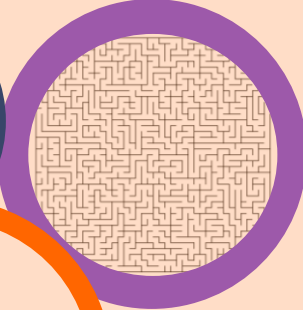
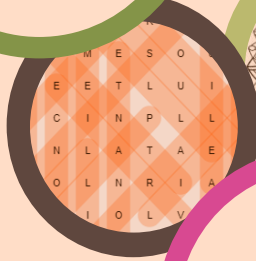


**ANGERS**



**SENIORS**



**ANIMATION**

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

**63**

# 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
Mots fléchés.....	p. 7
A chacun sa fleur.....	p. 8
Motus.....	p. 9
Takuzu.....	p. 10
La petite recette.....	p. 11-12
Le dernier mot.....	p. 13
Les illusions d'optique.....	p. 14
Trouver les mots commençant par .....	p. 15
Mémoire visuelle.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-23

# MANDALA

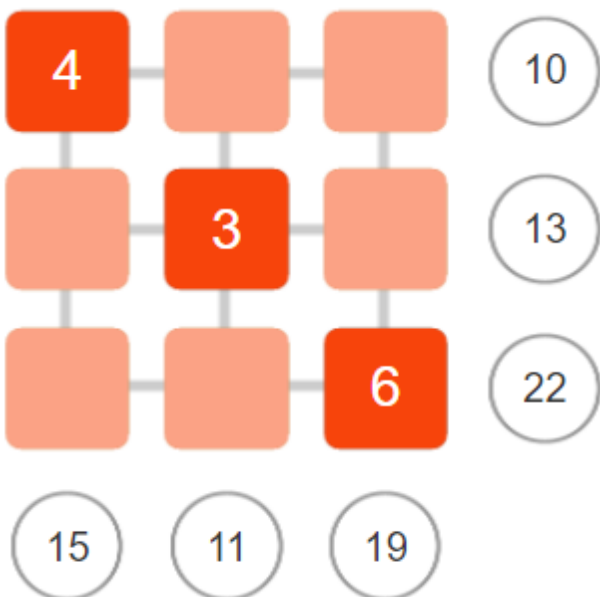
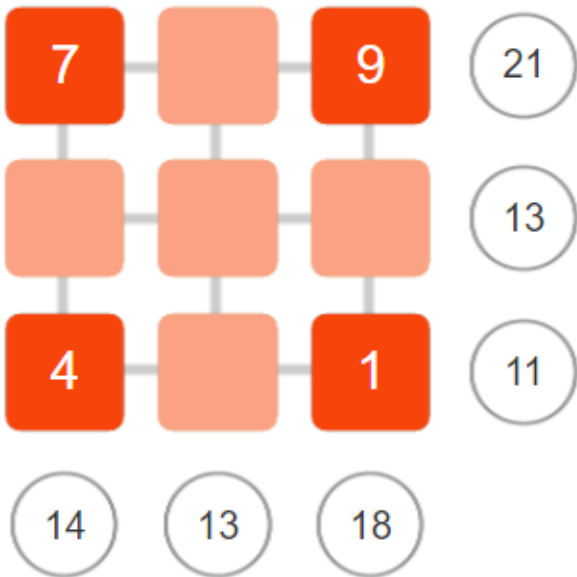


***« Le plus grand secret pour le bonheur c'est d'être bien avec soi. »***

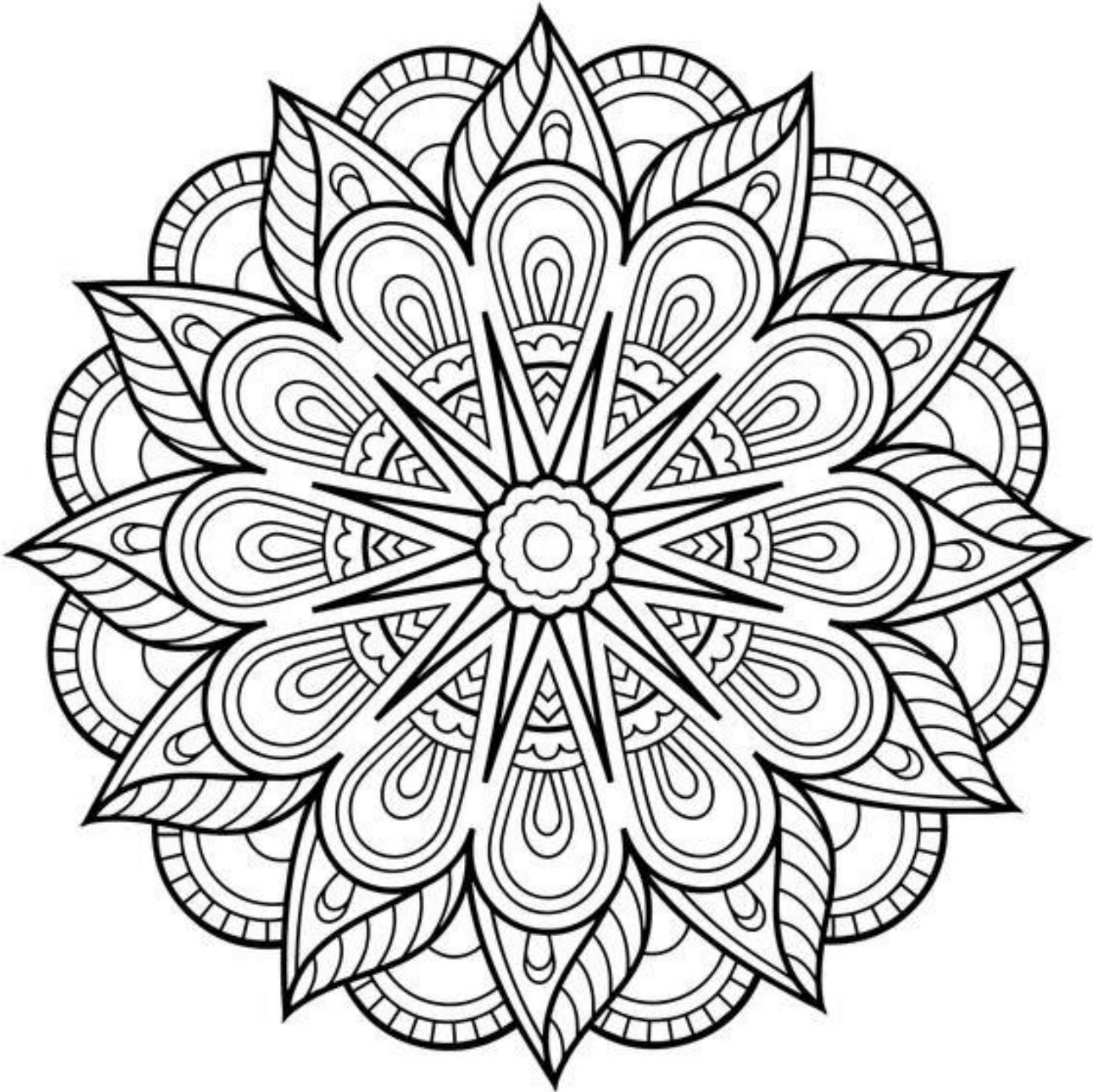
**Bernard Fontenelle**

# 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 plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. »*

**Bouddha**

# MOTS FLÉCHÉS

RENDRE PLUS GRAND	INTER-SIDÉRALES	JEU DE NAP-PÉRON'S	EXERCICES AU PIANO	IL PEUT VIEILLIR EN FUT	CRA-CHEUR SICILIEN
FAIT POUR	ARTISTE DE CIRQUE	TRAVAIL ORDONNÉ		PAS ENTOURÉ	
			TERRE DE CHINE		
			BIEN FOURNIE		
DISTANCE ENTRE DEUX CHOSES					
PAS RESTÉ			IL NOUS FAIT JOUER AU TIERCE		QUI SE FAIT VITE DES AMIS
			BRUIT SEC		
DISPOSITIF LÉGISLATIF		DU RIZ À L'ESPAGNOLE			
IL PARLE L'ARABE		REFUS RUSSE			
				PETIT PAIN ANGLAIS	TOUT JUSTE BON À SE COUCHER
FORMÉS DE SEL				MANIFESTATION DANSANTE	
CÉLÉBRÉE				POSSÈDE	
			BAIN DE VAPEUR TRÈS APPRÉCIÉ L'HIVER		
TRÈS ÉTROITS					

# A CHACUN SA FLEUR

Associez le nom de la chanson ou du film avec le nom du chanteur ou de l'acteur.

Exemple : 1 *Nathalie Baye* – 1 *Les fleurs du mal*

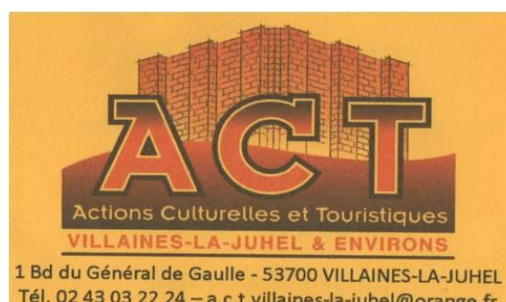
Nom du chanteur (chanteuse)  
ou acteur (actrice)

Nom de la chanson ou titre de film

1 *Nathalie Baye*  
     *Guy Béart*  
     *Gilbert Bécaud*  
     *Georges Brassens*  
     *Claude François*  
     *Sean Connery*  
     *Dalida*  
     *Alain Delon*  
     *Louis de Funès*  
     *Gérard Philippe*  
     *Françoise Hardy*  
     *Serge Lama*  
     *Luis Mariano*  
     *Marcel Mouloudji*  
     *Nana Mouskouri*  
     *Micheline Presle*  
     *Berthe Sylva*  
     *Laurent Voulzy*

     *Au nom de la rose*  
     *Comme un petit coquelicot*  
     *Fanfan la tulipe*  
     *La dame aux camélias*  
     *La marguerite*  
     *La tulipe noir*  
     *L'amour est un bouquet de violettes*  
     *Le pouvoir des fleurs*  
     *Le temps des fleurs*  
1 *Les fleurs du mal*  
     *Les glycines*  
     *Les pissenlits par la racine*  
     *Les roses blanches*  
     *L'important c'est la rose*  
     *Magnolias for ever*  
     *Mon ami la rose*  
     *Rose blanche de Corfou*  
     *Vive la rose*

Ce jeu est proposé par :



Solution page 21



# MOTUS

Trouvez des mots (nom ou verbe) sur le thème du printemps.

- Les lettres entourées d'un carré rouge sont bien placées
- Les lettres dans un rond jaune sont dans le mot mais mal placées
- Les lettres sur fond bleu ne sont pas dans le mot

1

P	L	A	N	T	E
P	O	U	S	S	E

2

F	U	S	C	H	I	A
F	E	R	T	I	L	E

3

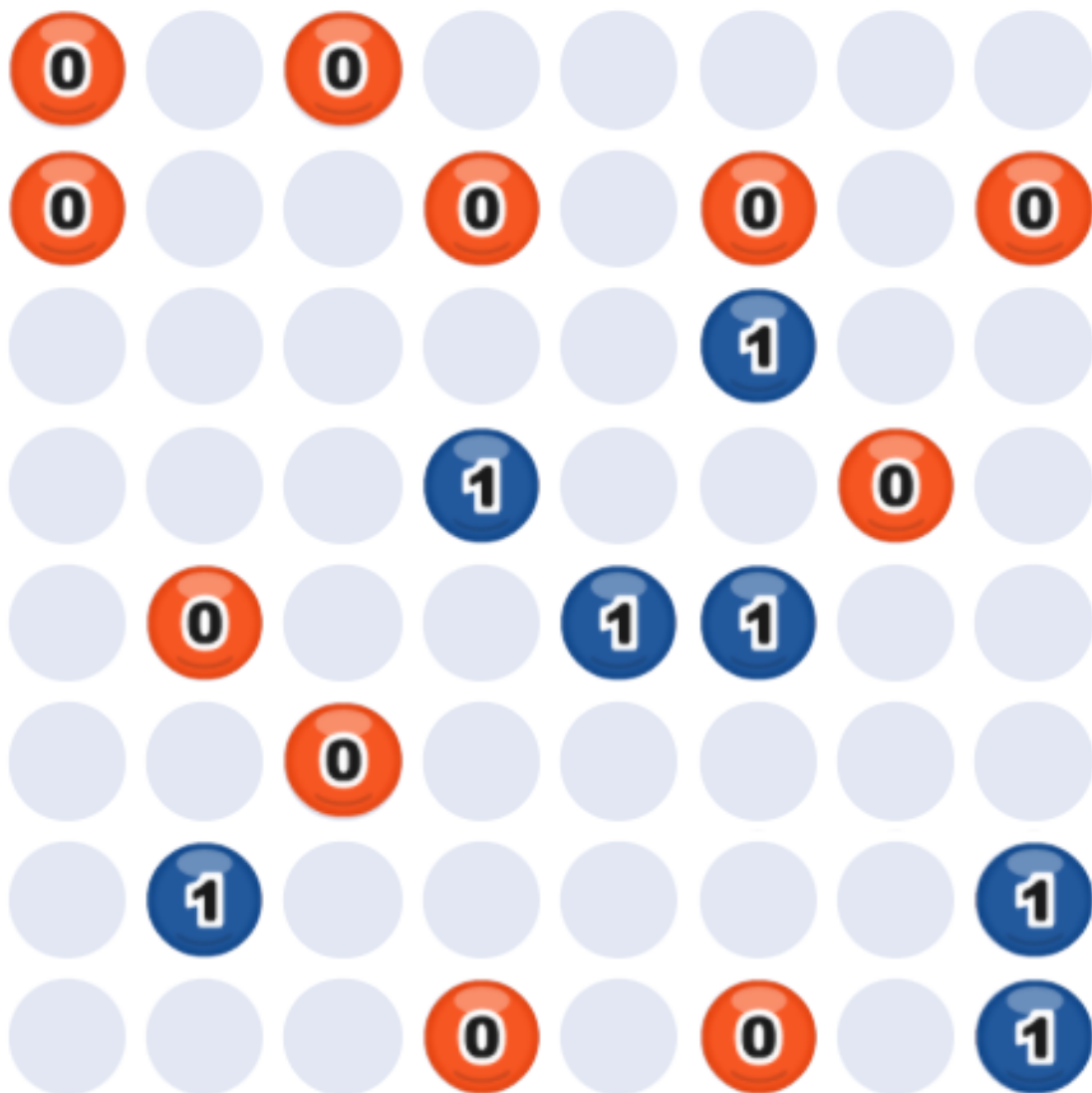
C	A	N	N	I	S	S	E
C	U	E	I	L	L	I	R

4

B	R	O	U	E	T	T	E
B	A	I	G	N	A	D	E

# TAKUZU

Pour jouer au Takuzu, remplissez les cases par 0 ou 1. Chaque ligne ou colonne ne doit pas comporter plus de deux 0 ou deux 1 à la suite. Le nombre de 0 et de 1 doit être égal sur une même ligne et une même colonne, c'est-à-dire 4 « 1 » et 4 « 0 ». Enfin, aucune ligne ou colonne ne peut être identique.



# LA PETITE RECETTE

## La Bruschetta

*La bruschetta est un plat de la cuisine italienne dite pauvre. Originaire de Naples, elle consiste à agrémenter une tranche de pain, grillée et frottée à l'ail, de légumes, fromages, charcuteries ou autre, assaisonnée et arrosée d'un filet d'huile d'olive.*

### INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 2 tranches de pain de campagne
- 2 tranches de jambon cru
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate
- 1 courgette
- 1 boule de mozzarella di buffala
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic
- De l'huile d'olive
- Poivre/sel



PRÉPARATION (10 minutes) CUISSON (5 minutes)



**1.**



Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante. Taillez en fines tranches les courgettes à l'aide d'une mandoline. disposez-les ensuite sur une place recouverte de papier cuisson puis enfournez pour 10 minutes.

**2.**

Faites griller les tranches de pain puis frottez-les avec l'ail et assaisonnez-les d'un filet d'huile d'olive. Ensuite taillez en tranches la tomate ainsi que la mozzarella

# LA PETITE RECETTE

## La Bruschetta

3. Mettez les tranches de pain grillé sur une plaque de cuisson puis tartinez-les d'une cuillère à soupe de sauce tomate. Disposez ensuite les tranches de tomate puis de courgettes et enfin de mozzarella. Assaisonnez.
4. Enfin, vous déposez la tranche de jambon cru avant ou après les 5 minutes de cuisson, selon votre goût.  
Pour finir, saupoudrez le basilic frais sur le jambon, et le tour est joué !

### Les avantages de la Bruschetta :

- C'est très rapide à faire
- C'est divinement bon
- Ces tartines peuvent être chaudes ou froides en fonction de la saison
- Et vous pouvez la garnir au gré de vos envies !

### En voici des exemples :



(Saumon, concombre, fromage frais)



(Pommes de terres, reblochon, lardon fumés, oignon)



(Avocat façon guacamole, radis, œuf mollet)



(Melon, tranches de jambon cru, roquette, vinaigre balsamique)

# LE DERNIER MOT

Dans cette liste de noms masculins, barrez les noms comme indiqué ci-dessous et trouvez le dernier mot !

1. Barrez dans la liste 3 mots **qui ne changent pas** au féminin
2. Dans les 25 mots restants, barrez 4 noms auxquels **on ajoute juste un e** pour former leur féminin
3. Dans les 21 mots restants, barrez 4 noms **qui changement complètement** au féminin
4. Dans les 17 noms restants, barrez 4 noms qui forment leur féminin **en euse**
5. Dans les 13 noms restants, barrez 4 noms qui **doublent leur dernière lettre** au féminin
6. Dans les 9 noms restants, barrez 4 noms qui se terminent **en trice** au féminin
7. Dans les 5 noms restants, barrez 4 noms qui se terminent **en ère** au féminin
8. Inscrivez dans la case en bas du jeu le mot restant

un acteur

un anglais

un berger

un bijoutier

un caissier

un chirurgien

un collaborateur

un collégien

un comédien

un conteur

un coq

un couturier

un directeur

un éleveur

un enfant

un européen

un farceur

un grand

un homme

un idiot

un nain

un oncle

un pianiste

un présentateur

un stagiaire

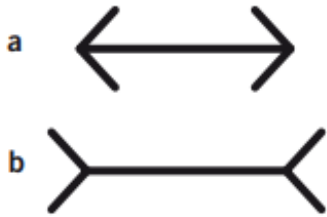
un taureau

un tigre

un voleur

Le dernier mot est :

# LES ILLUSIONS D'OPTIQUE



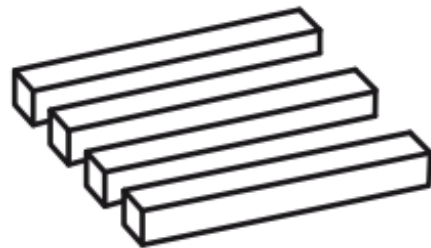
**A** Le segment **a** est plus petit que le segment **b** :  
**Oui Non**



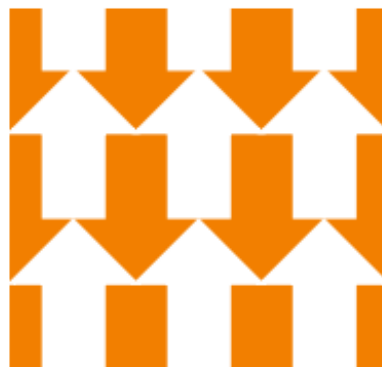
**B** Les 2 cercles oranges sont de la même taille :  
**Oui Non**



**C** Les lignes sont parallèles :  
**Oui Non**



**D** Combien y a-t-il de bâtons :  
**3 4**



**E** Dans quel sens vont les flèches ?  
**Vers le haut Vers le bas**

# TROUVEZ LES MOTS COMMENCANT PAR

Trouvez 15 mots (ou + si vous avez) commençant par TER :

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

Autres idées ?

---

---

---

---

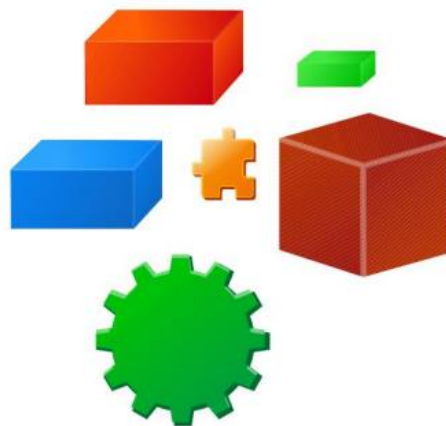
# MÉMOIRE VISUELLE

Entres les deux images, les formes ont été déplacées. La seconde contient un élément de plus ou de moins, trouvez rapidement lequel pour les 3.

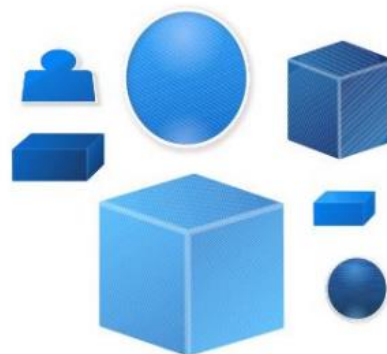
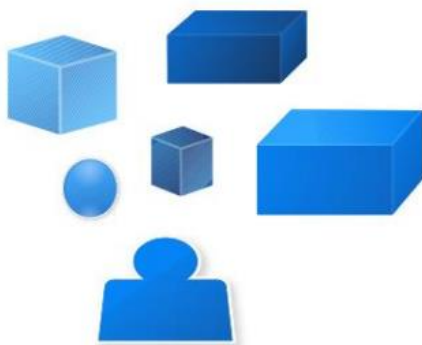
1)



2)



3)





# LA MINUTE SPORTIVE

## Exercice d'équilibre

Quelle action ?	Marcher sur une ligne : tracer une ligne au sol, debout, marcher à son rythme sans dépasser à gauche ni à droite
Que travaille t'on ?	L'équilibre, coordination des mouvements
Combien de fois ?	faire un aller-retour
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Utiliser les bras pour garder l'équilibre Mettre une chaise à porter de main pour se tenir



Variante + difficile

Ajouter des obstacles à franchir  
Augmenter le nombre d'aller-retour

# RETROUVEZ LES PAROLES

## IL JOUAIT DU PIANO DEBOUT de France Gall

Ne dites pas que ce ..... était fou  
Il ne ..... pas comme les autres,  
c'est tout  
Et pour quelles raisons .....  
Les .... qui n'sont pas comme  
nous, ça nous dérange

Ne ..... pas que ce garçon n'valait  
rien  
Il avait choisi un autre .....  
Et pour quelles ..... étranges  
Les gens qui pensent autrement, ça  
nous .....  
Ça nous .....

Il jouait du ..... debout  
C'est peut-être un ..... pour vous  
Mais pour moi, ça veut dire .....  
Ça veut dire qu'il était .....  
..... d'être là malgré tout  
Jouait du ..... debout  
Quand les trouillards sont à .....  
Et les ..... au garde à vous  
Simplement sur ses deux .....  
Il voulait être lui, vous .....

Il n'y a que pour sa ..... , qu'il était  
patriote  
Il s'rait mort au champ d'..... pour  
quelques notes  
Et pour quelles ..... étranges  
Les gens qui tiennent à leurs ..... ,  
Ça nous .....

Lui et son ..... , ils pleuraient  
quelques ...  
Mais c'est quand les .....  
n'étaient pas là  
Et pour quelles ..... bizarres  
Son ..... a marqué ma mémoire  
Ma .....

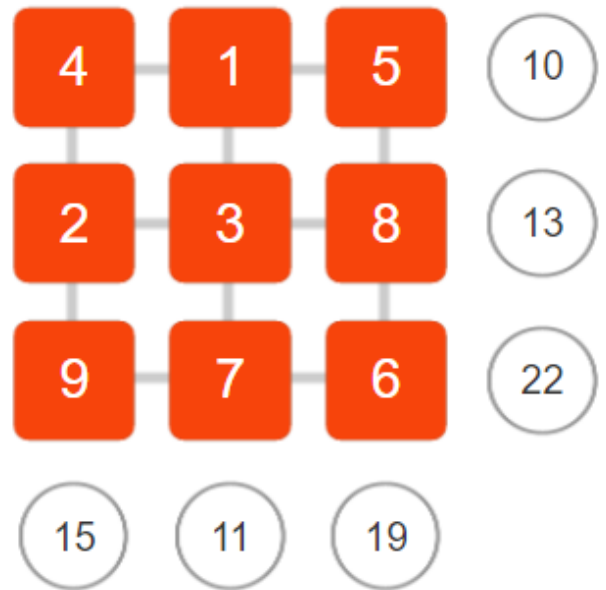
Il jouait du ..... debout  
C'est peut-être un ..... pour vous  
Mais pour moi, ça veut dire .....  
Ça veut dire qu'il était .....  
..... d'être là malgré tout  
Jouait du ..... debout  
Il chantait sur des ..... fous  
Et pour moi ça veut dire .....  
Ça veut dire "essaie de .....  
Essaie d'être ..... , ça vaut le  
coup »

Il jouait du ..... debout  
C'est peut-être un ..... pour vous  
Mais pour moi, ça veut dire .....  
Ça veut dire qu'il était .....  
..... d'être là malgré tout  
Il jouait du piano .....  
Quand les trouillards sont à .....  
Et les ..... au garde à vous  
Simplement sur ses deux .....  
Il voulait être lui, vous .....

Jouait du ..... debout

# SOLUTIONS

## FUBUKI



## MOTS FLECHES

RENDRE PLUS GRAND	I	INTER-SIDERALES	S	JEU DE NAPPERONS	S	EXERCICES AU PIANO	G	IL PEUT VIEILLIR EN FUT	V	CRA-CHEUR SICILIEN	
FAIT POUR		ARTISTE DE CIRQUE		TRAVAIL ORDONNE				PAS ENTOURÉ			
	A	D	A	P	T	E	TERRE DE CHINE BIEN FOURNIE	A	S	I	E
DISTANCE ENTRE DEUX CHOSES	E	C	A	R	T	E		M	E	N	T
PAS RESTÉ											
	P	A	R	T	I		IL NOUS FAIT JOUER AU TIERCE BRUIT SEC	P	M	U	QUI SE FAIT VITE DES AMIS
DISPOSITIF LEGISLATIF	L	O	I			P		A	E	L	L
IL PARLE L'ARABE					DU RIZ À L'ESPAGNOLE REFUS RUSSE						A
	L	I	B	A	N	A		I	S	PETIT PAIN ANGLAIS	I
FORMÉS DE SEL	S	A	L	I	N	S					TOUT JUSTE BON À SE COUCHER
CÉLÉBRÉE							MANIFESTATION DANSANTE POSSÈDE	B	A	L	
	F	E	T	E	E		BAIN DE VAPEUR TRÈS APPRÉCIÉ L'HIVER	S	A	U	N
TRÈS ÉTROITS	R	E	S	T	R	E		I	N	T	S

# A CHACUN SA FLEUR

Rose blanche de Corfou	Nana Mouskouri	1968
Vive la rose	Guy Béart	1966
Les roses blanches	Berthe Sylva	1926
Comme un petit coquelicot	Marcel Mouloudji	1951
L'amour est un bouquet de violettes	Luis Mariano	1952
La marguerite	Georges Brassens	1962
Mon ami la rose	Françoise Hardi	1964
L'important c'est la rose	Gilbert Bécaud	1967
Le temps de fleurs	Dalida	1968
Les glycines	Serge Lama	1973
Magnolias for ever	Claude François	1977
Le pouvoir des fleurs	Laurent Voulzy	1992
Fanfan la tulipe	Gérard Philippe	1952
La dame aux camélias	Micheline Presle	1953
Les pissenlits par la racine	Louis de Funès	1946
Les fleurs du mal	Nathalie Baye	1991
La tulipe noire	Alain Delon	1964
Au nom de la rose	Sean Connery	1986

## MOTUS

- 1 POLLEN
- 2 FLEURIR
- 3 CERISIER
- 4 BOURGEON

# TAKAZU



## LE DERNIER MOT

Le dernier mot est : **un tigre**

## ILLUSION D'OPTIQUE

- A. NON : les 2 segments ont la même longueur.
- B. OUI : les 2 cercles sont de la même taille.
- C. OUI : les lignes sont toutes parallèles.
- D. Il n'y a pas de bâton, cet objet ne peut pas exister !
- E. Les 2 réponses sont justes :  
les flèches oranges vont vers le bas,  
et les flèches blanches vers le haut.

## TROUVER LES MOTS COMMENCANT PAR

- 1) TER
- 2) TERCE
- 3) TERME
- 4) TERNI
- 5) TERRE
- 6) TERNE
- 7) TERRAI
- 8) TERRIT
- 9) TERTIO
- 10) TERMITE
- 11) TERRINE
- 12) TERREUX
- 13) TERREUR
- 14) TERRAIN
- 15) TERROIR

Autres idées ? TERRIEN, TERRIER, TERTRES, TERAGOEN, TERATOME, TERAMOLE, TERCÉENS, TERCILER, TEREBRER, TERMINAL, TERMINE, TERMITE, TERRASSE, TERRIBLE, TERRIFIE, TERAMETRE, TEREBRATEUR etc.

## MÉMOIRE VISUELLE

- 1) Le cadeau
- 2) Le rectangle orange
- 3) Le rond bleu foncé

Si vous aimez ce jeu, il existe le « Dobble », un jeu de société malin et rigolo basé sur la mémoire visuelle et la reconnaissance d'objet dans un temps donné.



## RETROUVEZ LES PAROLES

Ne dites pas que ce garçon était fou  
Il ne vivait pas comme les autres,  
c'est tout  
Et pour quelles raisons étranges  
Les gens qui n'sont pas comme  
nous, ça nous dérange

Ne dites pas que ce garçon n'valait  
rien  
Il avait choisi un autre chemin  
Et pour quelles raisons étranges  
Les gens qui pensent autrement, ça  
nous dérange  
Ça nous dérange

Il jouait du piano debout  
C'est peut-être un détail pour vous  
Mais pour moi, ça veut dire  
beaucoup  
Ça veut dire qu'il était libre  
Heureux d'être là malgré tout  
Jouait du piano debout  
Quand les trouillards sont à genoux  
Et les soldats au garde à vous  
Simplement sur ses deux pieds  
Il voulait être lui, vous comprenez

Il n'y a que pour sa musique, qu'il  
était patriote  
Il s'rait mort au champ d'honneur  
pour quelques notes  
Et pour quelles raisons étranges  
Les gens qui tiennent à leurs rêves,  
ça nous dérange

Lui et son piano, ils pleuraient  
quelques fois  
Mais c'est quand les autres  
n'étaient pas là  
Et pour quelles raisons bizarres  
Son image a marqué ma mémoire  
Ma mémoire

Il jouait du piano debout  
C'est peut-être un détail pour vous  
Mais pour moi, ça veut dire  
beaucoup  
Ça veut dire qu'il était libre  
Heureux d'être là malgré tout  
Jouait du piano debout  
Il chantait sur des rythmes fous  
Et pour moi ça veut dire beaucoup  
Ça veut dire « essaie de vivre  
Essaie d'être heureux, ça vaut le  
coup »

Il jouait du piano debout  
C'est peut-être un détail pour vous  
Mais pour moi, ça veut dire  
beaucoup  
Ça veut dire qu'il était libre  
Heureux d'être là malgré tout  
Il jouait du piano debout  
Quand les trouillards sont à genoux  
Et les soldats au garde à vous  
Simplement sur ses deux pieds  
Il voulait être lui, vous comprenez

