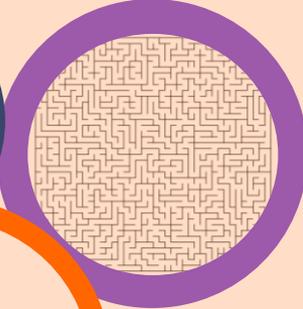
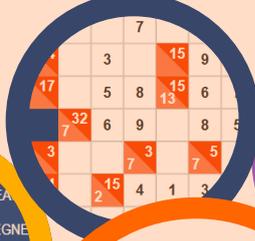


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

57

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
Les films primés à Cannes.....	p. 9
Les 12 travaux d'Hercule.....	p.10
Mots fléchés.....	p. 11
La petite recette.....	p. 12-13
Tireurs d'élite.....	p. 14
Jeu du dictionnaire.....	p. 15
Puzzle.....	p. 16
Les États-Unis.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24



MANDALA

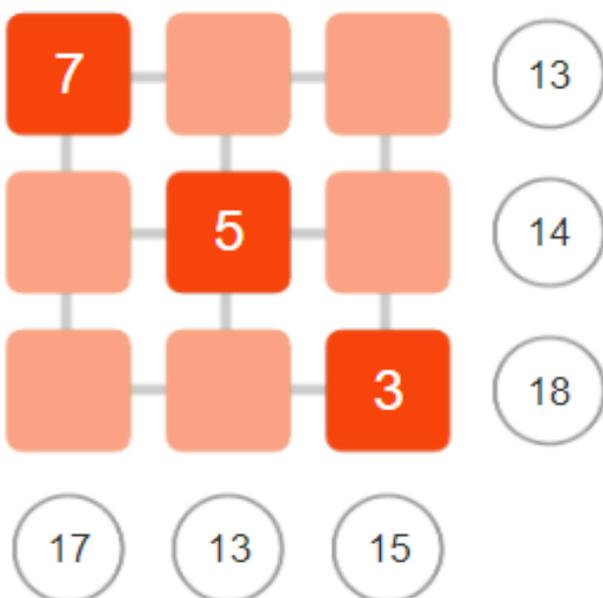
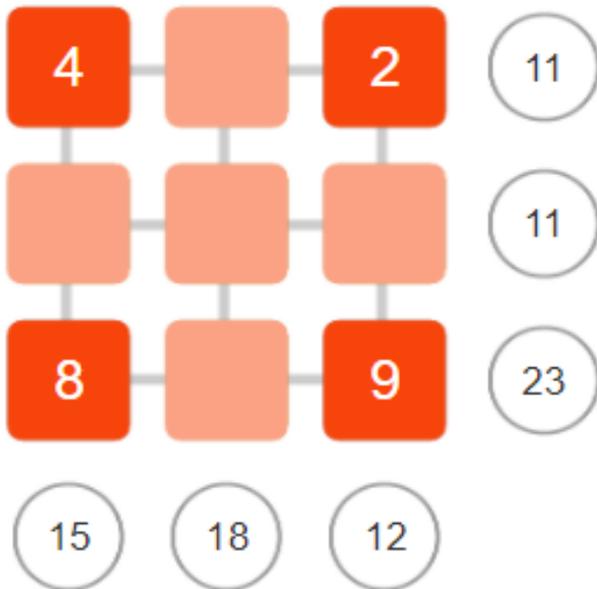


***« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination,
c'est l'orientation que vous donnez à votre voile. Le vent
est pareil pour tous. »***

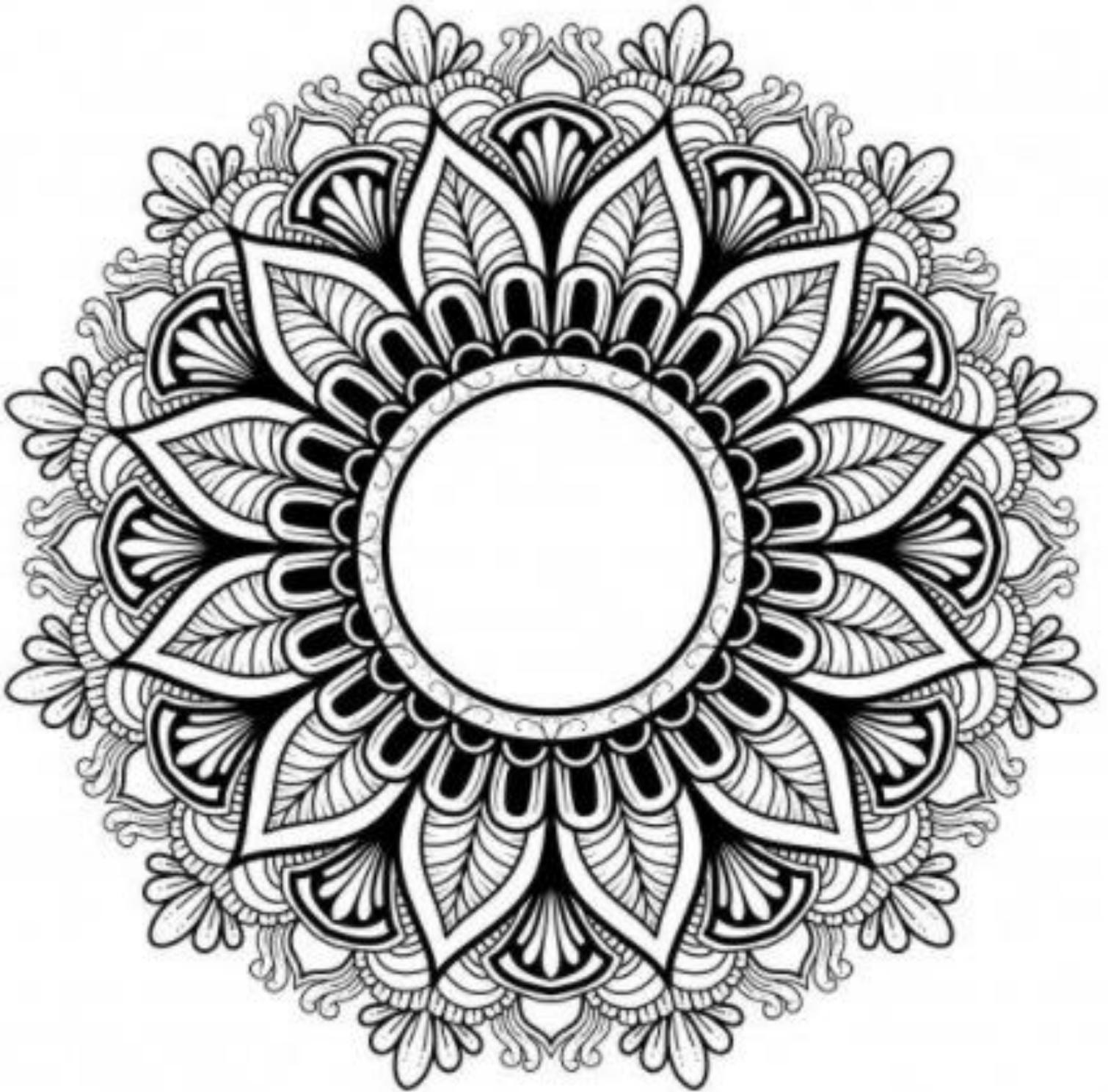
Jim Rohn

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



MANDALA



« Le plus grand plaisir de la vie est de réaliser ce que les autres vous pensent incapable de réaliser. »

Walter Bagehot

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.

	19	12	17	9	9		
33	8	4	7			17	21
16		5	4	16	3	6	
7		1		12	1		
	12			9	11	5	
	15	10	3		1	2	
12		5	6	7			
32	8				9		

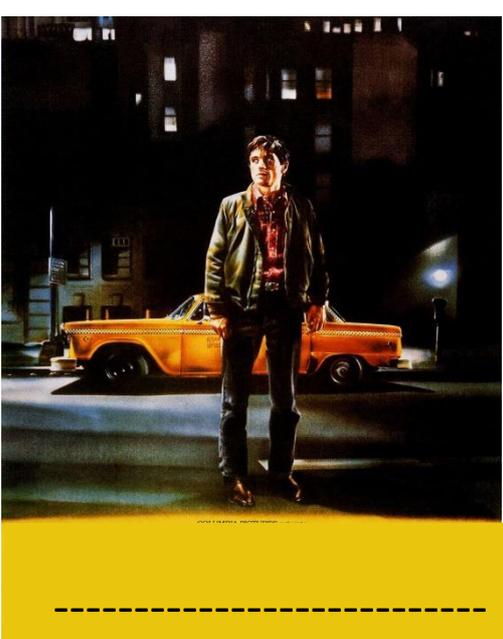
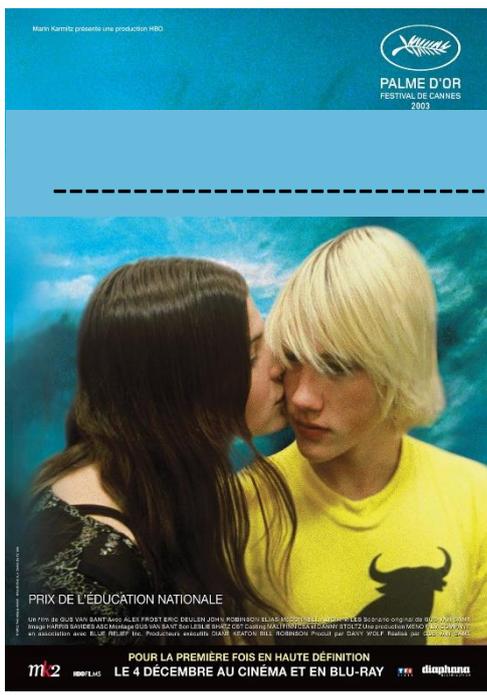
LES FILMS PRIMÉS A CANNES

PROPOSÉS PAR



Le Festival de Cannes est un festival de cinéma international se déroulant chaque année à Cannes durant douze jours pendant la seconde quinzaine du mois de mai. Depuis 1946, le festival récompense de très grands films internationaux que nous vous proposons de découvrir dans ce jeu suivant.

Retrouvez le nom de ces films à Cannes en fonction des affiches :



Aide ci-besoin : Taxi Driver, Parasite, La Dolce Vita, Kagemusha : l'ombre du guerrier, Rosetta, Elephant

LES 12 TRAVAUX D'HERCULE

Les douze travaux d'Hercule sont ses exploits les plus connus. Pourquoi a-t-il dû les accomplir ? A cause d'un excès de folie provoqué par Héra, Hercule tue sa première épouse : Mégare, et ses enfants. Effondré, il consulte la Pythie (l'oracle) qui l'envoie vers son cousin Eurysthée. Ce dernier lui impose les douze travaux, exploits réputés irréalisables.

Complétez les trous avec les mots du cadre ci-dessous pour retrouver les douze travaux d'Hercule :

*la biche - les bœufs - la ceinture - le chien - les écuries - l'hydre -
- le lion - les oiseaux - les pommes d'or - le sanglier - le taureau
- les cavales*

Capturer _____

de Némée
de Lerne
de Cérynie
d'Erymanthe
d'Augias
du lac Stymphale
de crête
de Diomède
de la reine Hippolyte
de Géryon
Cerbère
du jardin des Hespérides

Ce jeu est
proposé par :



MOTS FLÉCHÉS

ATTRIBUTS DE POISSON	SACRI-LÈGE	IMPÔT SUR LES PRODUITS	C'EST PLUS QU'UNE COPINE	UNE MOITIÉ	ÉPROUVER DE L'AVERSION
DÉFAUT PESANT	REDONNERA DE L'ÉNERGIE	CHERCHER À SÉDUIRE	VOÛTES	IL COMPLÈTE LA LETTRE	
		BRÛLER			
BAIN DE BOUCHE					
ENNUYER					
		POUR DÉSIGNER		ADRESSE DU PC	
		CRÂNEUR		FAIT À L'ATELIER	
INACTIFS				UNE LARME	
UN SEMBLANT				SIGLE D'ALLIANCE	
			AXES OPPOSÉS		EFFECTUE UN PRÉ-LÈVEMENT
			APPEL À L'AIDE		
SECOND VOTE					
POUR LA TROISIÈME FOIS		QUI VOYAGE SANS CESSER			
COMME UN HARENG SALE, PUIS SÈCHE			GRAND CLUB À MILAN		



LA PETITE RECETTE VEGETARIENNE



Dahl de lentilles corail

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 200g de lentilles corail
- 1 oignon
- 170ml de lait de coco
- 2 pincées de cumin
- Persil ciselé
- Sel, poivre
- 1 tomate
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café bombées de curry en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- Huile d'olive



PRÉPARATION (15 minutes) CUISSON (20 minutes)



- 1.** Versez les lentilles corail dans un grand volume d'eau. Faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, pelez et émincez finement l'oignon. Faites le dorer jusqu'à ce qu'il soit translucide.

2.



Nettoyez et coupez la tomate en dés. Pelez et hachez l'ail. Ajoutez la tomate et l'ail dans la poêle avec les oignons. Mettez les épices et les lentilles cuites égouttées. Mélangez bien le tout et laissez cuire 5 minutes

LA PETITE RECETTE VEGETARIENNE

Dahl de lentilles corail

3.



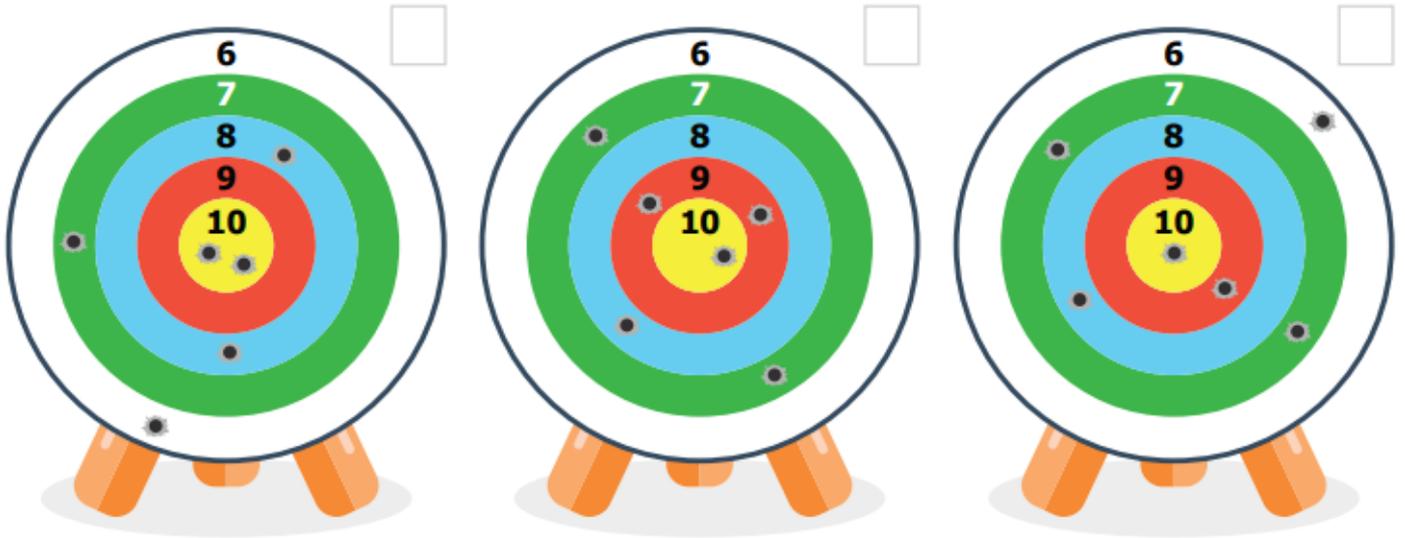
Versez le lait de coco et allongez d'un peu d'eau. Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre puis parsemez de persil ciselé.

Votre curry de lentilles est à servir avec du riz (basmati) pour en faire un repas complet riche en protéines. Il fait partie des classiques du repas à l'indienne. Souvent accompagné également de Naan, des galettes de pain indienne cuites au four.



TIREURS D'ÉLITE

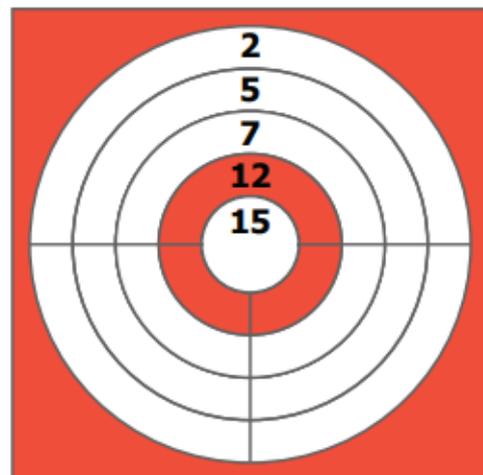
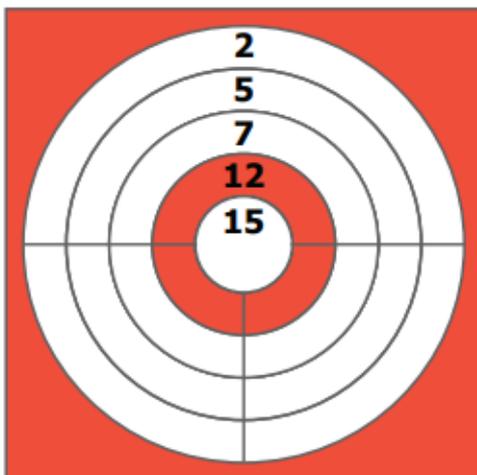
Calculez le score des tireurs et classez les cibles de la 1^{er} à la 3^{ème} position.



Deux amis tirent chacun 4 fois, retrouvez et notez sur les cibles les impacts de leurs plombs.

Score de Marcel : 41

Score de Jeanne : 42



JEU DU DICTIONNAIRE

En fonction de la définition donnée, trouvez le mot correspondant

Définitions	Mots à trouver
Établissement dans lequel on peut danser et écouter de la musique	D _ _ _ _ _
Pièce de harnais placée sur la tête du cheval comprenant la monture, le mors et les rênes	B _ _ _ _
Dimension d'un être vivant ou d'un objet	T _ _ _ _
État d'incertitude sur la réalité d'un fait	D _ _ _ _
Cyclone tropical très violent	T _ _ _ _
Partie externe de la peau	E _ _ _ _ _
Titre désignant l'héritier du trône de France	D _ _ _ _ _
Carte à jouer portant la figure d'un bouffon	J _ _ _ _
Le monde entier, l'ensemble de tout ce qui existe	U _ _ _ _ _
Articulation qui unit le bras au thorax	E _ _ _ _
Pratique sportive de la haute montagne qui repose sur différentes techniques de progression	A _ _ _ _ _

Si vous aimez ce jeu, vous pouvez y jouer gratuitement sur ce site internet : <http://www.cerebra-jeux.com/jeu-dictionnaire.php> : vous devrez retrouver un maximum de mots qui correspondent aux définitions proposées, en 2 minutes !

PUZZLE

Le principe est simple : l'image d'une crème au café a été découpée en plusieurs parties, puis mise dans le désordre.

À vous de remettre les pièces en ordre pour reconstituer l'image initiale, en un minimum de temps.

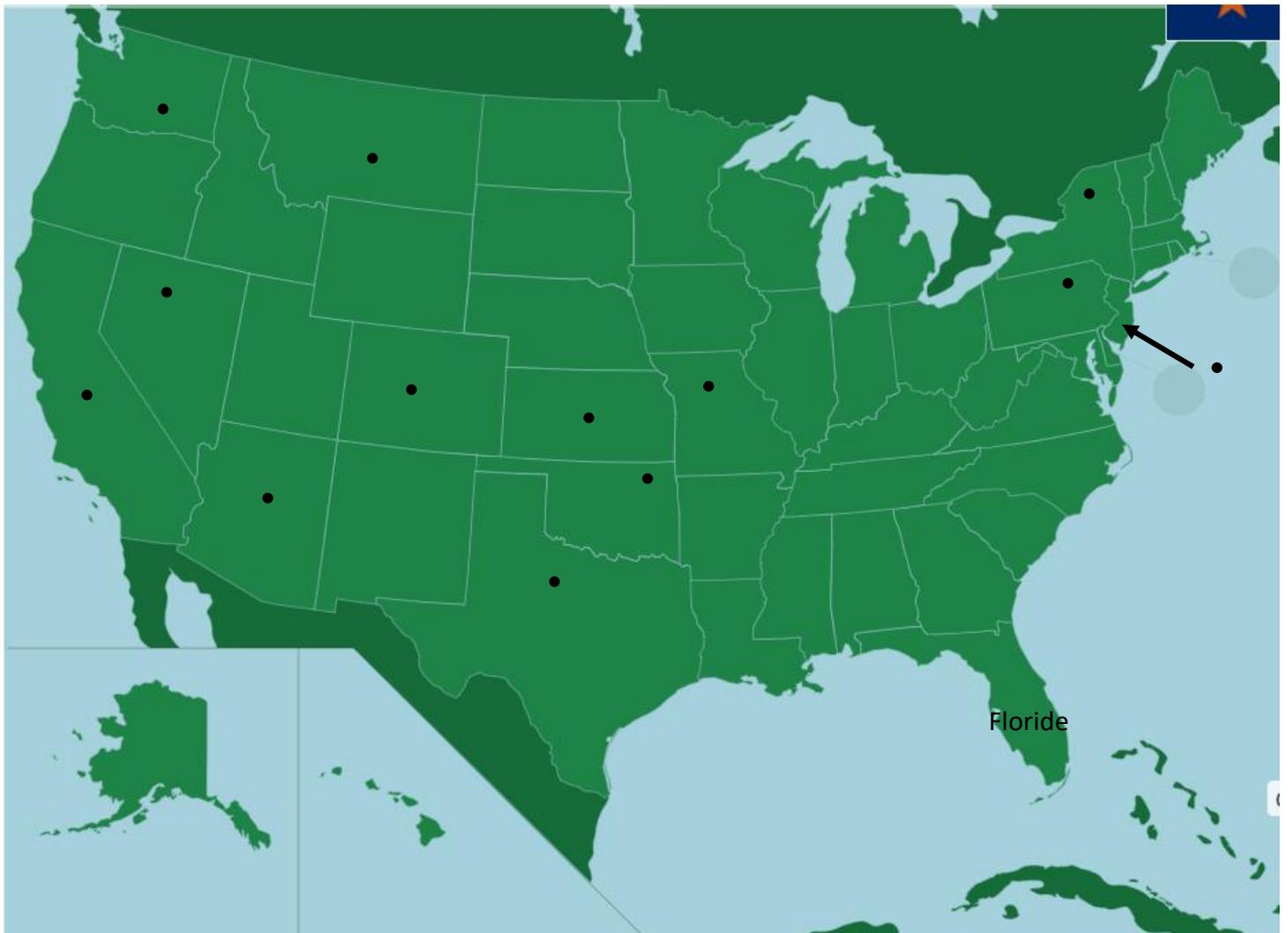
Découpez dans un premier temps les 20 pièces et à vous de jouer ! (vous pouvez le faire sans regarder le modèle initial pour plus de difficultés)



LES ÉTATS-UNIS

Reportez où il y a des points, les Etats de la liste ci-dessous :

Arizona, Texas, Oklahoma, New Jersey, Washington, Colorado, Kansas, Pennsylvanie, New York, Missouri, Montana, Nevada, Floride, Californie



LA MINUTE SPORTIVE

Exercice de coordination

Quelle action ? Sur place, élever simultanément et en coordination bras et genoux opposé, alterner comme une marche dynamique

Que travaille t'on ? La coordination (deltoïdes)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile En marchant
Augmenter le nombre de répétition

RETROUVER LES PAROLES

LES FEUILLES MORTES de Yves Montand

Oh, je voudrais tant que tu te
Des jours heureux où nous étions
En ce temps-là la ... était plus belle
Et le soleil plus qu'aujourd'hui

Les feuilles se ramassent à la
pelle
Tu , je n'ai pas oublié
Les feuilles mortes se ramassent à la
.....
Les souvenirs et les aussi

Et le vent du les emporte
Dans la nuit de l'oubli
Tu vois, je n'ai pas
La que tu me chantais

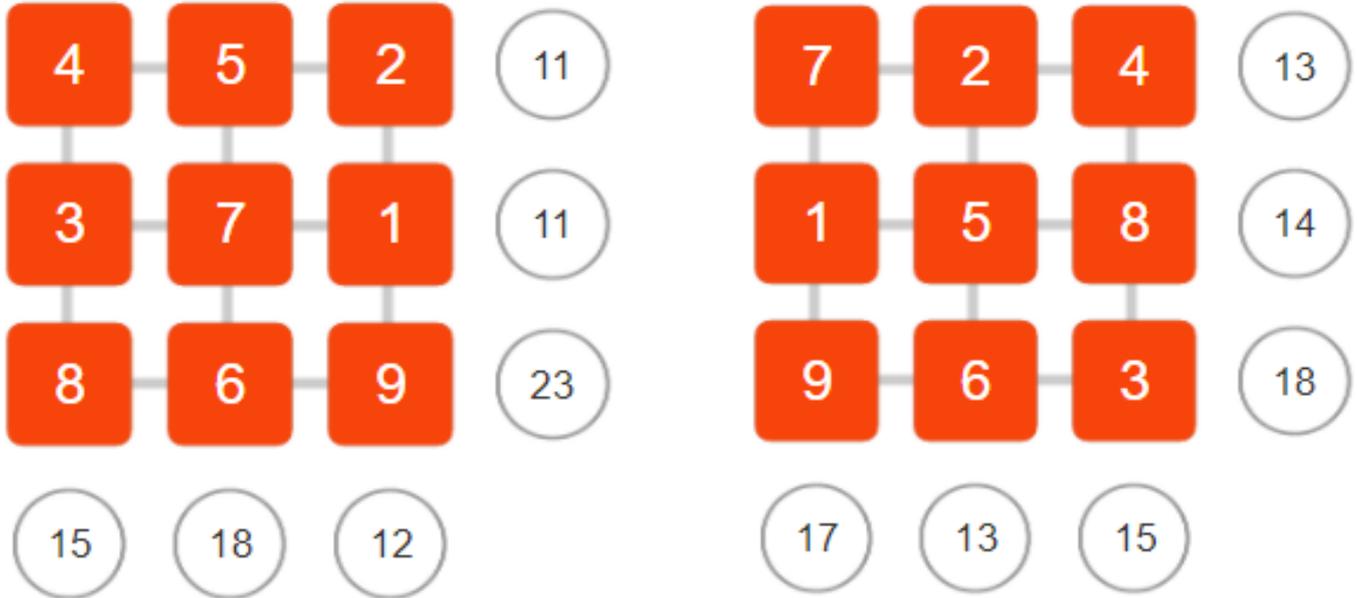
C'est une chanson qui nous
... tu m'aimais, et je t'aimais
Nous vivions tous les deux
Toi qui m'aimais, ... qui t'aimais

Mais la vie ceux qui s'aiment
Tout doucement, sans faire de
Et la ... efface sur le sable
Les pas des amants
La, la, la, la (x7)

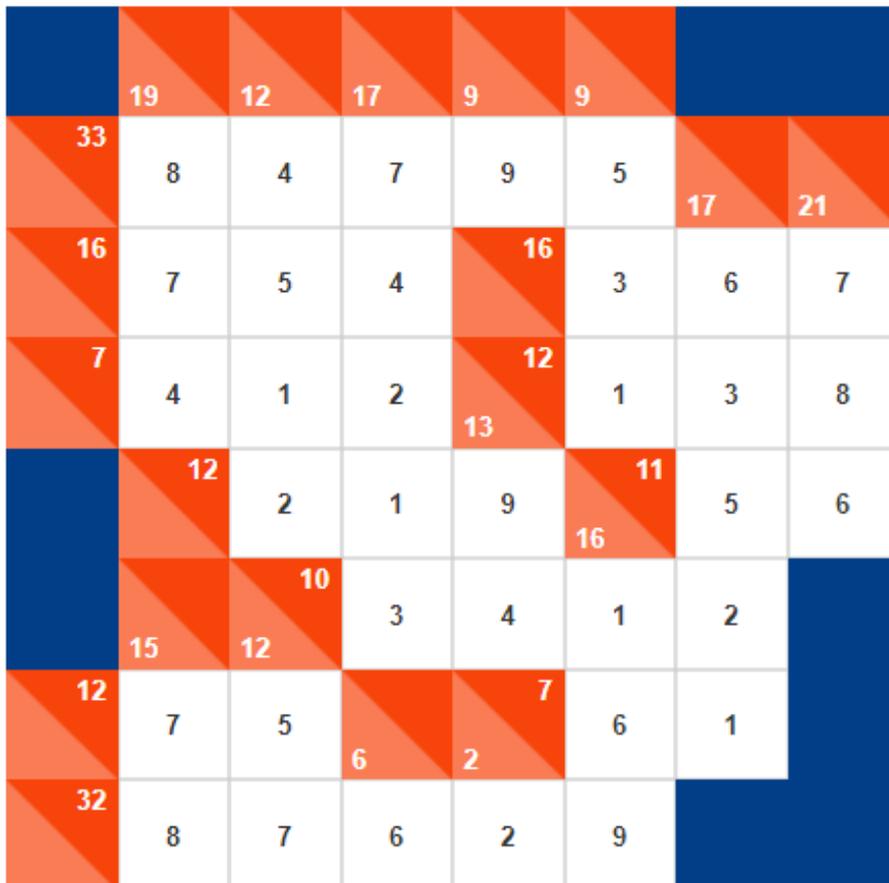
Mais la vie ceux qui s'aiment
Tout doucement, sans faire de
Et la ... efface sur le sable
Les pas des amants

SOLUTIONS

FUBUKI



KAKURO

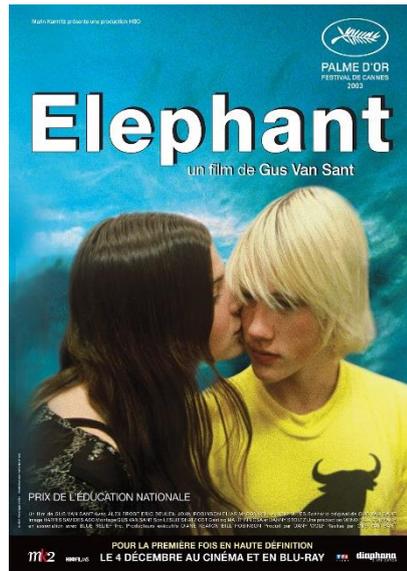


LES FILMS PRIMÉS A CANNES PROPOSÉS PAR

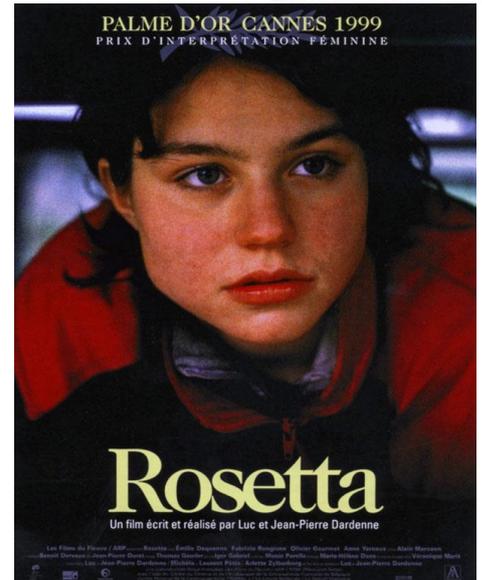
FESTIVAL
premiers plans
D'ANGERS



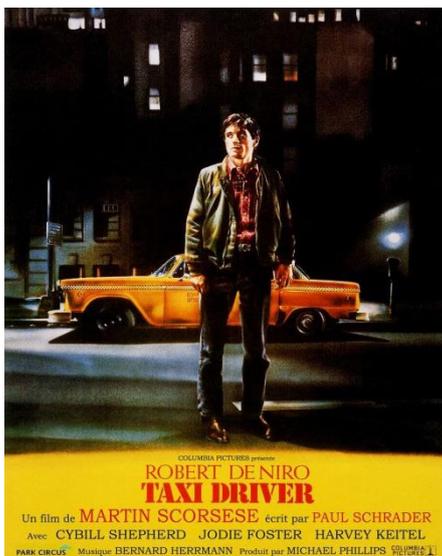
La Dolce Vita de Federico Fellini
Palme d'or 1960



Elephant de Gus Van Sant
Palme d'or 2003



Rosetta de Luc et Jean-Pierre Dardenne
Palme d'or 1999



Taxi Driver de Martin Scorsese
Palme d'or 1976



Parasite de Bong Joon Ho
Palme d'or 2019



Kagemusha, l'ombre du guerrier
de Akira Kurosawa
Palme d'or 1980

LES 12 TRAVAUX DE HERCULE

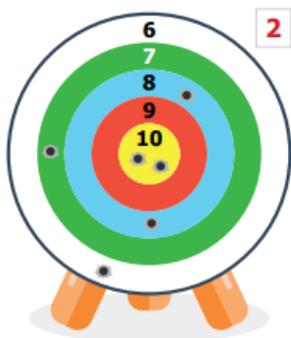
Le Lion de Némée.
L'Hydre de Lerne.
La Biche de Cérynie.
Le sanglier d'Érymanthe.
Les écuries d'Augias.
Les oiseaux du lac Stymphe

Le Taureau crétois.
Les cavales de Diomède.
La ceinture de la reine Hippolyte.
Les boeufs de Géryon.
Le chien Cerbère.
Les pommes d'or du Jardin des Hespérides.

MOTS FLECHES

ATTRIBUTS DE POISSON DÉFAUT PESANT	N	SACRI-LEGE REDONNERA DE L'ENERGIE	H	IMPÔT SUR LES PRODUITS	T	C'EST PLUS QU'UNE COPINE VOUTES	A	UNE MOITIE IL COMPLETE LA LETTRE	D	ÉPROUVER DE L'AVÉRSION	
BAIN DE BOUCHE ENNUYER	T	A	R	E	CHER-CHER À SÉDUIRE BRÛLER	V	A	M	P	E	R
	G	A	R	G	A	R	I	S	M	E	
	G	E	N	E	R	POUR DESIGNER CRÂNEUR	C	E	ADRESSE DU PC FAIT À L'ATELIER	I	P
INACTIFS UN SEMBLANT	O	I	S	I	F	S	UNE LARME SIGLE D'ALLIANCE	P	E	U	
	S	I	M	I	L	I	AXES OPPOSÉS APPEL À L'AIDE	O	E	EFFECTUE UN PRÉ-LEVEMENT	G
SECOND VOTE POUR LA TROISIÈME FOIS	R	E	E	L	E	C	T	I	O	N	
	T	E	R	QUI VOYAGE SANS CESSÉ	E	R	R	A	N	T	E
COMME UN HARENG SALE, PUIS SÈCHE	S	A	U	R	GRAND CLUB À MILAN	I	N	T	E	R	

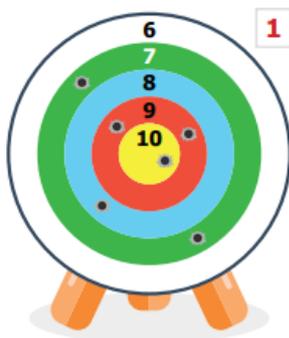
TIREURS D'ÉLITE



$$= 10 + 10 + 8 + 8 + 7 + 6$$

$$= 20 + 16 + 13$$

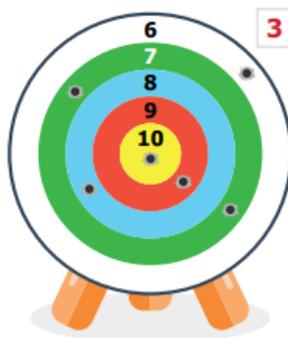
$$= 49$$



$$= 10 + 9 + 9 + 8 + 7 + 7$$

$$= 10 + 18 + 8 + 14$$

$$= 50$$

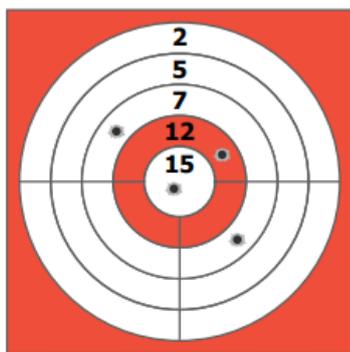


$$= 10 + 9 + 8 + 7 + 7 + 6$$

$$= 10 + 17 + 14 + 6$$

$$= 47$$

Score de Marcel : 41

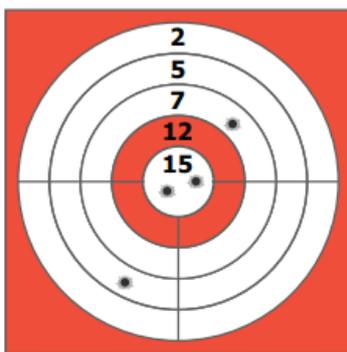


$$= 15 + 12 + 7 + 7$$

$$= 27 + 14$$

$$= 41$$

Score de Jeanne : 42



$$= 15 + 15 + 7 + 5$$

$$= 30 + 12$$

$$= 42$$

JEU DU DICTIONNAIRE

Mots à trouver

DISCOTHEQUE

BRIDE

TAILLE

DOUTE

TYPHON

ÉPIDERME

DAUPHIN

JOKER

UNIVERS

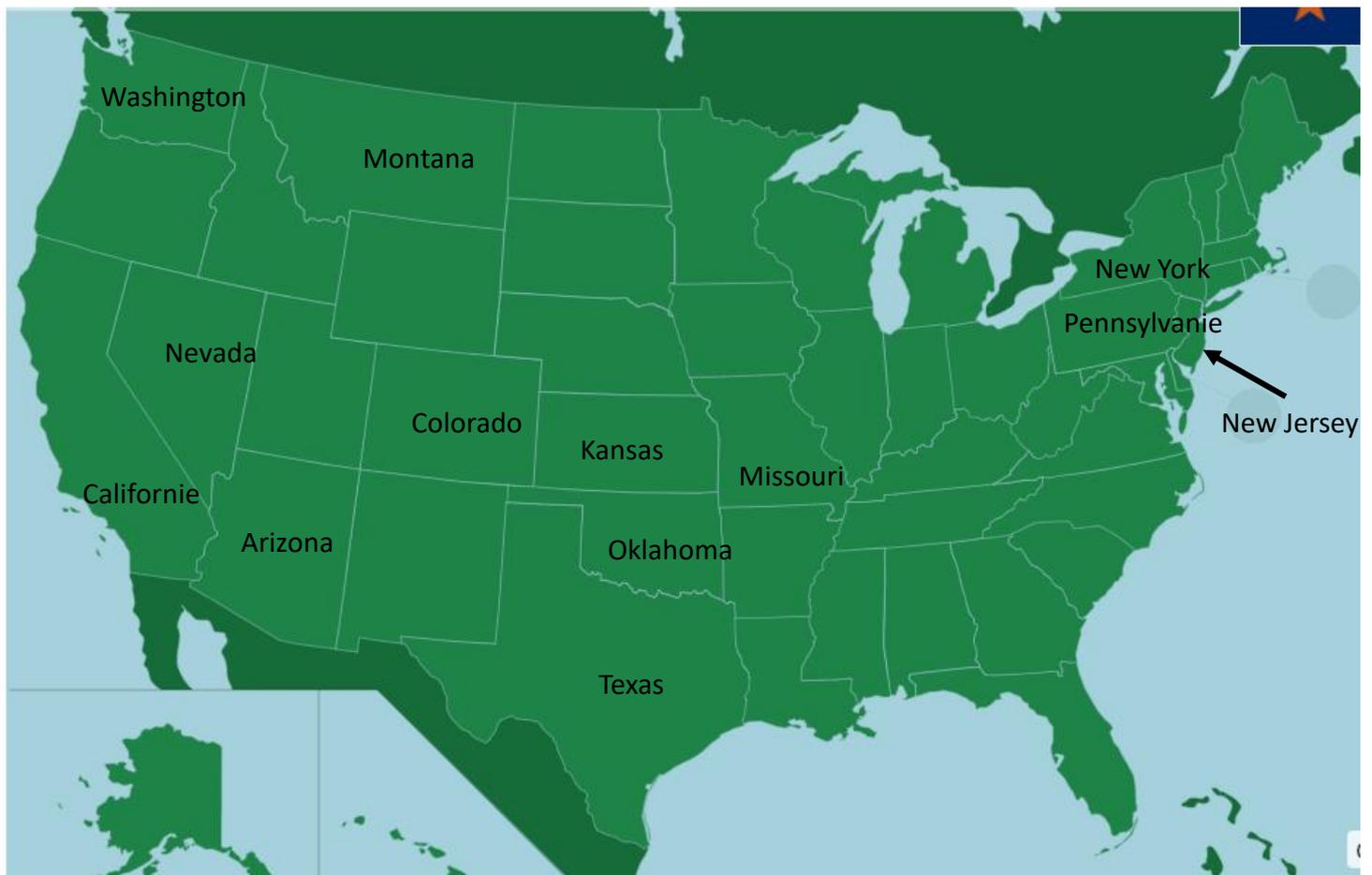
EPAULE

ALPINISME

PUZZLE



LES ETATS-UNIS



RETROUVER LES PAROLES

Oh, je voudrais tant que tu te souviennes
Des jours heureux où nous étions amis
En ce temps-là la vie était plus belle
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Tu vois, je n'ai pas oublié
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Les souvenirs et les regrets aussi

Et le vent du Nord les emporte
Dans la nuit froide de l'oubli
Tu vois, je n'ai pas oublié
La chanson que tu me chantais

C'est une chanson qui nous ressemble
Toi tu m'aimais, et je t'aimais
Nous vivions tous les deux ensemble
Toi qui m'aimais, moi qui t'aimais

Mais la vie sépare ceux qui s'aiment
Tout doucement, sans faire de bruit
Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis
La, la, la, la (x7)

Mais la vie sépare ceux qui s'aiment
Tout doucement, sans faire de bruit
Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis