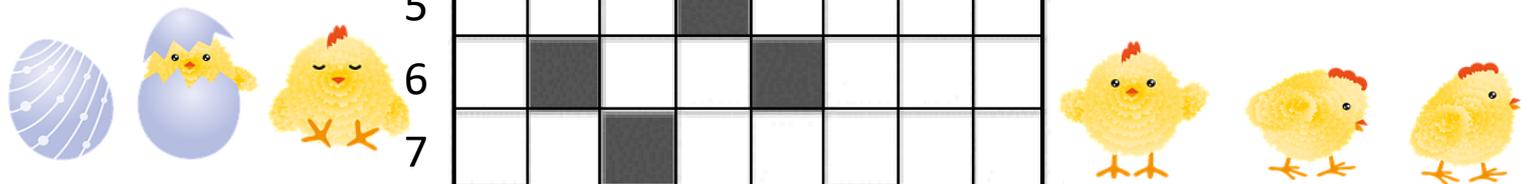


Après le trèfle, c'est un lapin que vous devez retrouver dans l'image ci-dessous :



MOTS CROISÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4							■	
5				■				
6		■			■			
7			■					
8	■					■		
9							■	
10								
11		■						
12					■			

Horizontalement

1. Poisons violents.
2. Etat d'Europe de l'est.
3. Couvrir d'une poudre qui gratte
4. Cité de Roméo et Juliette
5. Colère d'ancien. Ustensile de bucheron
6. Oui ancien. Nuance de voix.
7. Le scandium. Prennent.
8. Couvert de jaune. Devant ce qui est à lui ou à elle.
9. Linceul blanc
10. Partir fonder la colonie.
11. Mise sur papier
12. Eméché. Court.

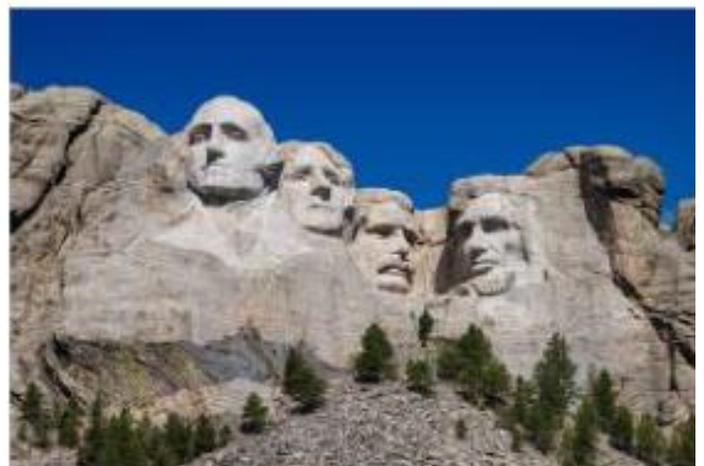
Verticalement

- A. Très jeunes poissons. A moitié
- B. Jouer les poètes. Soutiens de têtes.
- C. Pas mono. Réussir à placer
- D. La monnaie des espagnols. Qui en cède pas
- E. Petits personnages de conte. Vider le puits.
- F. Petite bestiole. Prince musulman.
- G. Compagnie raccourcie. Groupes d'atomes. Un des caractères grecs
- H. Ils mangent des reptiles

TROUVER LES MONUMENTS

Parmi la liste ci-dessous, remplacez les noms des monuments avec les photos correspondantes :

Sacré-coeur, La statue de la liberté, Panthéon, Mont Rushmore, Temple d'Amon, Sphnix de Gizeh, Sainte-chapelle, Arc de triomphe, Conciergerie.



LA MINUTE SPORTIVE

Exercice avec une chaise

Quelle action ? Debout, passer de la pointe des pieds aux talons

Que travaille t'on ? L'équilibre
Force musculaire des mollets

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Garder l'équilibre
Utiliser la chaise comme appui
Ne pas forcer, ne pas aller trop haut



Variante + difficile

Marquer un temps d'arrêt en position pointe ou en position flex

RETROUVER LES PAROLES

TOUS LES CRIS LES S.O.S de Daniel Balavoine

Comme un fou va à la mer
Des vides et puis espère
Qu'on pourra lire à
S.O.S. Écrit avec de l'...
Pour te que je me sens seul
Je dessine à l'encre
Un

Et je
Je me à la vie
Je me saoule avec le
Des qui m'entourent
Comme des nouées de tresses
Sans comprendre la
Des que j'envoie

Difficile d'appeler au
Quand tant de nous oppressent
Et les larmes nouées de
Étouffent un peu plus les d'amour
De ceux qui sont dans la
Et dans un dernier
Disparaissent

Et je
Je me à la vie
Je me saoule avec le
Des qui m'entourent
Comme des nouées de tresses
Sans comprendre la
Des que j'envoie

Tous les les S.O.S.
Partent dans les
Dans l'... laissent une trace
Dont les font la beauté
Pris dans leur vaisseau de
Les luttent
Mais les les ramènent
En pierres d'..... sur les rochers

Et j'ai ramassé les de verre
J'ai recollé tous les
Tout était comme de l'eau
Contre le y a rien à faire
Il faudrait changer les
Dans un monde où le plus
Reste

Et je
Je me à la vie
Je me saoule avec le
Des qui m'entourent
Comme des nouées de tresses
Sans comprendre la
Des que j'envoie

Tous les les S.O.S.
Partent dans les
Dans l'... laissent une trace
Dont les font la beauté
Pris dans leur vaisseau de
Les luttent
Mais les les ramènent
En pierres d'..... sur les rochers

Tous les les S.O.S.
Partent dans les
Dans l'... laissent une trace
Dont les font la beauté
Pris dans leur vaisseau de
Les luttent
Mais les les ramènent
En pierres d'..... sur les rochers

SOLUTIONS

SUDOKU

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

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

Grille 1
(Niveau Facile)

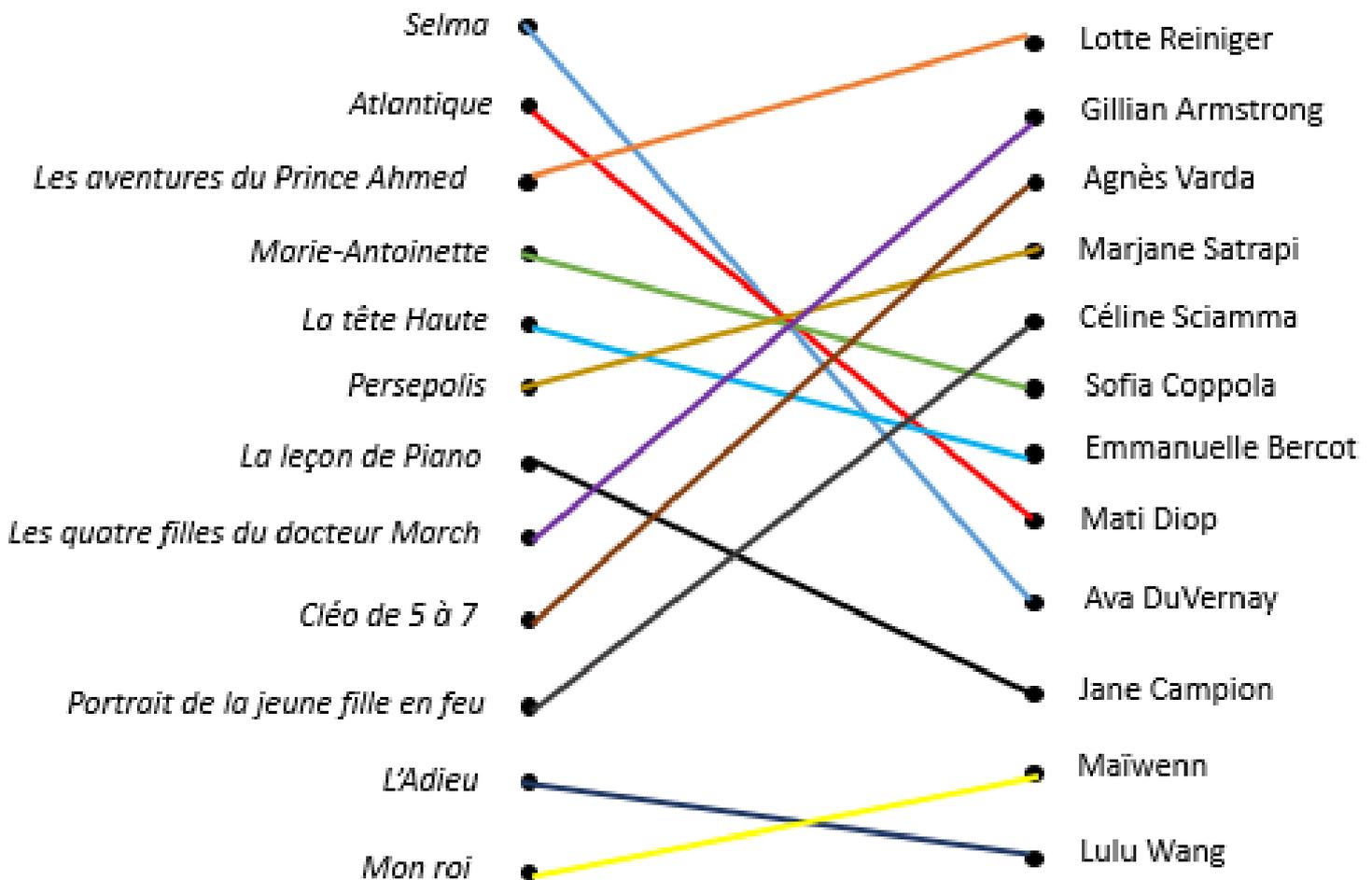
Grille 2
(Niveau Moyen)

ANAGRAMME

ARPEN- TENT	P	TARA	R	DETEINT	E	CAPRE	C
LARDEREZ		ONZE		NAGER		RE	
▶	L	Z	A	R	D	E	R
NOTARIE	▶	N	O	T	A	I	R
NAGENT							E
▶	G	E	N	A	N	T	NUIRE
ET	▶	T	E	GREA	▶	G	E
RA				LOTE		R	A
▶	A	R	TUNE	▶	T	E	N
						U	IFS
OSA	▶	A	S	O	FIT	▶	T
NE					NA		I
▶	E	N	AL	▶	L	A	IN
							N
INTENSE	▶	T	I	E	N	N	E
							S



TROUVER LA REALISATRICE PROPOSÉ PAR



VOCABULAIRE

Pour corriger vous pouvez aussi vérifier avec un dictionnaire, voici quelques exemples :

TREFLE, TRES, TREK, TREMAS, TRENTE, TRESOR, TREPAT, TREVE,
TREUIL, TREMPER, TREMPER, TREMBLE, TREPIDE, TRESSER,
TRETEAU, TREMOLER, TREPANER, TREBUCHE, TREPASSER,
TRELAZÉENS, TREMOUSSE,

LES PROBLEMES

Ce jeu est
proposé par :



1.

$$A = 1$$

$$1 + 1 = 2 \text{ donc } B = 2$$

$$2 + 2 = 4 \text{ donc } C = 4$$

Il ne reste plus que 5 et 3

Donc $D = 5$ et $E = 3$ car $D - E = 2$ (car il n'y a pas de nombre négatif !)

2.

Si la deuxième avait acheté le double soit 2 kg de carottes et 4 kg de pommes de terre elle aurait payé 4,40 euros soit 1 kg de pommes de terre de plus que la première et 0,60 euros de plus, donc le kg de pommes de terre est à 0,60 euros, 4 kg font donc 2,40 euros.

4,40 euros qu'elle aurait payé moins 2,40 euros pour 4 kg de pomme de terre, il reste 2 euros qui correspondent à 2 kg de carottes, le prix du kg de carotte est de 1 euro.

EXPRESSION IMAGÉE

« Etre vert de rage » (« être » est écrit en vert, suivi de deux fois le mot « rage »)

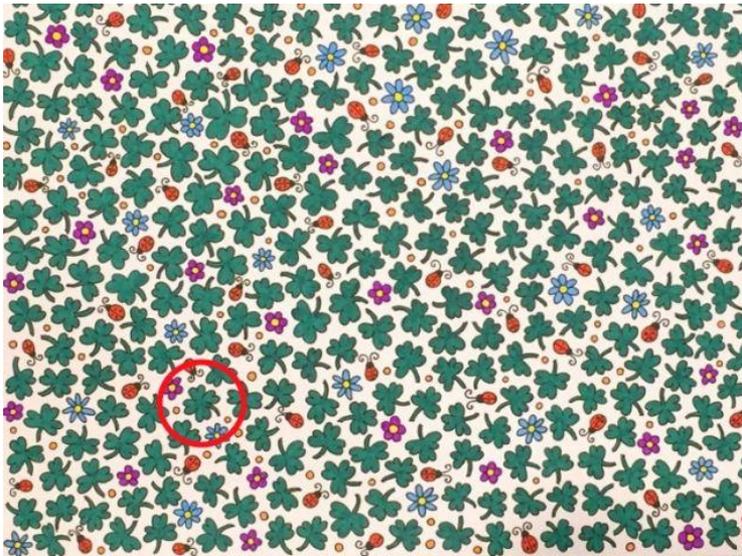
« Serrer les dents »

« Avoir le compas dans l'œil »

« Monter les œufs en neige » (les « e » présents en « neige » sont montés)

« Monter sur ses grands chevaux » (« cheval » est écrit deux fois et en plus grands que « monter »)

LA CHASSE AUX OEUFS



MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	A	R	S	E	N	I	C	S
2	L	I	T	U	A	N	I	E
3	E	M	E	R	I	S	E	R
4	V	E	R	O	N	E		P
5	I	R	E		S	C	I	E
6	N		O	C		T	O	N
7	S	C		O	T	E	N	T
8		O	C	R	A		S	A
9	S	U	A	I	R	E		I
10	E	S	S	A	I	M	E	R
11	M		E	C	R	I	T	E
12	I	V	R	E		R	A	S

TROUVER LES MONUMENTS



Temple d'Amon



Sacré-coeur



Sphnix de Gizeh



Arc de triomphe



Conciergerie



Mont Rushmore

RETROUVER LES PAROLES

Comme un fou va jeter à la mer
Des bouteilles vides et puis espère
Qu'on pourra lire à travers
S.O.S. Écrit avec de l'air
Pour te dire que je me sens seul
Je dessine à l'encre vide
Un désert

Et je cours
Je me raccroche à la vie
Je me saoule avec le bruit
Des corps qui m'entourent
Comme des lianes nouées de tresses
Sans comprendre la détresse
Des mots que j'envoie

Difficile d'appeler au secours
Quand tant de drames nous oppressent
Et les larmes nouées de stress
Étouffent un peu plus les cris d'amour
De ceux qui sont dans la faiblesse
Et dans un dernier espoir
Disparaissent

Et je cours
Je me raccroche à la vie
Je me saoule avec le bruit
Des corps qui m'entourent
Comme des lianes nouées de tresses
Sans comprendre la détresse
Des mots que j'envoie

Tous les cris les S.O.S.
Partent dans les airs
Dans l'eau laissent une trace
Dont les écumes font la beauté
Pris dans leur vaisseau de verre
Les messages luttent
Mais les vagues les ramènent
En pierres d'étoile sur les rochers

Et j'ai ramassé les bouts de verre
J'ai recollé tous les morceaux
Tout était clair comme de l'eau
Contre le passé y a rien à faire
Il faudrait changer les héros
Dans un monde où le plus beau
Reste à faire

Et je cours
Je me raccroche à la vie
Je me saoule avec le bruit
Des corps qui m'entourent
Comme des lianes nouées de tresses
Sans comprendre la détresse
Des mots que j'envoie

Tous les cris les S.O.S.
Partent dans les airs
Dans l'eau laissent une trace
Dont les écumes font la beauté
Pris dans leur vaisseau de verre
Les messages luttent
Mais les vagues les ramènent
En pierres d'étoiles sur les rochers

Tous les cris les S.O.S.
Partent dans les airs
Dans l'eau laissent une trace
Dont les écumes font la beauté
Pris dans leur vaisseau de verre
Les messages luttent
Mais les vagues les ramènent
En pierres d'étoiles sur les rochers