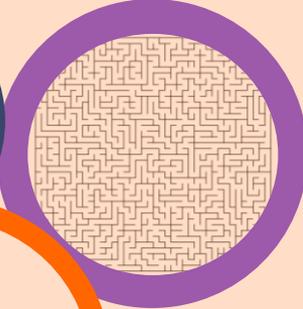
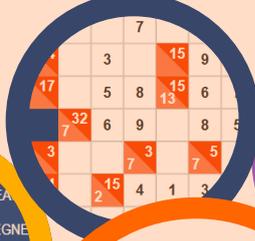


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

64

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

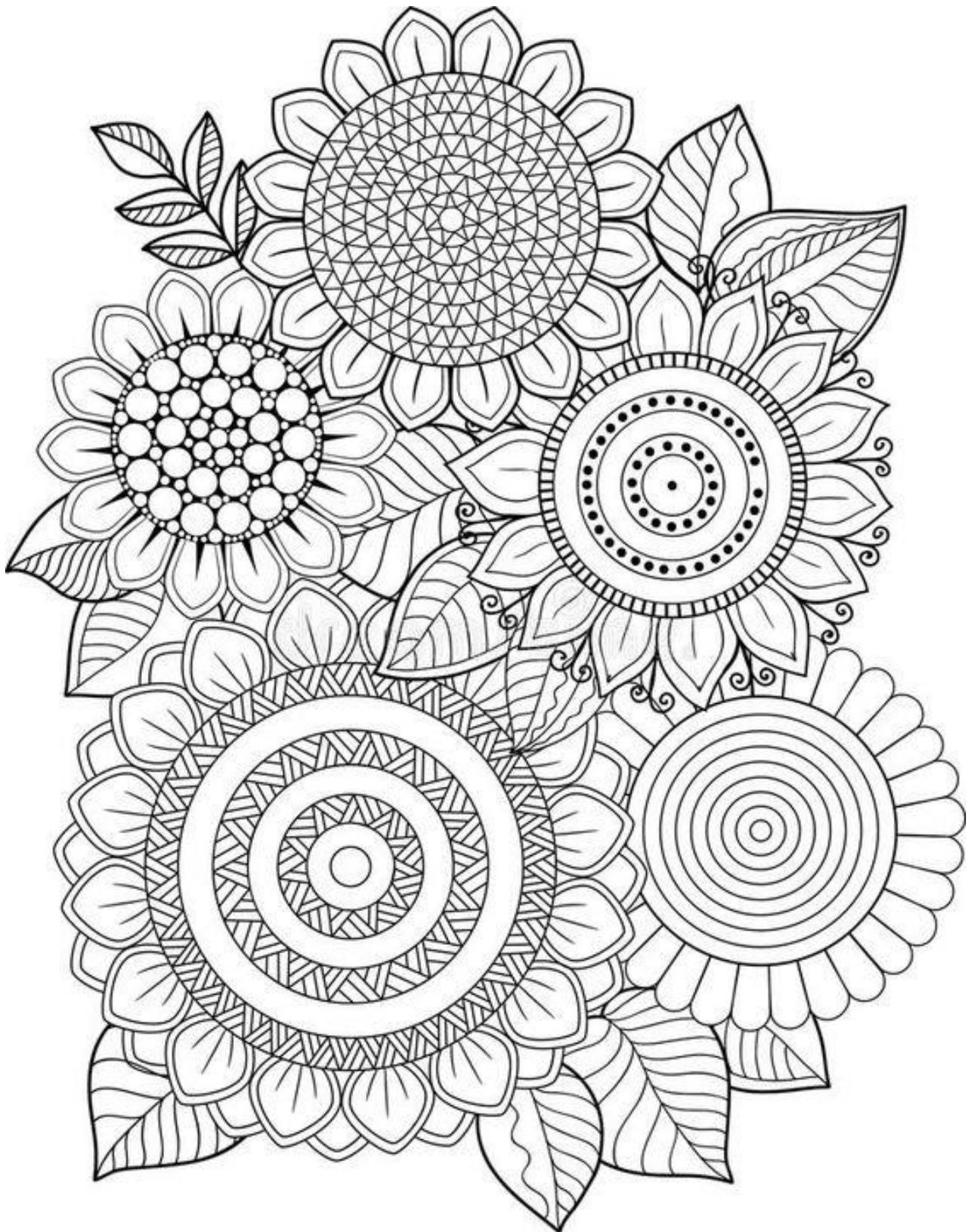
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-6
Sudoku.....	p. 5
Les oiseaux.....	p. 7-8
Kakuro.....	p. 9
Mots croisés.....	p. 10
La boîte à symbole.....	p. 11
La petite décoration.....	p. 12
Monsieur Madame.....	p. 13
Devinez la célébrité.....	p. 14
Mots en désordre.....	p. 15
Puzzle.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA



« Ce qui te manque, cherche le dans ce que tu as. »
Sagesse bouddhiste

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.

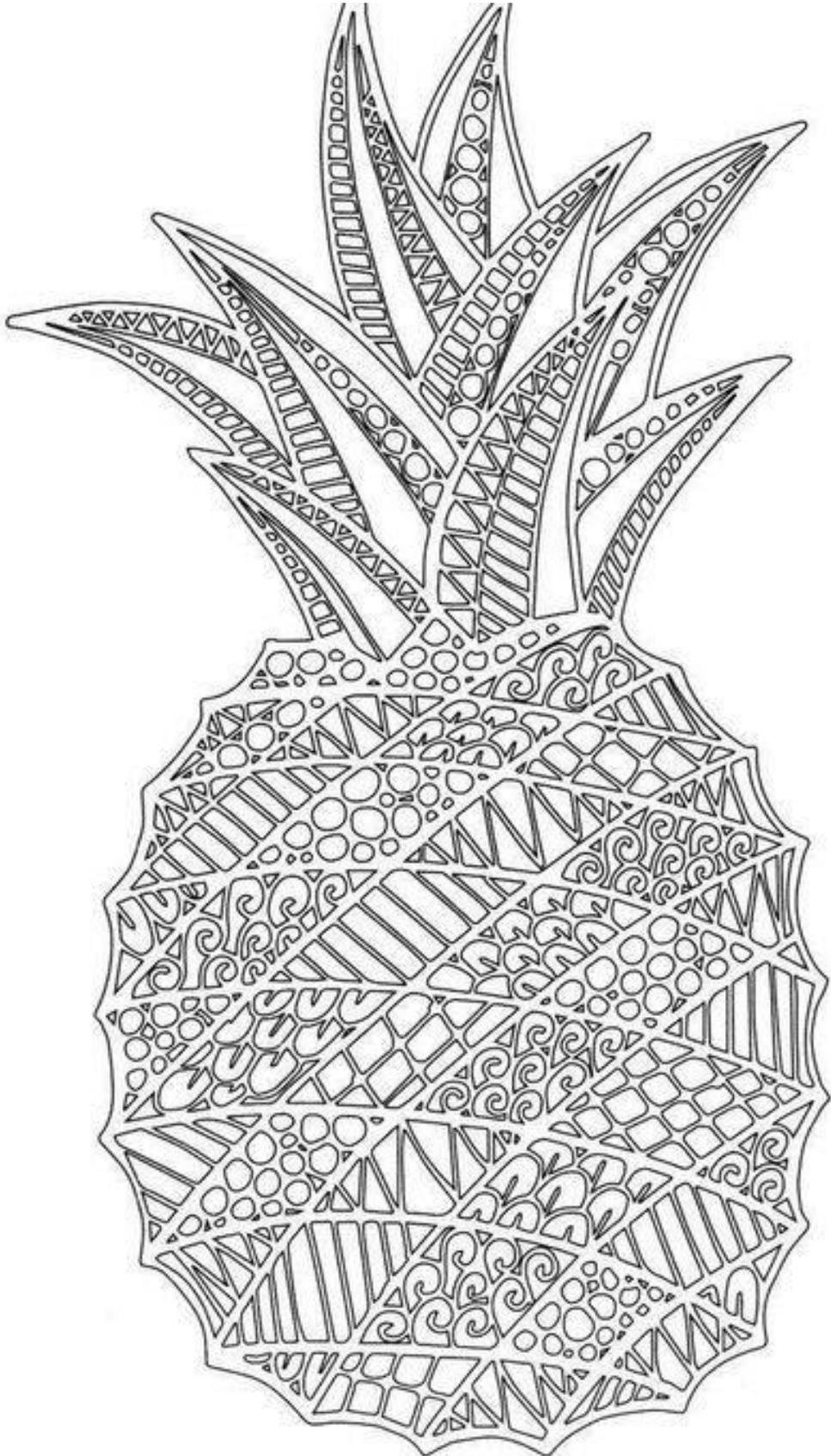
	6			5	2		1	
					9		4	3
9		8			7			2
1	8			6	5			
		5				8	7	
		3						
				9			2	
	4	2	1			3	6	

Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

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

MANDALA



« La vie devient plus facile lorsqu'on supprime ceux qui la rendent difficile. »

Sandrine Fillassier

LES OISEAUX

Ce jeu est proposé par :



Dans la liste des oiseaux ci-dessous, replacez-les dans la catégorie correspondantes (le nombre attendu est noté dans chaque colonne) :

Aigle, aigrette, albatros, alouette, amazone, ara, autruche, barge, bécasse, bernache, bruant, buse, butor, cacatoès, cagou, caille, canari, carolin, casoar, chardonneret, chevalier, choucas, chouette, colvert, condor, coq, cormoran, corneille, courlis, cygne, dindon, eider, émeu, épervier, étourneau, faucon, fauvette, frégate, geai, gélinotte, goéland, grand-duc, gravelot, grèbe, grive, hibou, hirondelle, jaco, kiwi, linotte, manchot, mandarin, merle, mésange, milan, mouette, outarde, pélican, perdrix, perruche, pétrel, pingouin, pintade, plongeon, poule, sarcelle, spatule, tantale, téttras, vanneau, vautour.



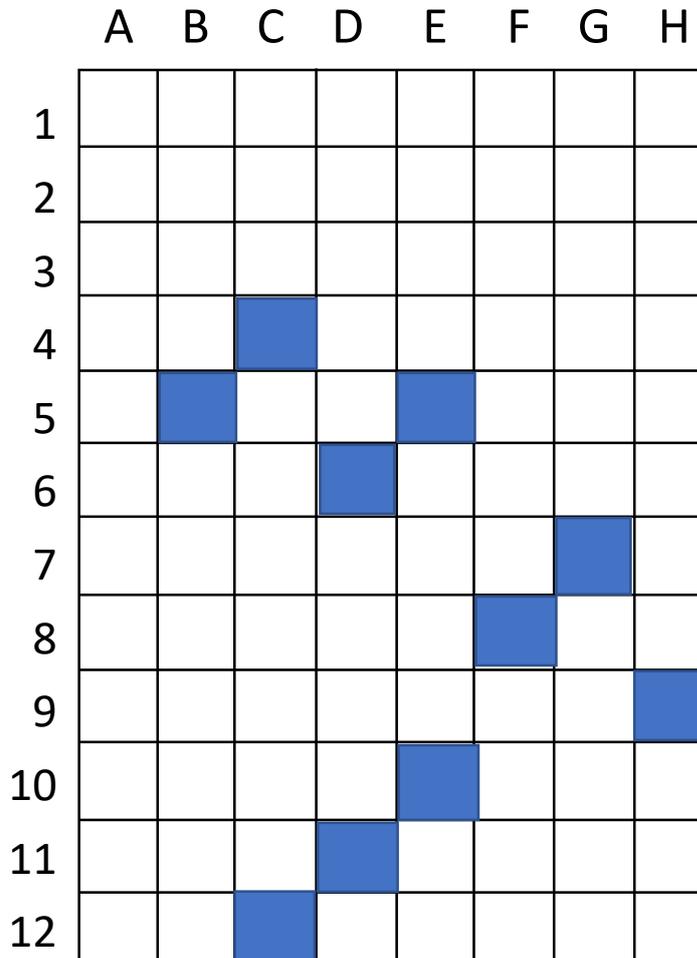
KAKURO

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.

	17	18	28			14	14
24		7			10		
14		3	5	18		4	5
11	3	2		13	4	1	
	28	5	8		6	15	20
3			29	8	5		
7		32		7	8	2	6
11		2		3	11	6	

MOTS CROISÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



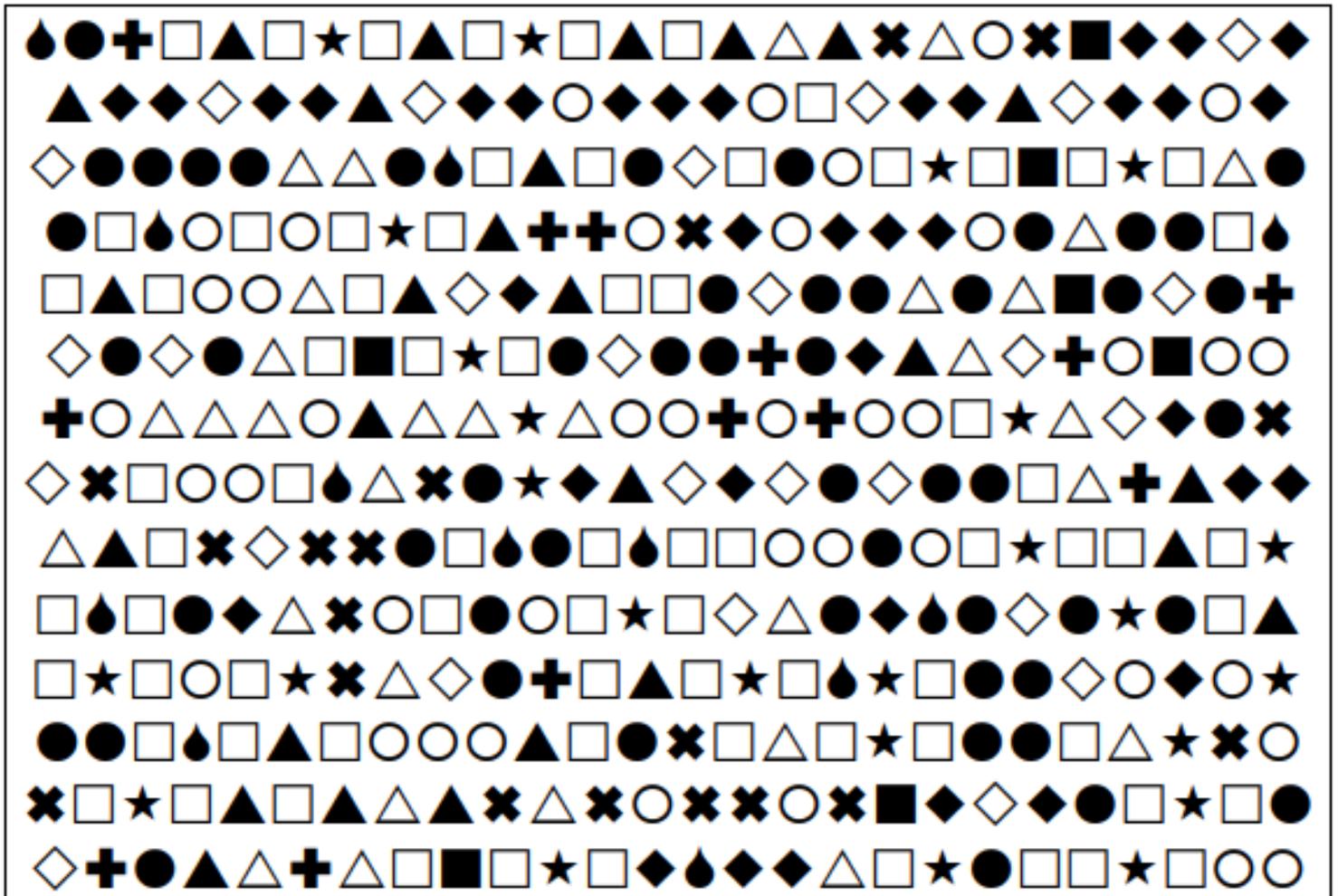
Horizontalement

1. En jouait-on debout ?...
2. Qui vit de l'air du temps.
3. Du genre des Envahisseurs.
4. Se donne avant une exécution. Ville de la Corrèze.
5. Mètre par seconde. Lisse.
6. Ne fut pas pusillanime. Exerce une pression.
7. Assez précieux.
8. Homme de l'Est. Ils sont souvent contestés par des jeunes.
9. Polir à l'abrasif.
10. Morceaux de canards. Mesure d'énergies.
11. Adjectif possessif. Limite sylvestre.
12. Erbium. L'Occident.

Verticalement

- A. Telle une allée non entretenue.
- B. Long fleuve sibérien. Être sujet à l'immobilité.
- C. Il est un peu naïf parfois. Artistes reconnus.
- D. Il affole des puces. Œuvres de Marie de France.
- E. Des espèces disparues. Tels des yeux bleu et vert. Terme employé à des moments perdus.
- F. Aisées. Question pour Hamlet.
- G. Ils sont souvent menés en bateau. Déchets empoisonnants.
- H. Arbres fruitiers. Vent contrariant.

LA BOITE A SYMBOLES



Suivez les consignes suivantes :

1. Rayez les ronds ○ de la grille de cette manière : ~~○~~
2. Cochez les carrés □ de cette manière :
3. Comptez les carrés noirs ■

Nombre de carrés noirs : _____

4. Comptez les gouttes noires ●

Nombre de gouttes noires : _____

LA PETITE DECORATION

Décoration de galets

La peinture ne se limite pas au dessin sur feuille de papier ou sur toile. La pierre polie des galets est une matière idéale pour peindre et leur forme naturellement variée en fait un support original. Vous pouvez en trouver aux bords des rivières, des fleuves et de la mer.

Matériels :

- Galets plats et sphériques
- Pinceau fin (ronds, pointus et en poils synthétiques.)
- Peinture acrylique ou POSCA
- Verni
- Pochoir (facultatif)



LES ÉTAPES À SUIVRE

1. Après avoir trouvé un galet, nettoyez-le. Retirez toute trace de terre et assurez-vous que la pierre choisie ne s'effrite pas. Plongez-le dans de l'eau savonneuse tiède et frottez-le avec une brosse à dent. Séchez-le ensuite avec une serviette.

2. Sélectionnez le motif de votre choix (au dessus, un trompe l'œil de cactus). Vous pouvez tracer au préalable un croquis de votre création sur le galet au crayon à papier. Commencez à peindre le fond, laissez ensuite votre galet sécher avant de peindre le reste.



↳ Pour déposer près des plants du jardin

MONSIEUR MADAME

1) Monsieur et Madame Loge ont une fille. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

2) Monsieur et Madame Sérrien ont un fils. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

3) Monsieur et Madame Serolle ont une fille. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

4) Monsieur et Madame Leuze ont un fille. Quel est son prénom ?

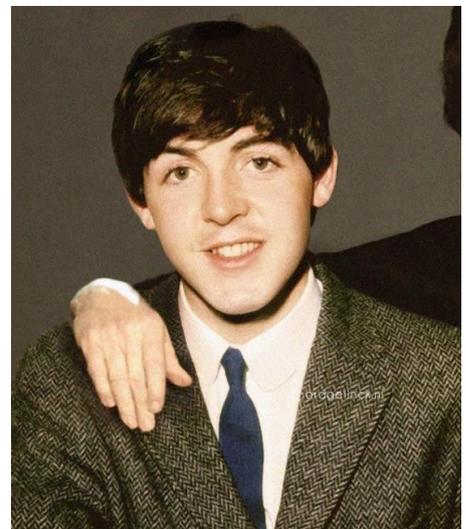
Réponse : _____

5) Monsieur et Madame Aire ont un fils. Quel est son prénom ?

Réponse : _____

DEVINEZ LA CELEBRITÉ

Devinez quel acteur ou chanteur connu, un peu plus jeune, se cache derrière chaque photo ...!!



Solution page 22

MOTS EN DESORDRE

Retrouvez les noms de 6 animaux en associant les syllabes des colonnes

KAN	A	GNÉE	<u>KAN-GOU-ROU</u>
LÉ	CAR	ROU	_____
KO	LI	GOT	_____
A	GOU	PARD	_____
ES	O	CAN	_____
PÉ	RAI	LA	_____

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots en rouge

1. Le voleur qui **RODAIT** était _____ à éviter les caméras de sécurité.
2. Ce **BUFFLE** est en position de charge, j'espère qu'il _____.
3. L'informaticien qui a **CABLÉ** les ordinateurs a _____ son travail.
4. Quand on est Grand Vizir, il n'est pas _____ de devenir **CALIFE**.
5. Dans le **CASIER** du professeur sont rangées les _____ du tableau.
6. Au travail, j'avais deux **ASSOCIÉES** d'origine _____.

PUZZLE

Le principe est simple : l'image d'une fleur exotique 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)



LA MINUTE SPORTIVE

Exercice d'élévation latérale bras

Quelle action ?	Debout, pieds largeur bassin, élévation des bras Battements des bras
Que travaille t'on ?	Épaules Trapèze, deltoïde
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile

Intensifier le mouvement
Amplitude

RETROUVER LES PAROLES

LE PLAT PAYS de Jacques Brel

Avec la mer du
Pour dernier vague
Et des vagues de
Pour les vagues
Et de vagues
Que les dépassent
Et qui ont à jamais le
À marée
Avec infiniment de à venir
Avec le vent de l'...
Écoutez-le
Le plat
Qui est le

Avec des
Pour montagnes
Et de clochers
..... mâts de cocagne
Où des en pierre
Décrochent les
Avec le ... des jours
Pour unique
Et des de pluie
Pour unique
Avec le vent d'.....
Écoutez-le
Le plat
Qui est le

Avec un ciel si ...
Qu'un s'est perdu
Avec un ciel si ...
Qu'il l'humilité
Avec un ciel si
Qu'un canal s'est
Avec un ciel si
Qu'il faut lui
Avec le vent du
Qui s'écarteler
Avec le vent du
Écoutez-le
Le plat
Qui est le

Avec de l'.....
... descendrait l'Escaut
Avec Frida la
Quand elle devient
Quand les ... de novembre
Nous reviennent en ...
Quand la est fumante
Et tremble sous
Quand le vent est au
Quand le vent est au ...
Quand le vent est au ...
Écoutez-le
Le plat
Qui est le

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1
(Niveau Facile)

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

Grille 2
(Niveau Moyen)

KAKURO

	17	18	28			14	14	
24	8	7	9		10	9	1	
14	6	3	5	18	9	4	5	
11	3	2	6	13	4	1	8	
	28	5	8	9	6			
3	10				15	20		
	2	1	29	8	5	7	9	
7	7	32	14	9	7	8	2	6
		2						
11	1	2	5	3	11	6	5	

LES OISEAUX

Carnards 7		Oies 5		Rapaces 11		Pardrix 1		Gallinacés 5		Échassiers 10		Perroquets 5		Passereaux 14		Oiseaux ne volant pas		Oiseaux marins 8	
Carolin	Bernache	Algle	Tétras	Caille	Algrette	Amazonne	Alouette	Cagou	Albatros										
Colvert	Cormoran	Buse		Coq	Berge	Ara	Bruant	Autruche	Cormoran										
Eider	Cygne	Chouette		Dindon	Bécasse	Cacatoès	Canari	Cascar	Frégate										
Grèbe	Outarde	Condor		Pintade	Butor	Jaco	Chardonneret	Emeu	Goéland										
Mandarin	Pélican	Epervier		Poule	Chevalier	Perruche	Choucas	Kiwi	Manchot										
Plongeon		Faucon			Courlis		Cornelle	Manchot	Mouette										
Sarcelle		Gélinotte			Gravelot		Etourneau	Pingouin	Pélican										
		Grand-duc			Sparule		Fauvette		Pétrel										
		Hibou			Tantale		Geai												
		Millan			Vanneau		Grive												
		Vautour					Hirondelle												
							Linotte												
							Merle												
							Mésange												

Ce jeu est proposé par :

MOTS CROISÉS

MONSIEUR MADAME

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

- 1) Laure (l'horloge)
- 2) Jean (J'en sais rien)
- 3) Jessica (J'ai six casseroles)
- 4) Lara (La râleuse)
- 5) Axel (Accélère)

LA BOITE A SYMBOLE

Suivez les consignes suivantes :

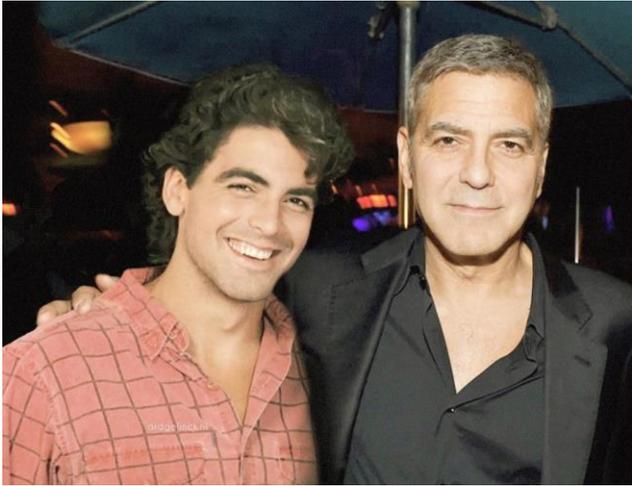
1. Rayez les ronds ○ de la grille de cette manière : 
2. Cochez les carrés □ de cette manière : 
3. Comptez les carrés noirs ■

Nombre de carrés noirs : 7

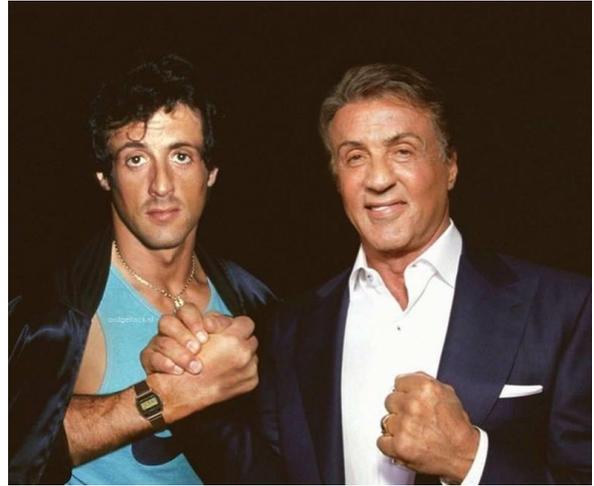
4. Comptez les gouttes noires ●

Nombre de gouttes noires : 11

DEVINEZ LA CELEBRITÉ



George Clooney



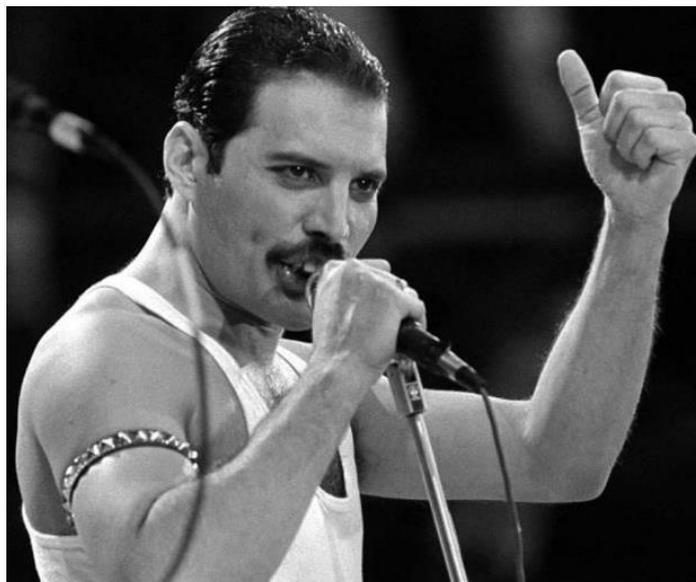
Silvester Stallone



Léonardo DiCaprio



Paul McCartney



Freddie Mercury

MOTS EN DESORDRE

KAN-GOU-ROU

LÉ-O-PARD

KO-A-LA

A-RAI-GNÉE

ES-CAR-GOT

PÉ-LI-CAN

1. Le voleur qui **RODAIT** était **ADROIT** à éviter les caméras de sécurité.
2. Ce **BUFFLE** est en position de charge, j'espère qu'il **BLUFFE**.
3. L'informaticien qui a **CABLÉ** les ordinateurs a **BACLÉ** son travail.
4. Quand on est Grand Vizir, il n'est pas **FACILE** de devenir **CALIFE**.
5. Dans le **CASIER** du professeur sont rangées les **CRAIES** du tableau.
6. Au travail, j'avais deux **ASSOCIÉES** d'origine **ÉCOSSAISE**.

PUZZLE



RETROUVER LES PAROLES

Avec la mer du Nord
Pour dernier terrain vague
Et des vagues de dunes
Pour arrêter les vagues
Et de vagues rochers
Que les marées dépassent
Et qui ont à jamais le cœur
À marée basse
Avec infiniment de brumes à venir
Avec le vent de l'est
Écoutez-le tenir
Le plat pays
Qui est le mien

Avec des cathédrales
Pour uniques montagnes
Et de noirs clochers
Comme mâts de cocagne
Où des diables en pierre
Décrochent les nuages
Avec le fil des jours
Pour unique voyage
Et des chemins de pluie
Pour unique bonsoir
Avec le vent d'ouest
Écoutez-le vouloir
Le plat pays
Qui est le mien

Avec un ciel si bas
Qu'un canal s'est perdu
Avec un ciel si bas
Qu'il fait l'humilité
Avec un ciel si gris
Qu'un canal s'est perdu
Avec un ciel si gris
Qu'il faut lui pardonner
Avec le vent du nord
Qui vient s'écarteler
Avec le vent du nord
Écoutez-le craquer
Le plat pays
Qui est le mien

Avec de l'Italie
Qui descendrait l'Escaut
Avec Frida la Blonde
Quand elle devient Margot
Quand les fils de novembre
Nous reviennent en mai
Quand la plaine est fumante
Et tremble sous juillet
Quand le vent est au rire
Quand le vent est au blé
Quand le vent est au sud
Écoutez-le chanter
Le plat pays
Qui est le mien