

ANGERS

SENIORS

ANIMATION

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

61

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
Fubuki.....	p.5
Kakuro.....	p. 7
Mots codés.....	p. 8
Sudoku.....	p. 9
Jeu du Boggle.....	p.10
4 images 1 mot.....	p. 11
La petite recette.....	p. 12
Devinez qui je suis ?.....	p. 13
Mots mêlés.....	p. 14
Retrouvez-les !.....	p. 15
Euro-labyrinthe.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24



MANDALA



« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. »
Albert Einstein

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		7	13
			20
1		3	12
11	15	19	

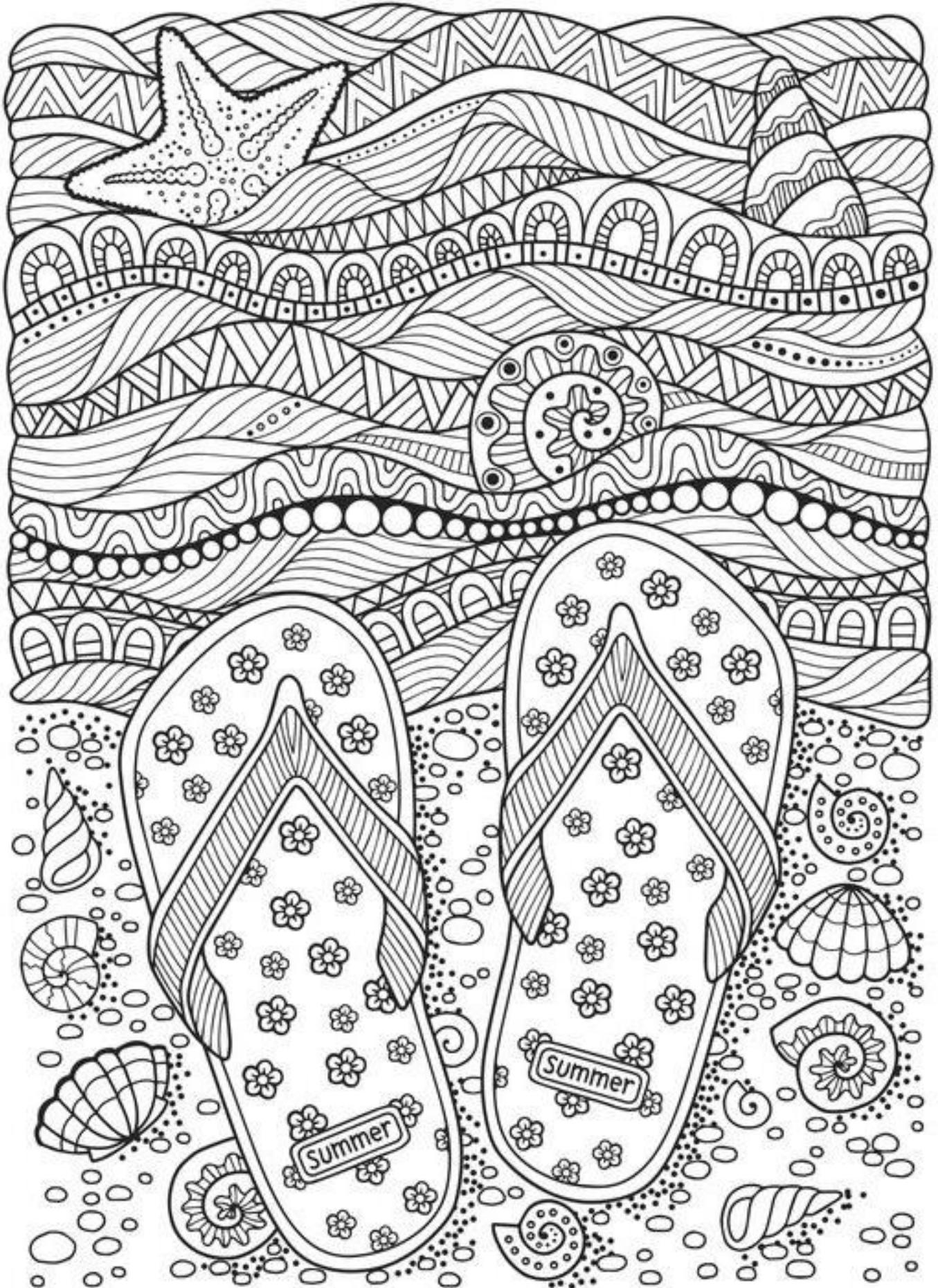
2	8
5	9
6	



5			17
	8		16
		4	12
12	19	14	

1	2
3	6
7	9

MANDALA



« Mangez des paillettes tous les matin, et brillez toute la journée »

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.

	7	17	16			16	12
6	2		1		10		1
15		8	6	13		5	2
12		6	2	14	3	2	
		12			1		
	13			3	5	7	11
13	6		13	7	2	1	
27		8		9	14		



MOTS CODÉS



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

K ¹	I ²	M ³	O ⁴	N ⁵	O ⁴		13	15	16	15	12	8
	N ⁵		9		I ²		12		17		13	
20	8	21	8		10	O ⁴	I ²	14	13	N ⁵	6	8
	7		10		I ²		13		N ⁵			
M ³	I ²	N ⁵	8	12	11	8		I ²	7	I ²	O ⁴	6
	6				8		19				17	
20	8	17	17	8		19	13	18	23	15	8	6
			22		25		12		15		O ⁴	
10	6	8	12	17	I ²	N ⁵	16		O ⁴	N ⁵	7	8
	O ⁴		I ²		26		O ⁴		6		15	
17	I ²	6	18	24	I ²		N ⁵	15	13	N ⁵	18	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
K	I	M	O	N								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

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.

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



Grille 1
(Niveau Facile)

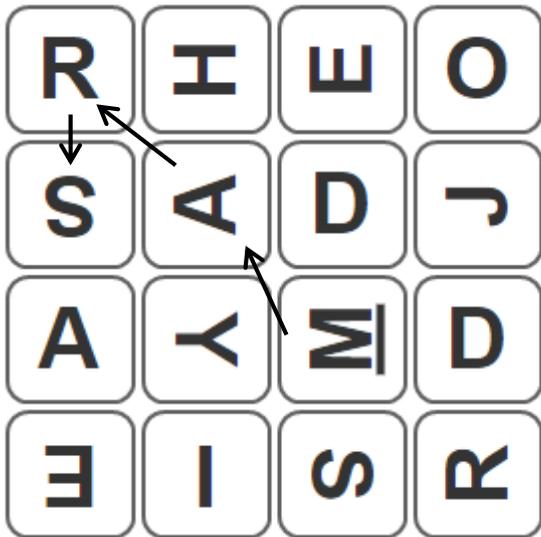


Grille 2
(Niveau Moyen)

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

JEU DU BOGGLE

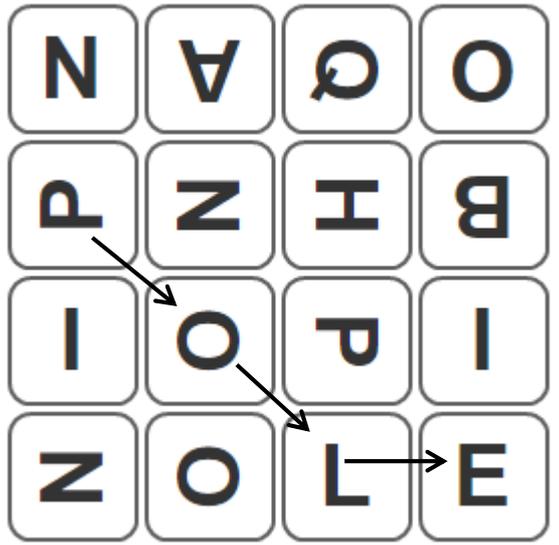
Dans une limite de temps de 3 minutes, vous devez trouver un maximum de mots en formant des chaînes de lettres contiguës (diagonale possible).



MARS, _____



POLE, _____

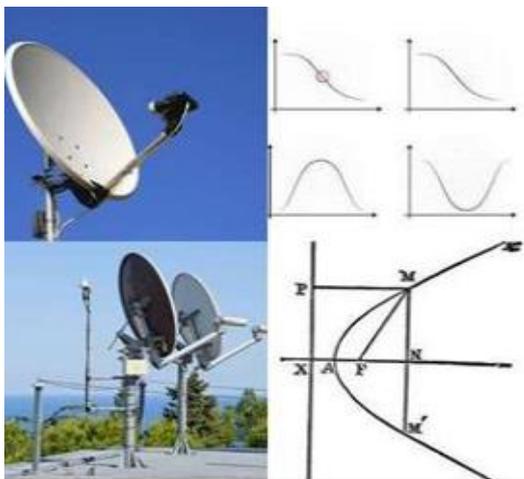


4 IMAGES 1 MOT

Pouvez-vous deviner quel est le mot commun de 8 lettres qui correspond aux 4 photos que vous voyez alignées ?









LA PETITE RECETTE

Smoothie vitaminé pour l'été



Ingrédients :

- 1 banane
- 1 pomme
- 100 grammes de Fraises
- 100 grammes de Myrtilles
- 4 glaçons
- 40 cl de lait ½ écrémé ou lait de soja
- Une cuillère à soupe de miel
- Un mixeur



PREPARATION (10 minutes)

1. Épluchez la pomme et la banane puis découpez-les en petits dés. Lavez les fraises et équeutez-les.
2. Disposez ensuite les fruits dans un blender (ou mixeur). Ajoutez les glaçons, le lait et le miel, puis mixez pendant 1 minute à puissance maximale.
3. Servez dans un grand verre avec une paille et dégustez.

Bien sûr, vous pouvez choisir les fruits qui vous conviennent ! Ce smoothie vous offre un maximum de fraîcheur, de saveurs et de vitamines pour attaquer ces belles journées d'été !



DEVINEZ QUI JE SUIS ?



Je suis aussi léger qu'une plume, et aucun être humain ne peut me retenir indéfiniment.

Qui suis-je ? : _____

Les gens me posent sur la table et me coupent, mais ils ne me mangent pas.

Qui suis-je ? : _____

Je peux être complice.
On se cache derrière moi.
Le soir, on peut m'allumer.
Si on me vend, on a tout dit.

Qui suis-je ? : _____

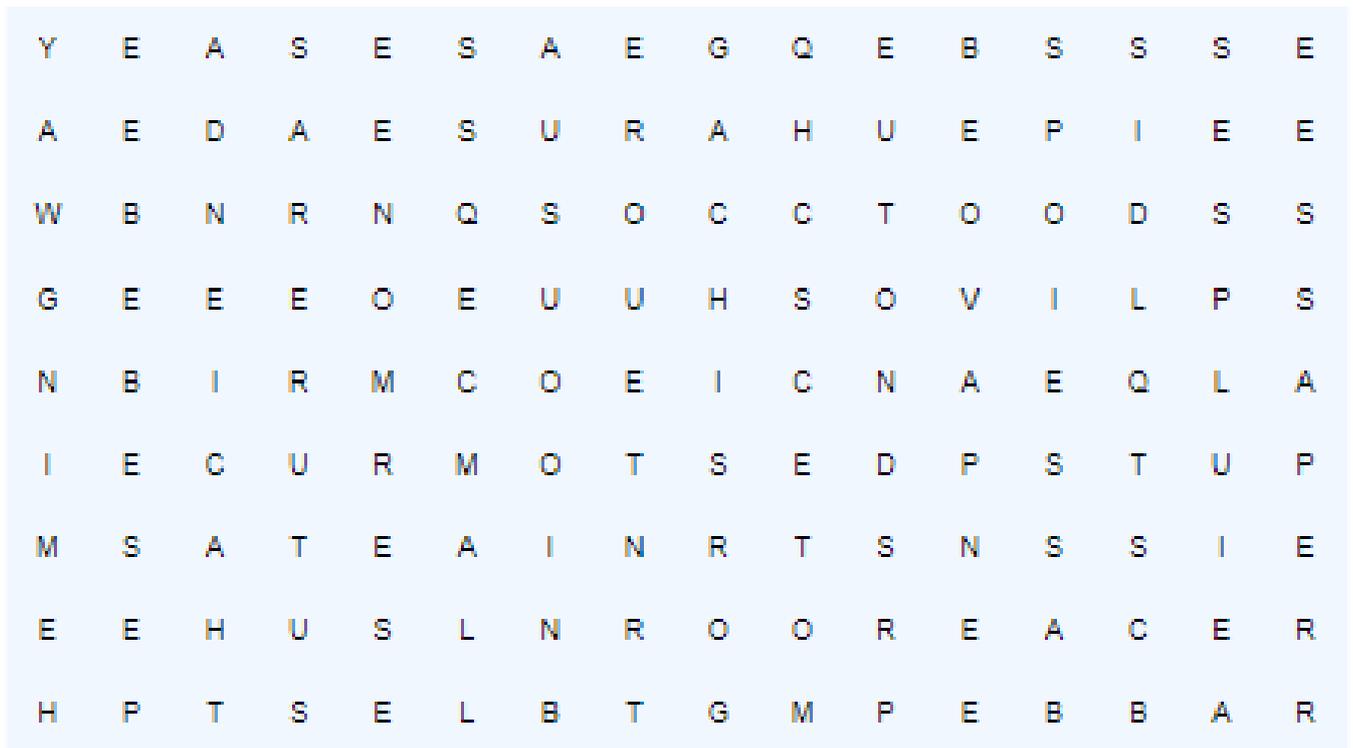
Je ne cesse de réfléchir, et pourtant
je ne trouve jamais la réponse.

Qui suis-je ? : _____



MOTS MELES

Retrouvez l'ensemble des mots proposés dans la liste à côté de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale, à l'envers ou en diagonale.



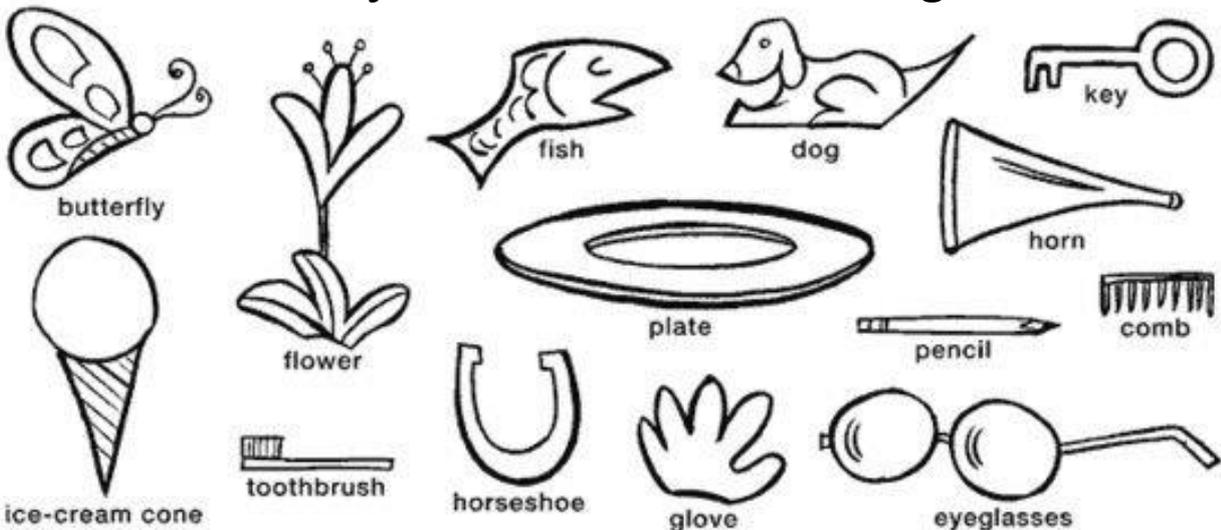
- | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|----------|
| ABBE | ABERRANT | AIDEE | PLUIE | PORTO | QUOIQUE | |
| APNEE | ARCS | BASSE | BLEUI | REAC | RENOIS | REPASSEE |
| BUCHE | COASSER | ELITISTES | ROUET | SCOOPS | SEQUESTRE | |
| ESCROQUE | ESSUIES | GACHIS | SERMON | SUTURERA | TONDS | |
| GOSPELS | GRIMM | HACIENDA | TUE-MOUCHE | VETIR | | |
| HEAUMES | HEMINGWAY | IBERES | | | | |
| LEST | MONOCORDE | PESE-BEBE | | | | |



RETROUVEZ-LES !

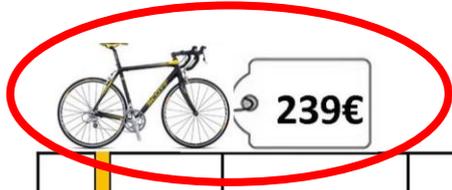
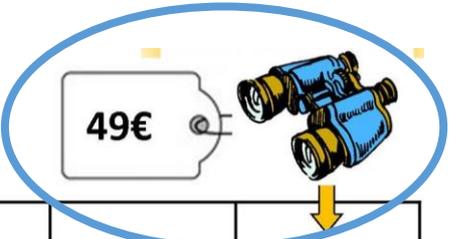


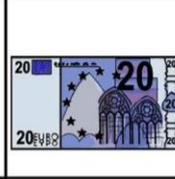
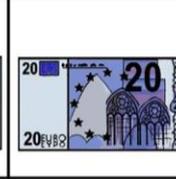
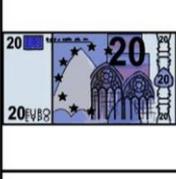
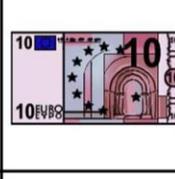
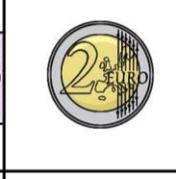
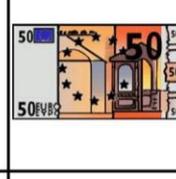
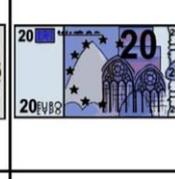
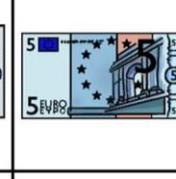
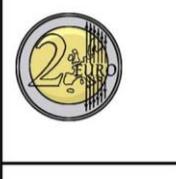
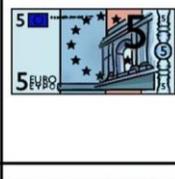
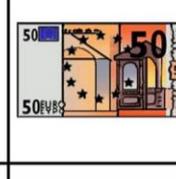
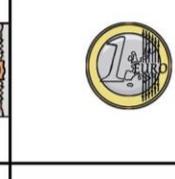
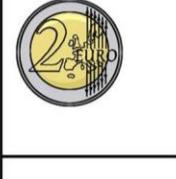
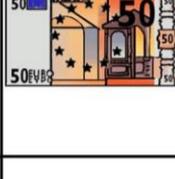
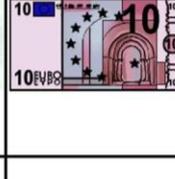
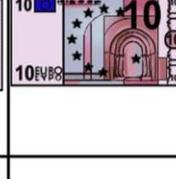
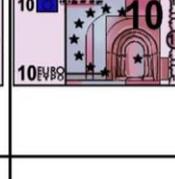
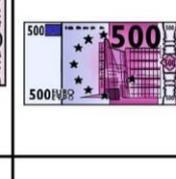
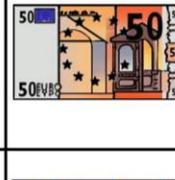
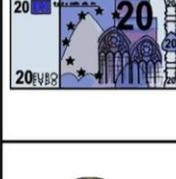
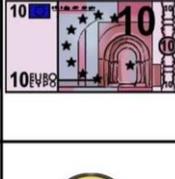
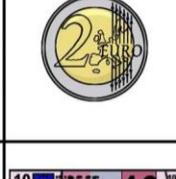
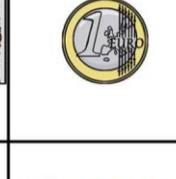
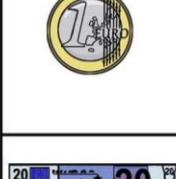
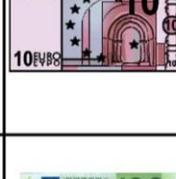
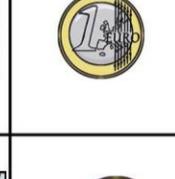
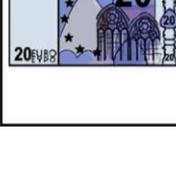
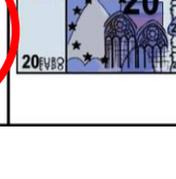
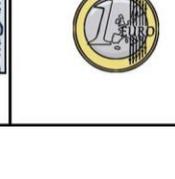
Retrouvez les objets ci-dessous dans l'image au dessus.



EURO-LABYRINTHE

Coloriez le bon chemin de pièces et de billet pour arriver au prix exact que coûte chaque objet.

LA MINUTE SPORTIVE



Exercice avec une chaise



Quelle action ?

Réaliser une abduction de la jambe

Que travaille t'on ?

L'équilibre
Le petit et le moyen fessiers

Combien de fois ?

2 x 10 sur chaque jambe

Sécurité :

Avoir un bon encrage dans le sol et rentrer le nombril
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Garder le bassin fixe



Variante + difficile

Marquer un temps d'arrêt en position haute

RETROUVER LES PAROLES

LA VIE EN ROSE de Edith Piaf

Des yeux qui font les miens
Un qui se perd sur sa bouche
Voilà le sans retouches
De l'..... auquel
j'appartiens
Quand il me prend dans ses
Il me tout bas
Je vois la ... en rose

Il me dit des mots d'.....
Des mots de tous les
Et ça me fait quelque

Il est entré dans mon
Une part de
Dont je la cause

C'est ... pour moi, moi pour lui
dans la ...
Il me l'a dit, l'a pour la vie

Et dès que je l'.....
Alors je en moi
Mon cœur qui ...

Des d'amour à plus finir
Un bonheur qui prend sa place
Des , des chagrins s'effacent
..... , heureux à en mourir

Quand il me prend dans ses
Il me parle tout ...
Je vois la vie en

Il me dit des mots d'.....
Des mots de tous les
Et ça me fait quelque

Il est entré dans mon
Une part de
Dont je la cause

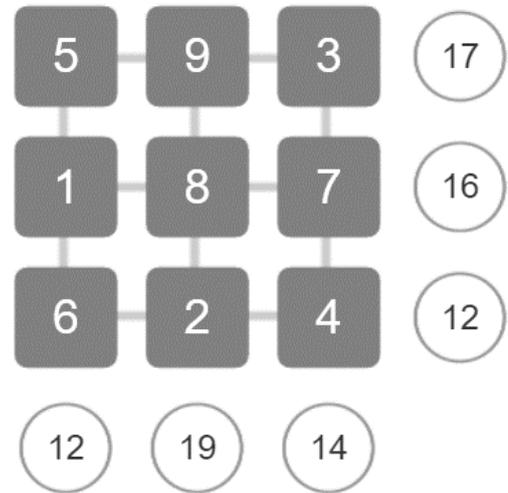
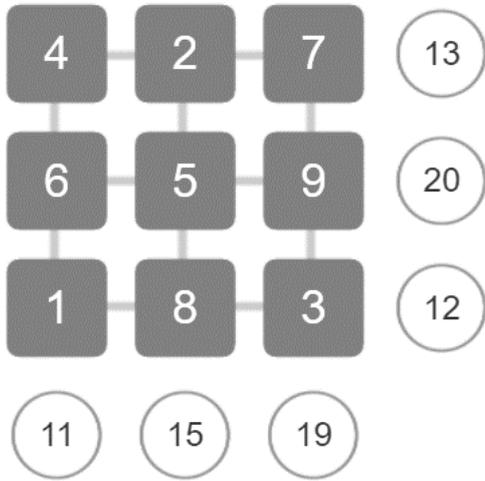
C'est ... pour moi, moi pour lui
dans la ...
Il me l'a dit, l'a pour la vie

Et dès que je t'.....
Alors je dans moi
Mon qui bat
La la, la la, la la
La la, la la, ah la
La la la la



SOLUTIONS

FUBUKI



KAKURO

	7	17	16			16	12
6	2	3	1		10	9	1
15	1	8	6	13	6	5	2
12	4	6	2	14	3	2	9
		12	3	8	1		
	13	1	4	3	5	7	11
13	6	7	13	7	2	1	3
27	3	8	7	9	14	6	8



MOTS CODÉS

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



SUDOKU

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

Grille 1

(Niveau Facile)

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

Grille 2

(Niveau Moyen)

BOGGLE

ADMIS, ADO, AIE, AIMA, AIS, AMIE, ARS, ASA, ASHRAMS, DAMS, EDAM, MARS, MASAIS, MAYAS, MIS, MIE, ODE, RADE, RAMIS, RAS, RASAIS, RAYAIS, SAIE, SIMAS, SMASH, YAMS etc.

ANION, ANOLI, API, APION, BILE, BIP, BIPOLE, EPI, HAN, HIP, HOP, ILE, LIE, LOI, LOIN, LOPIN, NIOLE, OPE, PAN, PANOPLIE, PHILO, PHOBIE, PHONO, PILONNA, PION, PIN, PIONNA, PLIE, POLE, POLI, POLO, POOL, POP, POPE etc.

4 IMAGES 1 MOT

TABLETTE AMERIQUE

PEINTURE CONDUIRE

PARABOLE MANUCURE



DEVINEZ QUI JE SUIS ?

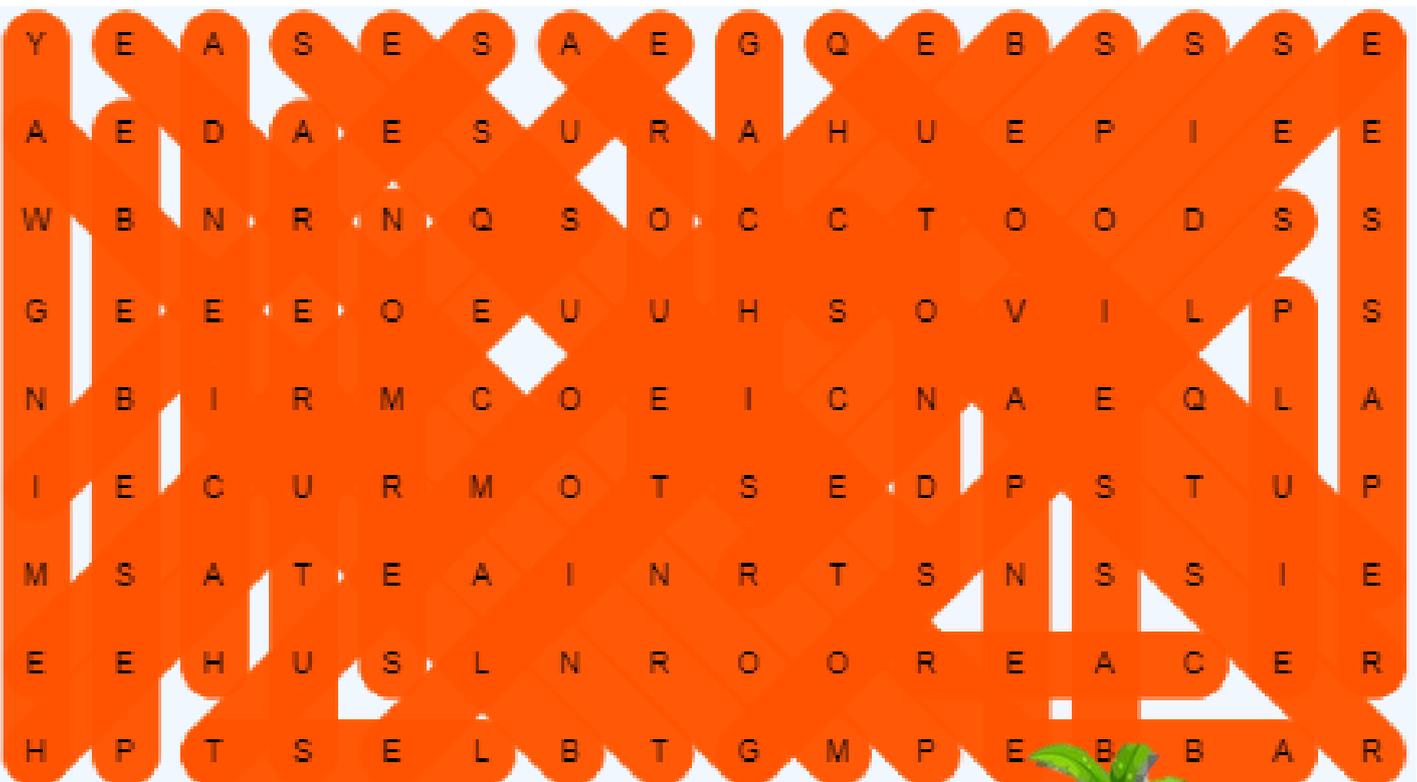
Qui suis-je ? : Le souffle

Qui suis-je ? : Un jeu de cartes

Qui suis-je ? : Mèche

Qui suis-je ? : Un miroir

MOTS MELES



RETROUVEZ-LES !



EURO-LABYRINTHE

238€  49€ 



RETROUVER LES PAROLES



Des yeux qui font baisser les
miens
Un rire qui se perd sur sa
bouche
Voilà le portrait sans retouches
De l'homme auquel
j'appartiens
Quand il me prend dans ses
bras
Il me parle tout bas
Je vois la vie en rose

Il me dit des mots d'amour
Des mots de tous les jours
Et ça me fait quelque chose

Il est entré dans mon cœur
Une part de bonheur
Dont je connais la cause

C'est lui pour moi, moi pour lui
dans la vie
Il me l'a dit, l'a juré pour la vie

Et dès que je l'aperçois
Alors je sens en moi
Mon cœur qui bat

Des nuits d'amour à plus finir
Un grand bonheur qui prend sa
place
Des ennuis, des chagrins
s'effacent
Heureux, heureux à en mourir
Quand il me prend dans ses
bras
Il me parle tout bas
Je vois la vie en rose

Il me dit des mots d'amour
Des mots de tous les jours
Et ça me fait quelque chose

Il est entré dans mon cœur
Une part de bonheur
Dont je connais la cause

C'est toi pour moi, moi pour
toi dans la vie
Il me l'a dit, l'a juré pour la vie

Et dès que je t'aperçois
Alors je sens dans moi
Mon cœur qui bat
La la, la la, la la
La la, la la, ah la
La la la la