

ANGERS

SENIORS

ANIMATION

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

60

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 croisés.....	p. 6
Sudoku.....	p. 8
Les pyramides multiplicatives.....	p. 9
Anagrammes.....	p. 10
Quadrillages.....	p. 11
La petite décoration.....	p. 12-13
Petit bac.....	p. 14
La fable à trou.....	p. 15
Reconstituer les mots.....	p. 16
Relier les points.....	p. 17
La minute sportive.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

MANDALA

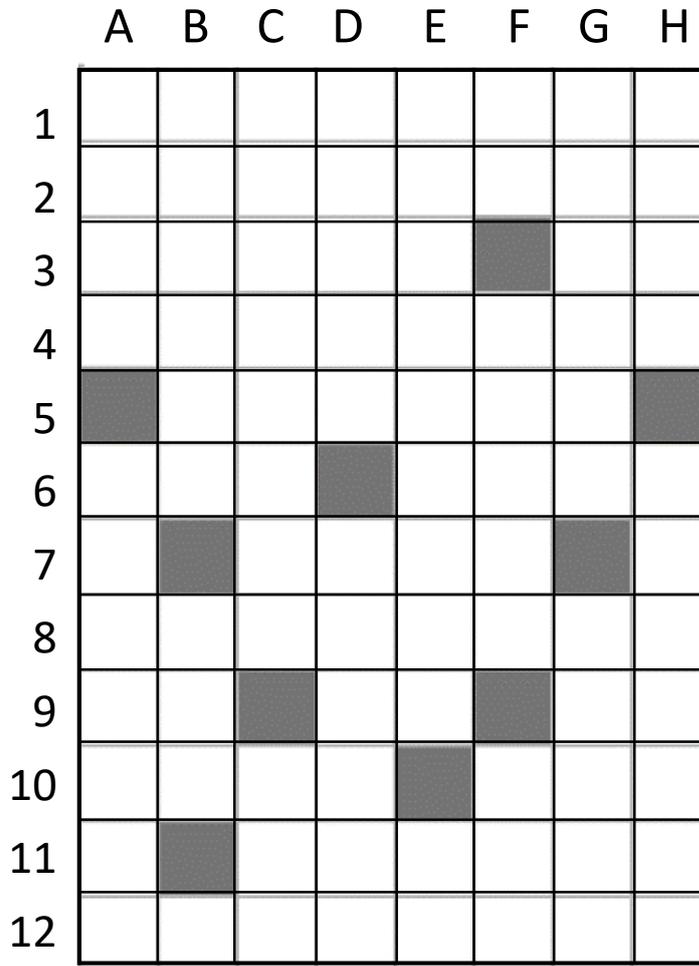


« Si vous désirez vraiment faire quelque chose, vous trouverez un moyen. Sinon, vous trouverez une excuse. »

Jim Rohn

MOTS CROISÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



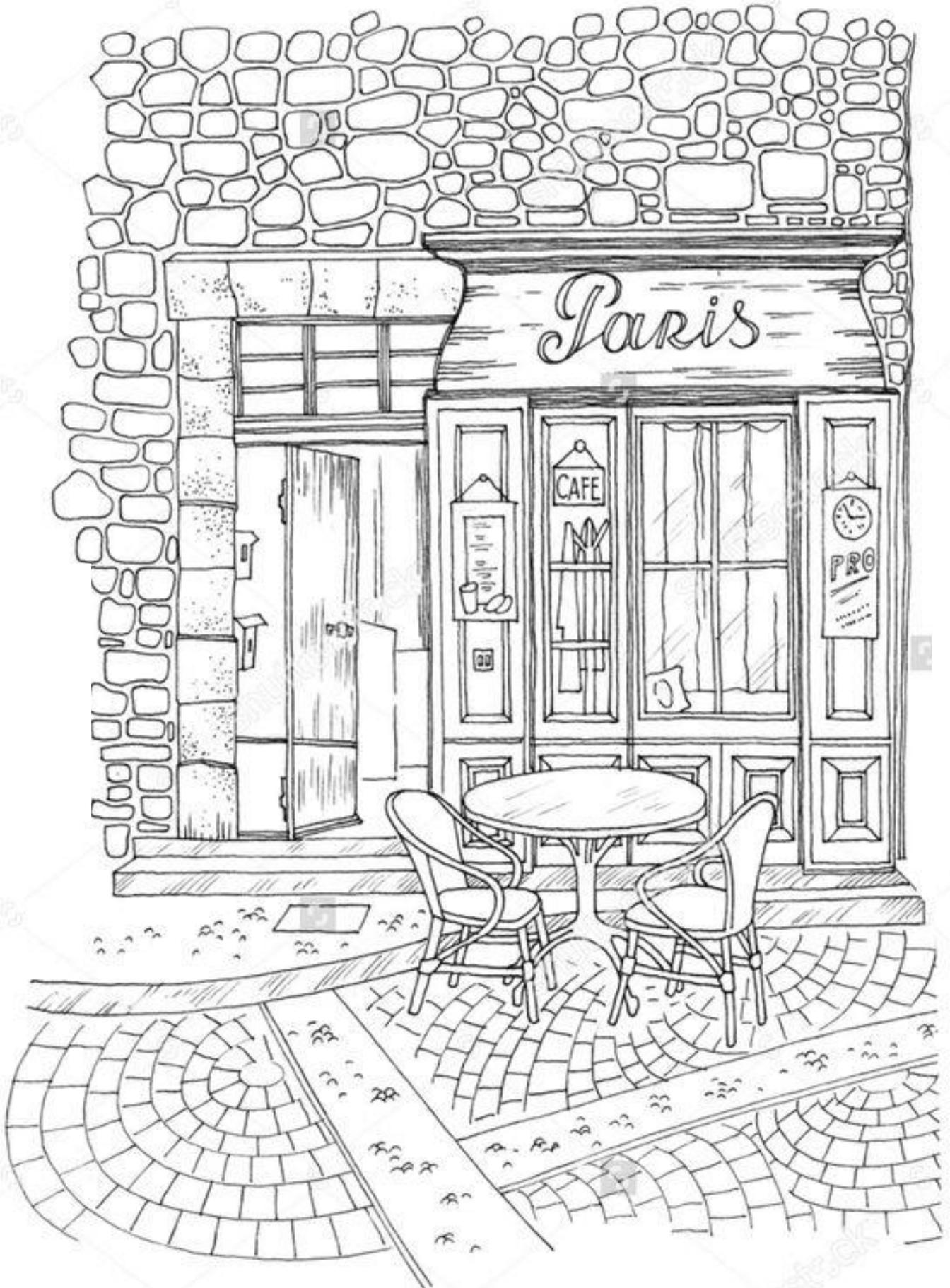
Horizontalement

1. Fiévreuses et courbaturées.
2. Elle est au vert dans le désert.
3. Ce n'est pas l'aval. Mesure d'angle appelée tour.
4. Déchiffrages.
5. Renouvelle un mandat.
6. Amas de peau durci dans l'effort. En compagnie de.
7. Cracheur sicilien.
8. Habitant de l'est de la France;
9. A été radieux. Son de la gamme. Travaux dirigés.
10. Une épreuve. Il se pêche en Méditerranée.
11. Grosseur anormale.
12. Champignons.

Verticalement

- A. Gardien sur le terrain. Avion affrété.
- B. Pagayera. Joint les deux bouts.
- C. Types de triangles. Au secours !
- D. Deux chopines au Canada. Gâteaux tonds et plats.
- E. Jeune fougue. Impayé.
- F. Annonce la date. Assemblai solidement. Produit marin.
- G. Buté. Recouvre le fond d'un casserole.
- H. Mets en jeu au tennis. Poussières de bois noirci.

MANDALA



« Dans la vie, tu as le droit de tomber mais tu n'as pas le droit de rester là où tu es tombé. »

Daniel Awanyo

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.

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

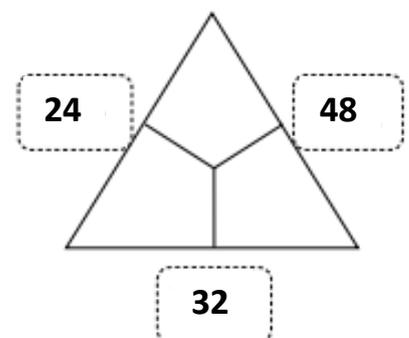
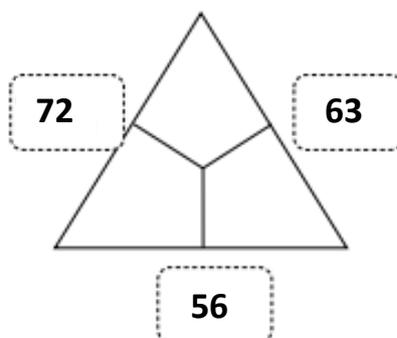
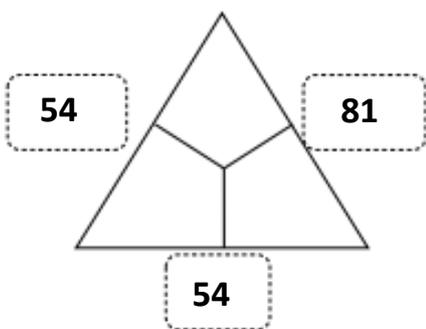
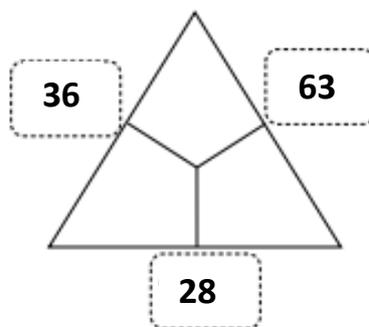
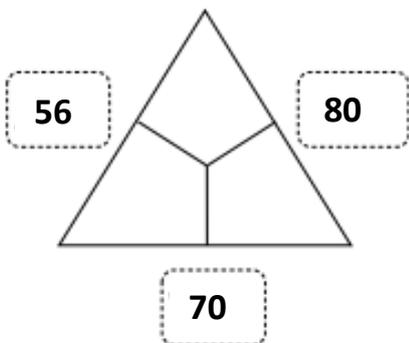
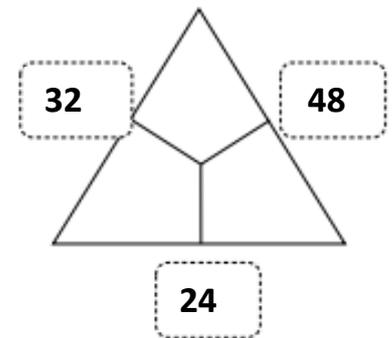
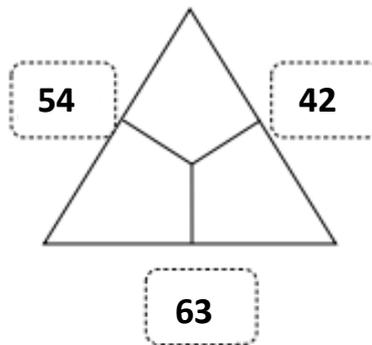
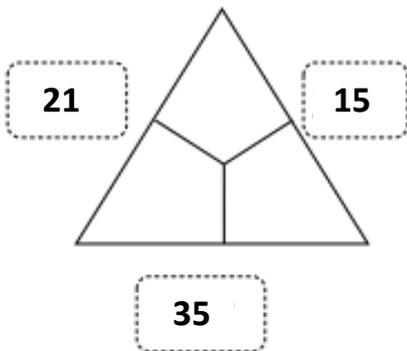
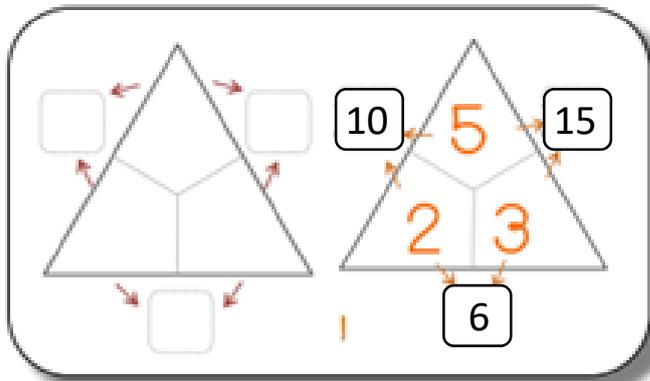
Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

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

LES PYRAMIDES MULTIPLICATIVES

Remplissez les pyramides en respectant la somme des multiplications de chaque coin comme ci-dessous.



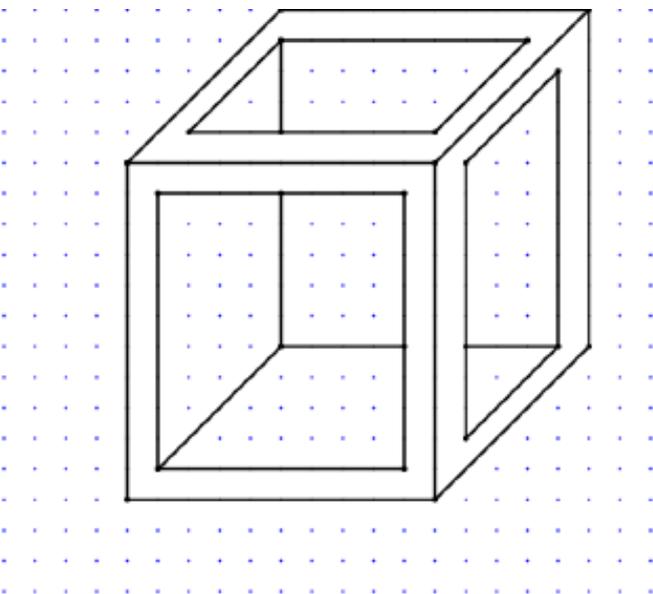
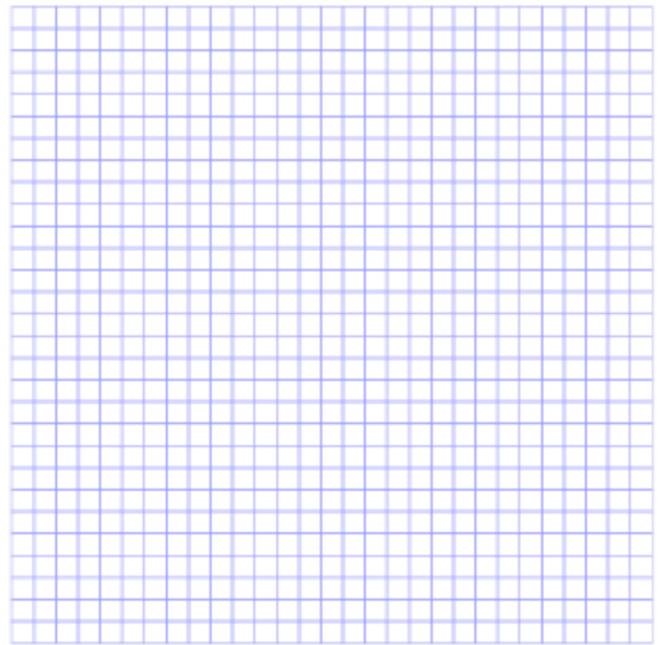
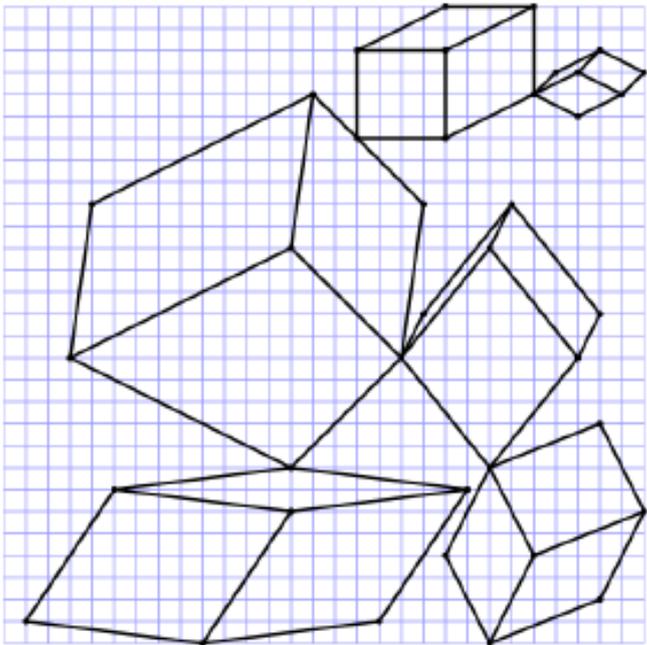
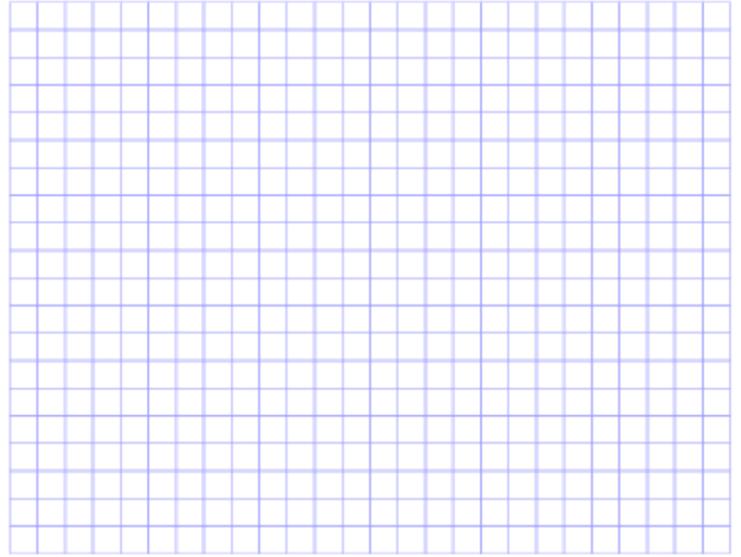
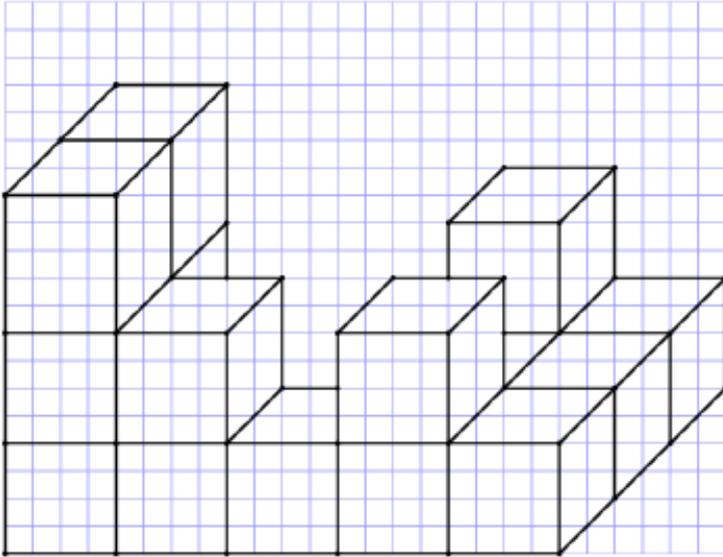
ANAGRAMME

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

ANTICIPER		DITE		LISTERAIS		SA	
EDITEURS		VALU		NI		ROSE	
AVENIR							CONTAS
TETA							
				COR			
				A.M.			
LI			AMIS				
C.P.			ARS				
		LAS				AIS	
RIA				SOI			
E.-M.				NU			
		SUTRA					
EN			ANIS				

QUADRILLAGES

Reproduis les figures suivantes à l'aide du quadrillage et des points.



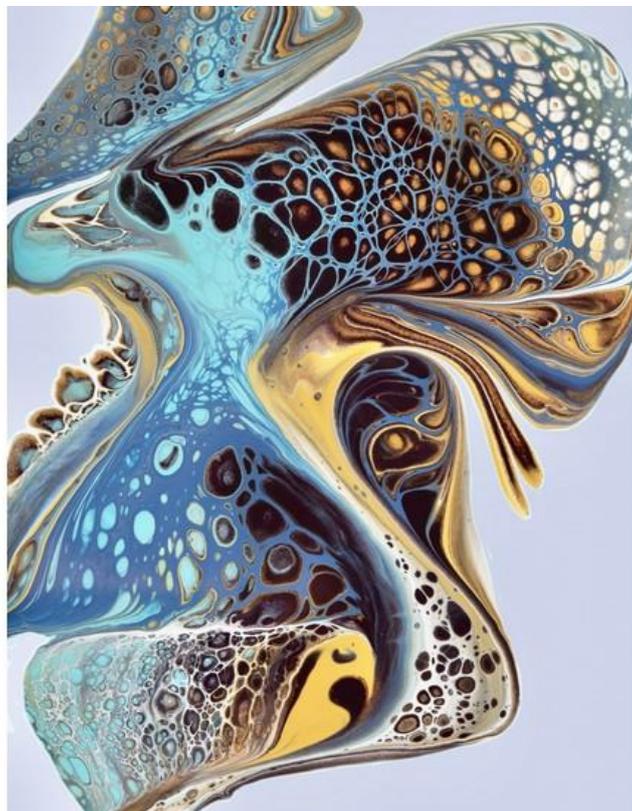
LA PETITE DECORATION

Découverte du Pouring (= peinture fluide)

Également appelé dripping, le Pouring consiste à faire des superpositions de couleurs, sur toutes sortes de supports et sans pinceau ! Cela va vous permettre de réaliser de belles décorations sur toiles ou sur objets en seulement quelques minutes.

Matériels :

- Peinture acryliques de différentes couleurs
- Médium de lissage (base de pouring)
- Petits bocaux (= pot de yaourt en verre)
- Spatules
- Couleau à peindre
- Toile



LES ÉTAPES À SUIVRE

1.



Préparer sa peinture

Pour préparer vos couleurs, diluez chacune de vos peintures acryliques avec le médium de lissage. Utilisez une dose de peinture pour deux doses de médium : votre peinture doit être bien lisse, sans bulle d'air. Si besoin, rajouter une goutte d'eau.

2.



Préparer sa toile pour le pouring

Appliquez une couche épaisse de peinture acrylique blanche sur le fond de votre toile à l'aide d'un couteau à peindre ou un gros pinceau épais.

[Voir page suivante pour la suite](#)

LA PETITE DECORATION

Découverte du Pouring (= peinture fluide)

3.



Créer des effets avec les mélanges de peinture

Versez vos peintures sur la toile, en superposant parfois les couleurs une à une. Vous pourrez les étirer à l'aide de votre couteau à peindre. Petit à petit, les cellules apparaissent et créent de magnifiques effets.

Le résultat sera toujours une surprise ! Laissez sécher au minimum 24h. De nombreuses techniques sont possibles notamment en travaillant le pouring avec un fil de laine, une chaîne ou un ballon.



PETIT BAC

Le but du jeu est de trouver un mot appartenant à la catégorie proposée et commençant par la lettre demandée dans la colonne de gauche. Essayez d'enchaîner le plus de propositions et le plus rapidement possible.

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
H							
K							
Q							
Z							

LA FABLE A TROU

Trouvez les mots manquants dans la Fable de Jean de la Fontaine :

La cigale et la fourmi

La cigale, ayant

Tout l'

Se trouva fort

Quand la fut venue :

Pas un seul petit

De mouche ou de

Elle alla crier

Chez la fourmi sa

La de lui prêter

Quelque pour subsister

Jusqu'à la nouvelle.

« Je vous , lui dit-elle,

Avant l' , foi d'animal,

Intérêt et

La Fourmi n'est pas

C'est là son moindre

« Que faisiez-vous au chaud ?

Dit-elle à cette

Nuit et jour à tout

Je , ne vous déplaie.

Vous chantiez ? J'en suis fort :

Eh bien ! maintenant. »

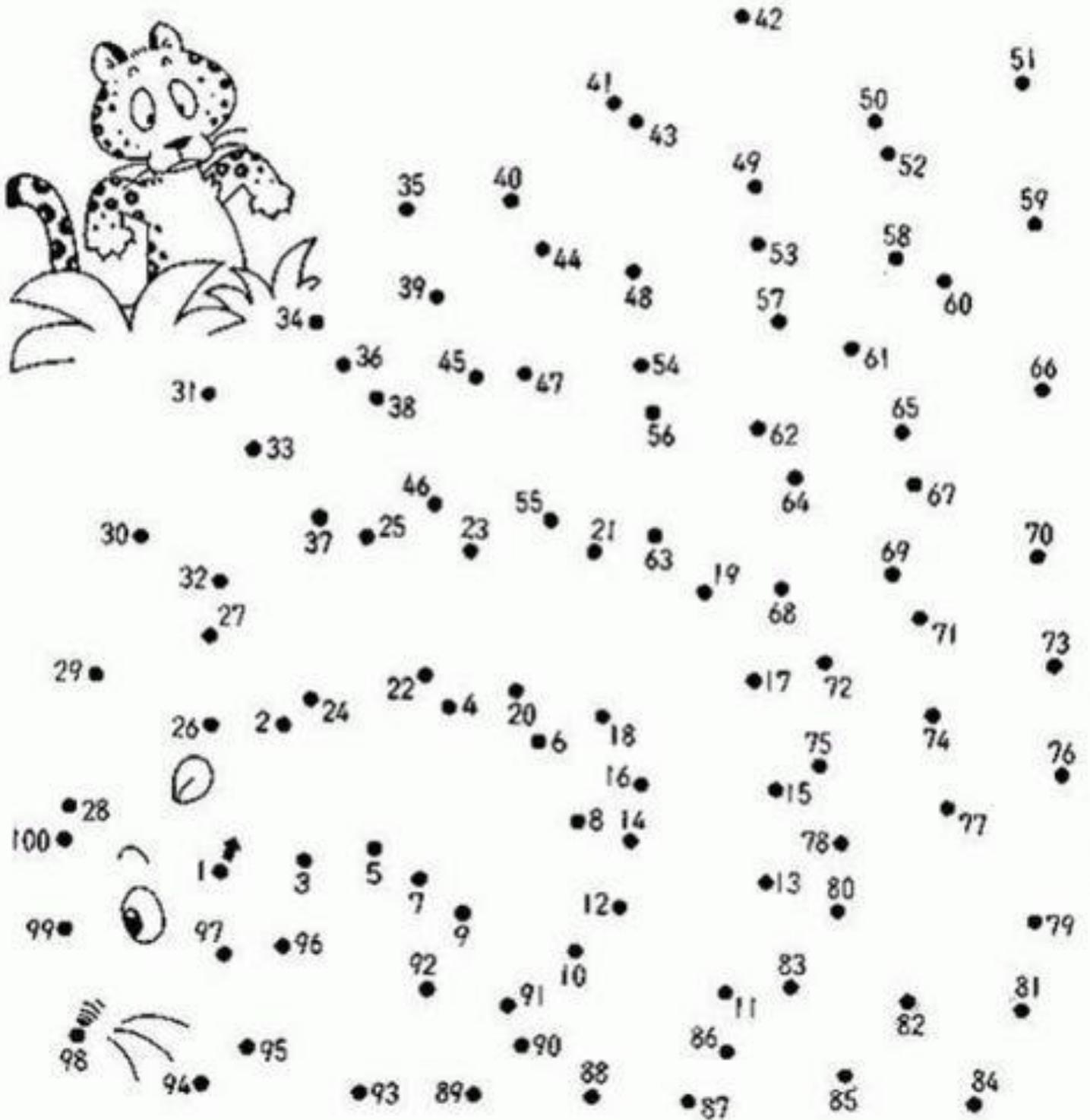
RECONSTITUER LES MOTS

Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre.

Thème : le jardinage

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU	B
TAPLNATINO	P
MELGUE	L
TERAAU	R
SIRORARO	A
SESIM	S
GRAINES	E
CHEBE	B
DOETUSNE	T
SONCONENTREU	T
CULTEMORUTO	M
CASEUTRE	S
CHANBRE-CEPOU	C -
CHOUFRE	F
RITECUSARFICA	S
CESILALI	C
RISOME	S

RELIER LES POINTS



LA MINUTE SPORTIVE

Exercice sur chaise

Quelle action ? Tendre la jambe avec la pointe de pied relevée

Que travaille t'on ? Les quadriceps (muscles des cuisses)
On étire en même temps les ischios (dessous la cuisse)

Combien de fois ? x 10 sur chaque jambe

Sécurité : Se tenir sous l'assise de la chaise si trop dur
Dos bien droit décollé du dossier de la chaise
Ne pas "casser" le dos en descendant la jambe



Variante + difficile Tenir 3 à 10 secondes jambe tendue
Variante +++ Quand la jambe est tendue, décoller la cuisses de l'assise

RETROUVER LES PAROLES

LE DESERTEUR de Boris Vian

Monsieur le
Je vous fais une
Que vous peut-être
Si vous avez le
Je viens de
Mes militaires
Pour partir à la
..... mercredi soir

Monsieur le
Je ne veux pas la
Je ne suis pas sur
Pour des pauvres gens
C'est pas pour vous
Il que je vous dise
Ma décision est prise
Je m'en vais désertier

Depuis que je suis ..
J'ai vu mon père
J'ai vu mes frères
Et pleurer mes
Ma a tant souffert
Qu'elle est dedans sa
Et se des bombes
Et se des vers

Quand j'étais
On m'a volé ma
On m'a volé mon ...
Et tout mon passé

..... de bon matin
Je fermerai ma
Au nez des années
J'irai sur les

Je ma vie
Sur les routes de
De en Provence
Et je dirai aux
..... d'obéir
..... de la faire
N'allez pas à la
Refusez de

S'il faut donner son
..... donner le vôtre
Vous êtes ... apôtre
Monsieur le
Si vous me
Prévenez vos
Que je n'aurai pas d'.....
Et qu'ils pourront

Très critiqué à cause de ses paroles engagées, ce titre a longtemps été censuré en 1954 lors de la Guerre d'Indochine à la radio et de nouveau en 1991 pendant la Guerre du Golfe. Cette chanson est devenue un hymne des pacifistes, repris par de nombreux artistes (y compris non français).

SOLUTIONS

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

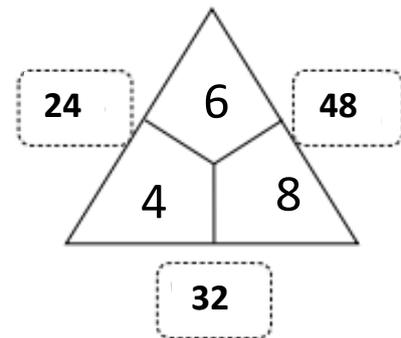
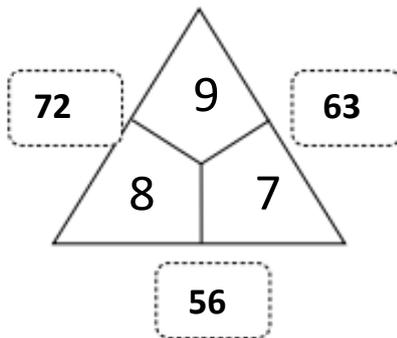
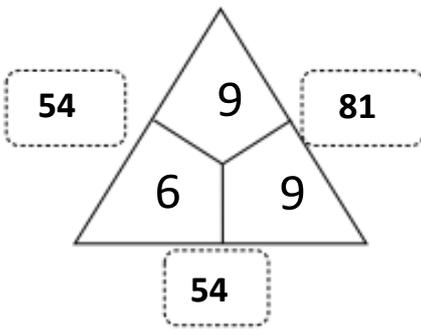
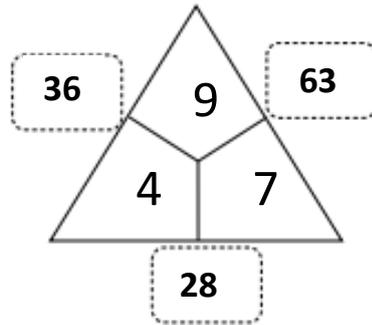
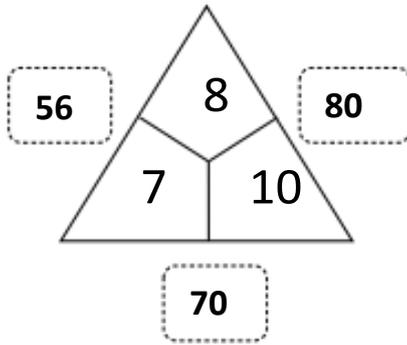
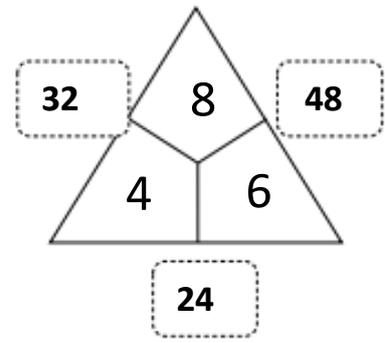
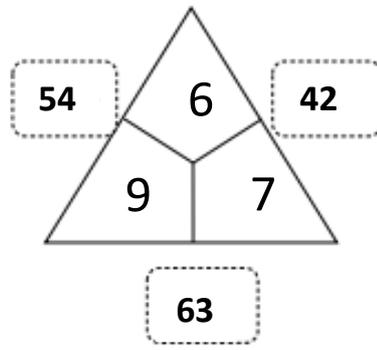
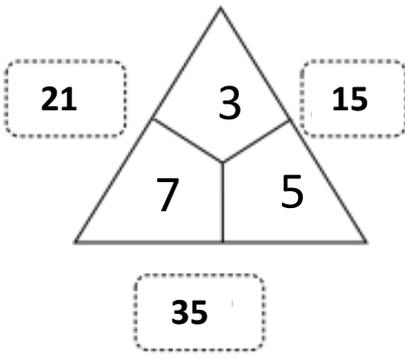
8	6	9	4	1	2	3	7	5
1	4	2	7	3	5	9	8	6
5	7	3	6	8	9	2	4	1
2	1	8	3	6	7	4	5	9
9	5	7	1	2	4	6	3	8
6	3	4	5	9	8	1	2	7
7	9	1	2	5	3	8	6	4
4	2	6	8	7	1	5	9	3
3	8	5	9	4	6	7	1	2

Grille 1
(Niveau Facile)

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

Grille 2
(Niveau Moyen)

LES PYRAMIDES MULTIPLICATIVES



ANAGRAMMES

ANTICIPER	P	DITE	E	LISTERAI	S	SA	A
EDITEURS		VALU		NI		ROSE	
	E	R	U	D	I	T	E
AVENIR	A	V	I	N	E	R	CONTAS
TETA				COR			
	E	T	A	T		R	O
LI				AMIS			
C.P.		I	L		ARS	M	I
	P	C	LAS	S	A	L	AI
RIA				SOI			
E.-M.		I	R	A		NU	I
	M	E	SUTRA	R	U	S	A
EN				ANIS			
	N	E			N	A	I
							S

PETIT BAC

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR PLANTES
H	Héloïse	Hugo	Hamster	Horloger	Hongrie	Hache	Hortensia
K	Karine	Kevin	Koala	Kinésithérapeute	Kenya	Kayak	Kaki
Q	Queen	Quentin	Quokka	Quincailler	Qatar	Quad	Quintefeuille
Z	Zoé	Zinedine	Zebre	Zoologiste	Zambie	Zodiac	Zamia

LA FABLE A TROU

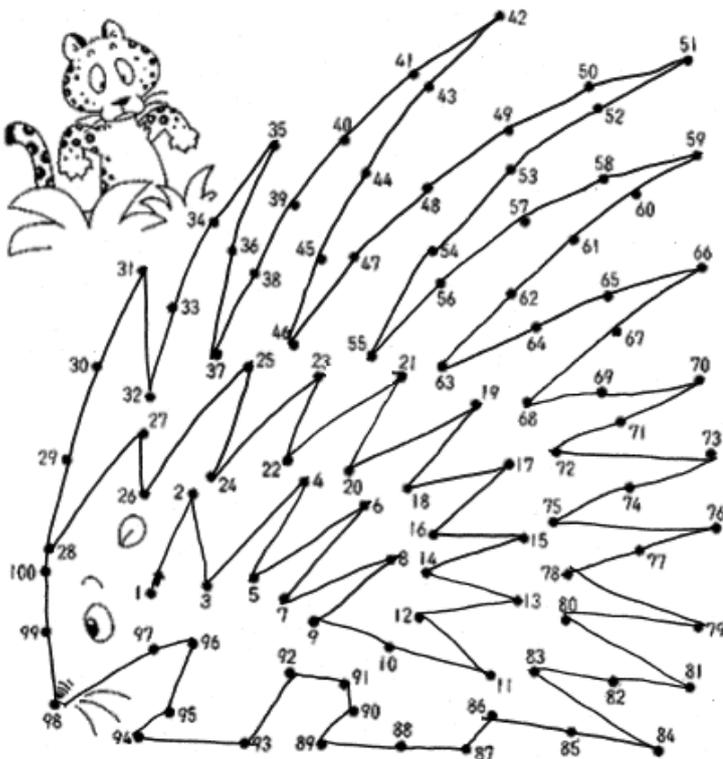
LA CIGALE ET LA FOURMI

La Cigale, ayant chanté
Tout l'été,
Se trouva fort dépourvue
Quand la bise fut venue.
Pas un seul petit morceau
De mouche ou de vermisseau.
Elle alla crier famine
Chez la Fourmi sa voisine,
La priant de lui prêter
Quelque grain pour subsister
Jusqu'à la saison nouvelle.
Je vous paierai, lui dit-elle,
Avant l'août, foi d'animal,
Intérêt et principal.
La Fourmi n'est pas prêteuse ;
C'est là son moindre défaut.
Que faisiez-vous au temps chaud ?
Dit-elle à cette emprunteuse.
Nuit et jour à tout venant
Je chantais, ne vous déplaise.
Vous chantiez ? j'en suis fort aise :
Et bien ! dansez maintenant.

RECONSTITUER LES MOTS

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU	BROUETTE
TAPLNATINO	PLANTATION
MELGUE	LEGUME
TERAAU	RATEAU
SIRORARO	ARROSOIR
SESIM	SEMIS
GRAINES	ENGRAIS
CHEBE	BECHE
DOETUSNE	TONDEUSE
SONCONENTREU	TRONCONNEUSE
CULTEMORUTO	MOTOCULTEUR
CASEUTRE	SECATEUR
CHANBRE-CEPOU	COUPE-BRANCHE
CHOUFRE	FOURCHE
RITECUSARFICA	SCARIFICATEUR
CESILALI	CISAILLE
RISOME	SEMOIR

RELIER LES POINTS



RETROUVER LES PAROLES

Monsieur le Président
Je vous fais une lettre
Que vous lirez peut-être
Si vous avez le temps
Je viens de recevoir
Mes papiers militaires
Pour partir à la guerre
Avant mercredi soir

Monsieur le Président
Je ne veux pas la faire
Je ne suis pas sur terre
Pour tuer des pauvres gens
C'est pas pour vous fâcher
Il faut que je vous dise
Ma décision est prise
Je m'en vais désertier

Depuis que je suis né
J'ai vu mourir mon père
J'ai vu partir mes frères
Et pleurer mes enfants
Ma mère a tant souffert
Qu'elle est dedans sa tombe
Et se moque des bombes
Et se moque des vers

Quand j'étais prisonnier
On m'a volé ma femme
On m'a volé mon âme
Et tout mon cher passé

Demain de bon matin
Je fermerai ma porte
Au nez des années mortes
J'irai sur les chemins

Je mendierai ma vie
Sur les routes de France
De Bretagne en Provence
Et je dirai aux gens
Refusez d'obéir
Refusez de la faire
N'allez pas à la guerre
Refusez de partir

S'il faut donner son sang
Allez donner le vôtre
Vous êtes bon apôtre
Monsieur le Président
Si vous me poursuivez
Prévenez vos gendarmes
Que je n'aurai pas d'armes
Et qu'ils pourront tirer