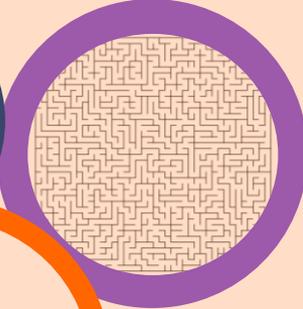
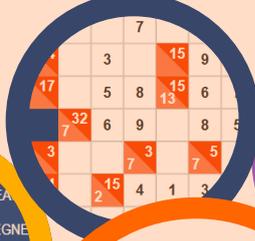


**ANGERS**



**SENIORS**



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

**ANIMATION**

**59**

**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
Mots fléchés.....	p.6
Fubuki.....	p. 8
Garam.....	p. 9
Les 8 différentes.....	p. 10
Charades.....	p. 11
La petite recette sucré salé.....	p. 12-13
Les points communs.....	p. 14
Zoom.....	p. 15
Qui suis-je ?.....	p. 16
Mots à caser.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

# MANDALA



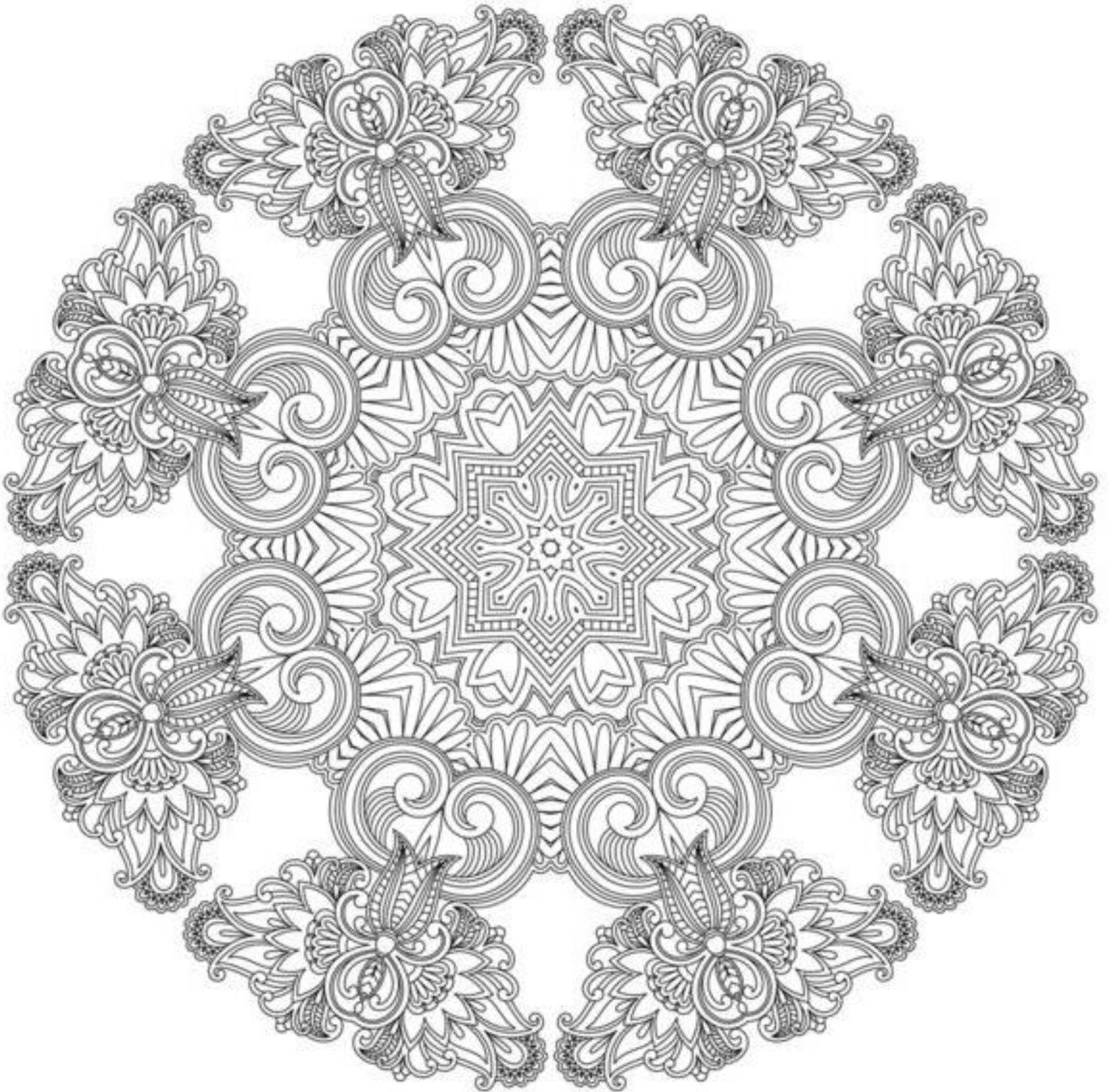
*« Le bonheur est le secret de toute beauté. Il n’y a pas de beauté sans bonheur. »*

**Christian Dior**

# MOTS FLÉCHÉS

PAIEMENT		CITÉ À COM- PARAÎTRE		LA CLAIRETTE Y EST RÉPUTÉE		TÊTE DE LISTE		ÉPAISSE ET FOURNIE		FIN DE VERBE DU PREMIER GROUPE
SUIS UTILE		FAIRE REVIVRE		EST SANS SAVOIR		BOISSON CHAUDE		SOIGNER AU BLOC		
				INJECTÉ DANS LE CORPS						
POCHE D'OISEAU								PAS ENCORE POLLUÉ		
PRÉNOM DE DELON								LOCALISA		
					LA FIN DU BOIS					FACULTÉ PARI- SIENNE
					HABITUDE ANCES- TRALE					
OBSTRUER										GRAND- PÈRE PLUTÔT ENFANTIN
AMAIGRI										
						DU TONUS				
						IL PRÉPARE AU DUT				
INSUR- GÉES										
PRESQUE À L'EST										
				PRONOM POSSES- SIF (LE)				UN SYMBOLE POUR PASCAL		
ÉLIMINE CE QUI NE VA PLUS						SOU MIS À L'IMPÔT				

# MANDALA



**« Sourire mobilise 15 muscles, mais faire la gueule en sollicite 40. Reposez-vous : souriez ! »**

**Christophe André**

# 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

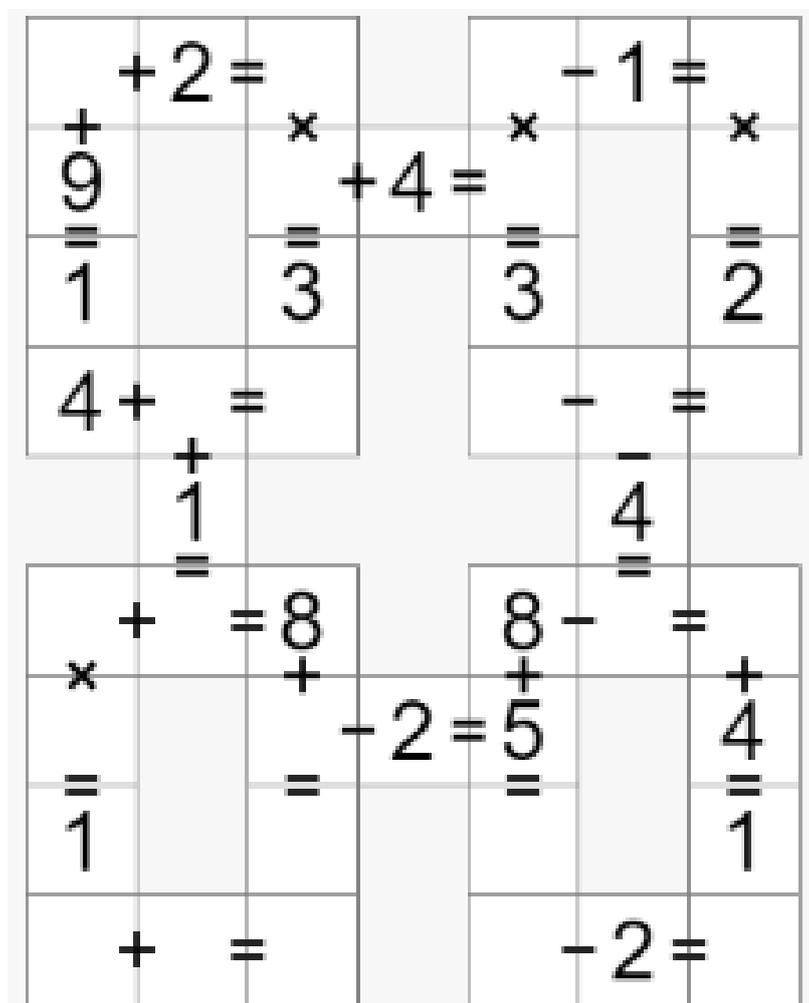
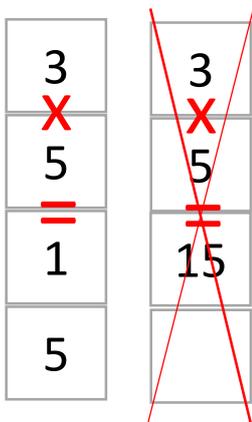
4		2	15		6
			19	3	
7		1	11	5	
					9
17	20	8			

5			15	1	2
	4		14		
		6	16	3	7
22	8	15			

# 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 :



# LES 8 DIFFÉRENCES

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



# CHARADES

Trouvez l'énigme « Mon tout » en associant les syllabes

*Exemple :*

*Mon premier sert à transporter l'eau*

*SEAU*

*On dort dans mon deuxième*

*LIT*

*Mon troisième fait la paire*

*DEUX*

*Mon tout est costaud*

*SOLIDE*

A vous de jouer !

- 1** Mon premier fait mal .....  
Mon deuxième fait « miaou » .....  
Mon troisième est un amusement .....  
Mon tout permet de bien dormir .....
  
- 2** Mon premier est une boisson .....  
Mon deuxième n'est pas beau .....  
Mon troisième n'est pas juste .....  
Mon quatrième est une négation .....  
Mon tout est fixe à la maison et mobile dans ma poche .....
  
- 3** Mon premier est une note de musique .....  
Mon deuxième est très apprécié par les asiatiques .....  
Mon troisième est une attache .....  
Mon tout est indispensable à la fabrication du pain .....
  
- 4** Mon premier éclaire les bateaux quand ils rentrent la nuit au port .....  
Mon second c'est ce qui sert à tenir les voiles .....  
Mon troisième est l'outil qui coupe le bois .....  
Mon tout est l'endroit où l'on achète les médicaments .....

# LA PETITE RECETTE SUCRÉ SALÉ!

## Samoussa au chèvre miel et aux Noix

*Cette délicieuse recette est idéale pour des amuse-bouches à l'apéritif. Bon aussi chauds que froids, ils peuvent également accompagner une belle salade verte !*

### INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 8 feuilles de bricks (souvent dans le rayon des pâtes à tarte)
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à café de miel
- 10 Noix
- 1 cuillère à café d'origan (facultatif)
- Beurre fondu
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION (15 minutes) CUISSON (6 minutes)



- 1.** Préchauffez le four à 200°C. Dans saladier, mélangez les 150 grammes de fromage de chèvre et les 2 cuillères à café de miel. Concassez les cerneaux grossièrement avant de les ajouter dans le saladier. Salez, poivrez et ajoutez l'origan (facultatif).
- 2.** Sur une feuille de brick, posez un peu de farce, puis placez au mieux une cuillère à café de préparation. Pliez la pâte **comme sur la page suivante**. Badigeonnez le dessus de beurre puis recommencez afin de faire 6 à 8 samoussas.

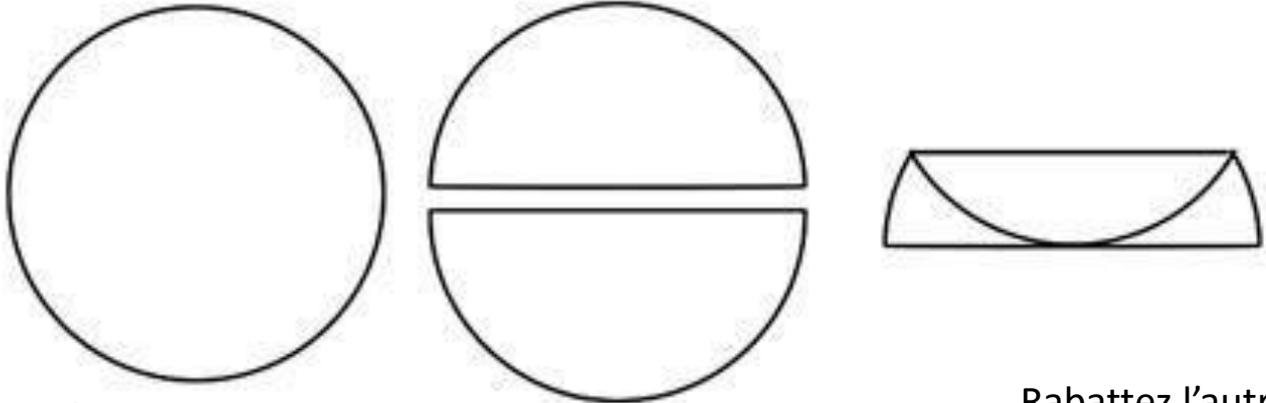
La suite dans la page suivante

# LA PETITE RECETTE SUCRÉ SALÉ!

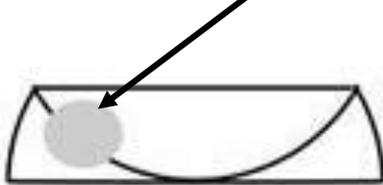
## Samoussa au chèvre miel et aux Noix

### 3. Pliage des samoussas (valable avec n'importe quelle garniture) :

Coupez la pate en deux



Posez la garniture ici



Repliez la feuille sur la garniture en formant un triangle



Rabattez l'autre extrémité sur le bord opposé



Quand vous arrivez au bout, fermez le avec du beurre fondu



Mettez le surplus au dessus ou coincez le dans le samoussa



### 4. Enfournez pendant 6 à 8 minutes pour une belle coloration. Veillez à bien surveiller la cuisson.

Ces beignets originaire d'Asie centrale et du Moyen-Orient vont ravir vos papilles ! Il existe bien entendu pleins de garnitures possible avec les feuilles de bricks pour des samoussas toujours plus savoureux !



# LES POINTS COMMUNS



Cherchez le point commun entres toutes ces lignes :

1) BALZAC ROSTAND ZOLA DUMAS :

---

2) MIDWAY MER DE CORAIL PEARL HARBOUR GOLFE DE LEYTE :

---

3) ALEZAN PASTEL BEIGE GREMAT :

---

4) PAON VELO BATEAU A AUBES MOTO :

---

5) ANTARCTIQUE AFRIQUE ASIE EUROPE :

---

6) EGYPTIENS ROMAINS GRECS PERSES :

---

7) COPENHAGUE LUXEMBOURG MEXICO BRUXELLES :

---

8) AMAZONE NIL MISSISSIPI VOLGA :

---

9) MOUCHET JACQUOT SERIN PIE :

---

10) TAROT BRIDGE ECHECS BELOTE :

---

# ZOOM

Ces photos ont été zoomées avec l'objectif « macro ». Mais quelle est l'image d'origine ?



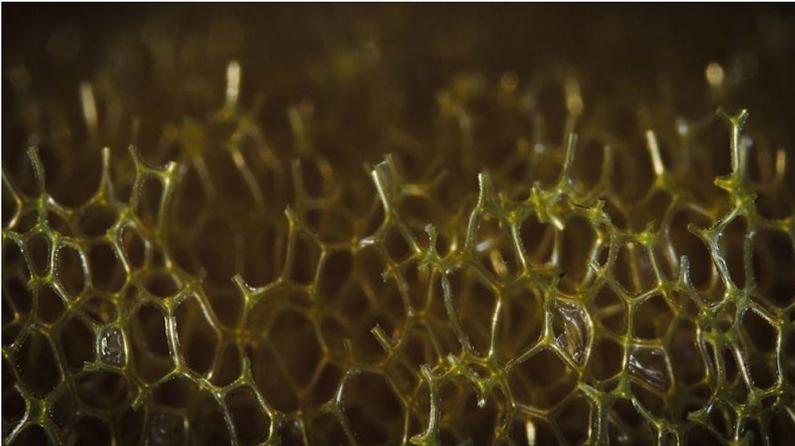
Réponse 1 :

---



Réponse 2 :

---



Réponse 3 :

---



Réponse 4 :

---

# QUI SUIS-JE ?

Né le 9 juin 1963 dans le Kentucky. Je suis acteur, réalisateur, guitariste, chanteur, scénariste et producteur de cinéma américain.

Je deviens célèbre dans les années 1980 avec mon rôle dans la série télévisée *21 Jump Street*. Je suis surtout connu pour mes personnages originaux et excentriques tels qu'Edward dans *Edward aux mains d'argent* ou le capitaine Jack Sparrow dans la saga *Pirates des Caraïbes*. J'ai formé un couple iconique avec la chanteuse et actrice française Vanessa Paradis. De cette union sont nés mes deux enfants : Lily Rose, également actrice, et Jack.

Je suis .....

Née le 2 août 1955 à Montbrison. Je suis humoriste, actrice, réalisatrice et metteuse en scène française.

En tant qu'humoriste, j'ai été révélée au public dans l'émission *La Classe* et dans un one woman show, « *tout m'énerve* », en 1988. Je croise le chemin de Pierre Palmade, qui devient un grand ami pour moi. J'ai d'ailleurs, en 1997, fait la mise en scène de son spectacle « *Ils s'aiment* » qu'il a écrit avec Michèle Laroque. Je décide ensuite de me consacrer au cinéma, notamment avec une première expérience dans *Les Visiteurs 2*. J'ai d'ailleurs décroché l'international Emmy Award du meilleur rôle féminin avec le téléfilm *l'empoisonneuse*.

Je suis .....

# MOTS A CASER

1		2		3		4					5	6				7			8
									9										
10							11	12	13										
					14														
15	16											17			18		19		
20							21		22						23				24
		25					26												
27												28							
				29	30														
		31											32	33					
									34	35							36		
37			38									39			40				
											41	42			43		44	45	
46	47								48								49		
50					51								52		53				
54														55					56
				57					58							59			
60																			
				61		62			63						64				
			65					66											
67				68									69						

**2 lettres** eu sa on si tu en de ou an le fa **3 lettres** nom oui are dos tee des sue  
 une bec riz ter thé ure est **4 lettres** niai sain tues osai ubac hier bras gros sise unit  
**5 lettres** asile agite titan effet odeur phase **6 lettres** usiner tennis aliter examen établi marais  
 aérien naines **7 lettres** actrice siestes trognon **8 lettres** radieuse personne entracte innocent  
 cachette nourrice **9 lettres** accalmies botaniste exercices bachotage identifie **10 lettres** noisetiers  
 assurances **11 lettres** déboutonner collationna bitumineuse **12 lettres** utilisatrice urbanisation  
**13 lettres** redécouvertes additionnelle **15 lettres** caoutchouteuses **16 lettres** diagnostiqueront

# LA MINUTE SPORTIVE

## Exercice de squat

Quelle action ? Assis, se relever dos droit, venir se rasseoir en controlant le mouvement

Que travaille t'on ? Exercice de force et de Cuisses, fessiers

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol  
Dos bien droit



Variante + difficile Ne pas s'asseoir complètement  
Sans chaise

# RETROUVER LES PAROLES

LE GÉANT DE PAPIER de Jean

Jacques LAFON

Demandez-moi de ..... le  
diable  
D'aller défier les dragons du .....  
De vous construire des ..... , des  
cathédrales  
Sur des sables .....

Demandez-moi de briser les  
.....  
D'aller ..... dans la gueule des  
volcans  
Tout me paraît ..... , et  
pourtant

Quand je la ..... , moi l'homme  
loup au cœur d'....  
Devant son ..... de femme, je  
suis un géant de .....

Quand je la ..... et que j'ai peur  
de l'éveiller  
De toute ma ..... , je suis un  
géant de papier

Demandez-moi de ..... en  
poussière  
Cette ..... où un dieu se  
perdrait  
Elle est pour moi comme une  
.....  
Qu'on écrase du ....  
Demandez-moi de .... la lumière  
Et d'arrêter ce soir le cours du .....

Tout me paraît ..... , et  
pourtant

Quand je la ..... , moi l'homme  
loup au cœur d'....  
Devant son ..... de femme, je  
suis un géant de .....

Quand je la ..... et que j'ai peur  
de l'éveiller  
De toute ma ..... , je suis un  
géant de papier

Quand je la ..... , moi l'homme  
loup au cœur d'....  
Devant son ..... de femme, je  
suis un géant de .....

# SOLUTIONS

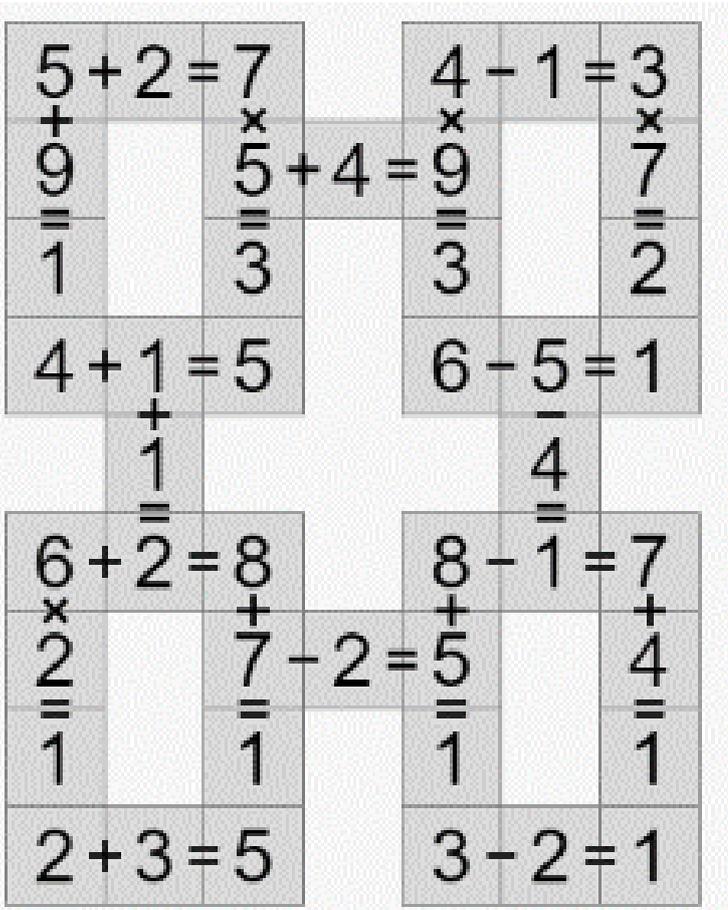
## MOTS FLÉCHÉS

PAIEMENT	R	CITÉ À COM- PARAÎTRE	A	LA CLAIRETTE Y EST RÉPUTÉE	D	TÊTE DE LISTE	U	ÉPAISSE ET FOURNIE	D	FIN DE VERBE DU PREMIER GROUPE
SUIS UTILE		FAIRE REVIVRE				BOISSON CHAUDE		SOIGNER AU BLOC		
S	E	R	S	EST SANS SAVOIR	I	G	N	O	R	E
POCHE D'OISEAU	G	E	S	INJECTÉ DANS LE CORPS	I	E	R	PAS ENCORE POLLUÉ	P	U
PRÉNOM DE DELON								LOCALISA		R
A	L	A	I	N	LA FIN DU BOIS	O	R	E	E	FACULTÉ PARI- SIENNE
OBSTRUER	E	N	G	O	HABITUDE ANCES- TRALE	R	G	E	R	GRAND- PÈRE PLUTÔT ENFANTIN
AMAIGRI									A	
A	M	I	N	C	I	DU TONUS	P	E	P	S
INSUR- GÉES	E	M	E	U	T	IL PRÉPARE AU DUT	E	R	E	S
PRESQUE À L'EST										
E	N	E	PRONOM POSSES- SIF (LE)	L	E	U	R	UN SYMBOLE POUR PASCAL	P	A
ÉLIMINE CE QUI NE VA PLUS	T	R	I	E	SOU MIS À L'IMPÔT	T	A	X	E	S

## FUBUKI

4	9	2	15	5	3	7	15
6	8	5	19	8	4	2	14
7	3	1	11	9	1	6	16
17	20	8		22	8	15	

# GARAM



# LES 8 DIFFERENCES



# CHARADES

**1** COUP  
CHAT  
JEU  
COUCHAGE

**3** FA  
RIZ  
NOEUD  
FARINE

**2** THE  
LAID  
FAUX  
NE  
TELEPHONE

**4** PHARE  
MAT  
SCIE  
PHARMACIE

## LES POINTS COMMUNS

- 1) ECRIVAINS
- 2) BATAILLES DE LA 2<sup>ème</sup> GUERRE MONDIALE
- 3) COULEURS
- 4) ROUES
- 5) CONTINENTS
- 6) PEUPLES DE L'ANTIQUITE
- 7) CAPITALE
- 8) FLEUVES
- 9) OISEAUX
- 10) JEUX

## ZOOM

Réponse 1 : Une allumette

Réponse 2 : Une cigarette

Réponse 3 : Une éponge

Réponse 4 : Un stylo bille (rouge)

# QUI SUIS-JE ?



Johnny Depp

Murielle Robin



## MOTS A CASER



## RETROUVER LES PAROLES

Demandez-moi de combattre le  
diable  
D'aller défier les dragons du néant  
De vous construire des tours, des  
cathédrales  
Sur des sables mouvants  
Demandez-moi de briser les  
montagnes  
D'aller plonger dans la gueule des  
volcans  
Tout me paraît réalisable, et  
pourtant...

Quand je la regarde, moi l'homme  
loup au cœur d'acier  
Devant son corps de femme, je  
suis un géant de papier  
Quand je la caresse et que j'ai  
peur de l'éveiller  
De toute ma tendresse, je suis un  
géant de papier

Demandez-moi de réduire en  
poussière  
Cette planète où un dieu se  
perdrait  
Elle est pour moi comme une  
fourmilière  
Qu'on écrase du pied  
Demandez-moi de tuer la lumière  
Et d'arrêter ce soir le cours du  
temps  
Tout me paraît réalisable, et  
pourtant...

Quand je la regarde, moi l'homme  
loup au cœur d'acier  
Devant son corps de femme, je  
suis un géant de papier  
Quand je la caresse et que j'ai  
peur de l'éveiller  
De toute ma tendresse, je suis un  
géant de papier

Quand je la regarde, moi l'homme  
loup au cœur d'acier  
Devant son cœur de femme, je  
suis un géant de papier