

ANGERS

SENIORS

ANIMATION

65

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.

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, vous déplacer à l'espace welcome ou nous contacter par mail sur l'adresse suivante : espace.welcome@ville.angers.fr

Le lundi de 14h à 16h30

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30

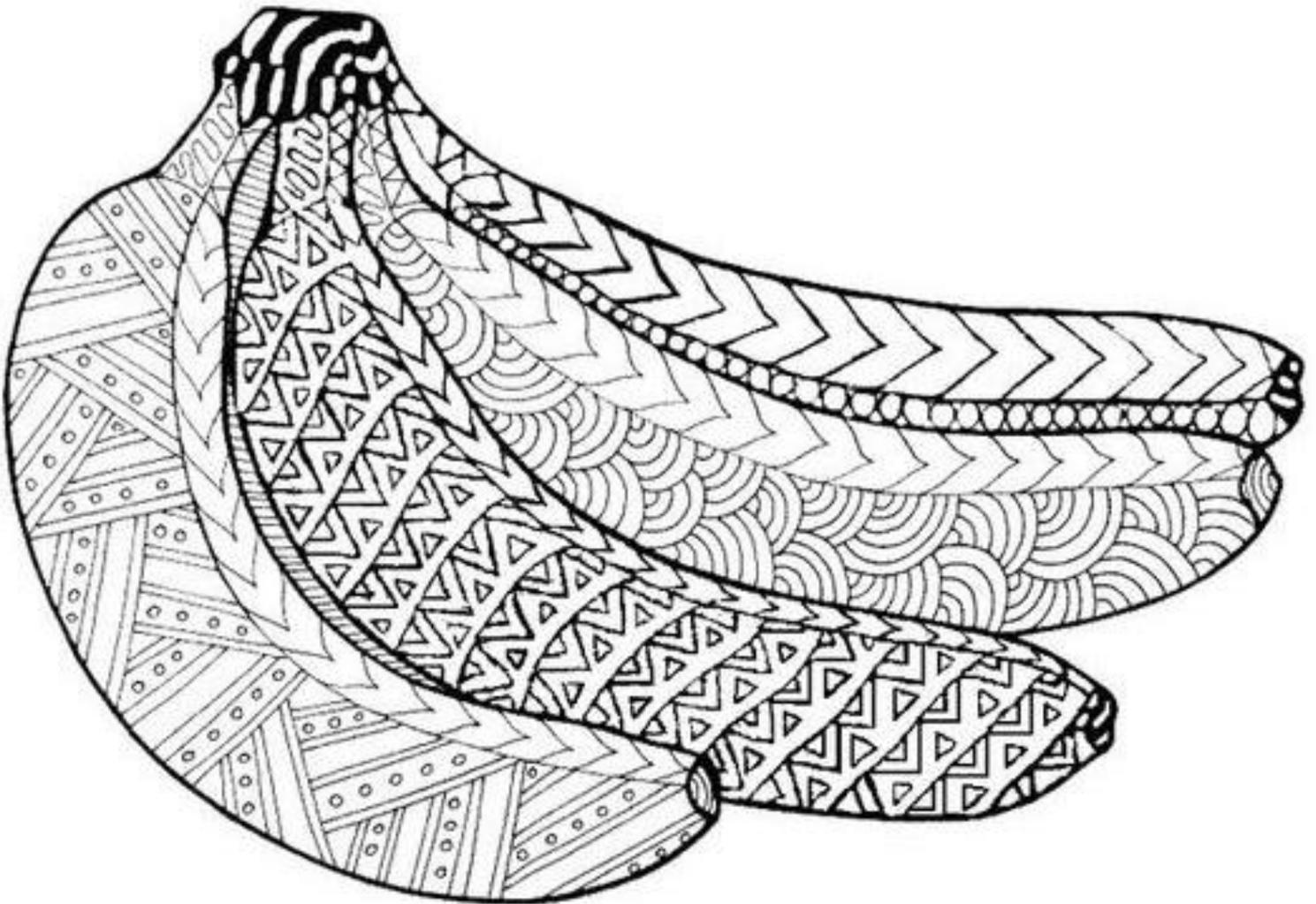
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-7
Fubuki.....	p. 6
Mots codés.....	p. 8
Les homonymes.....	p. 9
Les 8 différences.....	p. 10
Qui suis-je.....	p. 11
La petite recette.....	p. 12
Anagramme.....	p. 13
Quadrillage.....	p. 14
Jeu du dictionnaire.....	p. 15
Les 7 merveilles du monde.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA

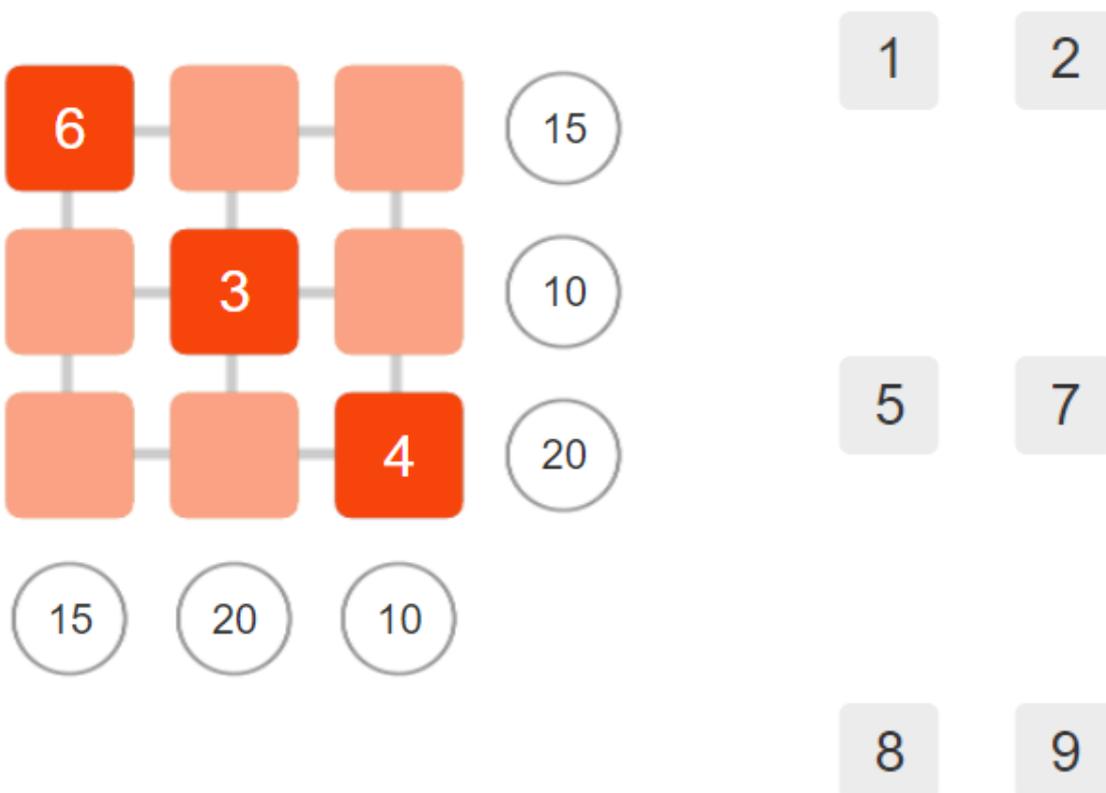
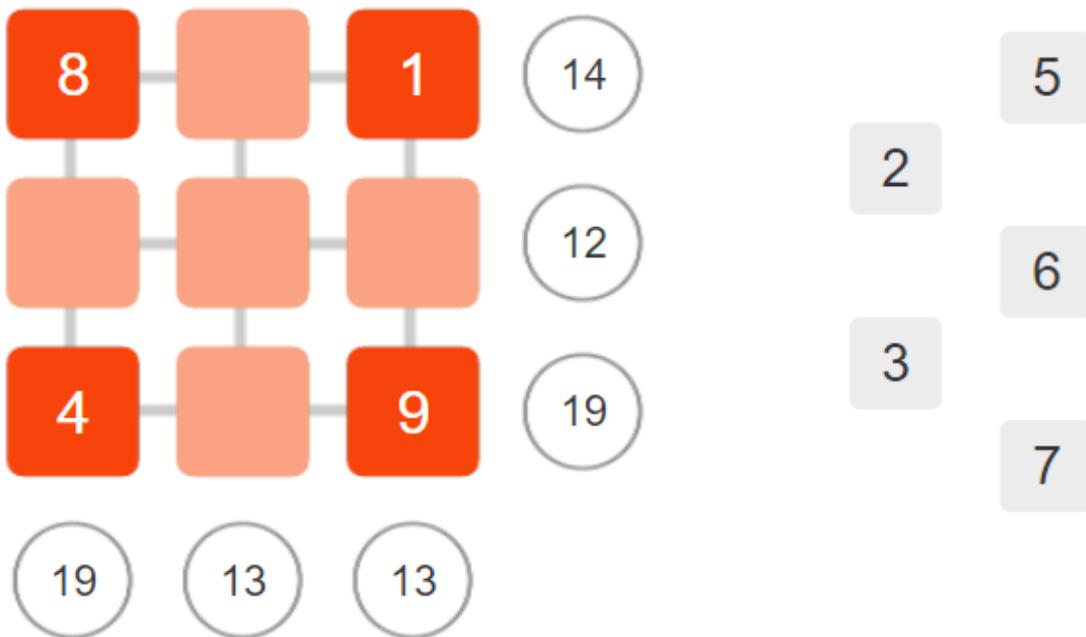


***« Chaque coup de colère est un coup de vieux, chaque
sourire est un coup de jeune. »***

Proverbe chinois

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



Solution page 19

MANDALA



« Ma vie est le silence des mots, la nuit le reflet de mes pensées. »

Sonia Lahsaini

MOTS CODÉS

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

B ¹	I ²	C ³	E ⁴	P ⁵	6		8	C ³	15	14	I ²	6
	16		11		E ⁴		C ³		14		7	
25	8	26	E ⁴		18	8	7	12	I ²	16	E ⁴	7
	16		I ²		19		8		E ⁴			
13	I ²	10	10	E ⁴	14	10		8	13	19	17	E ⁴
	17				7		22				20	
16	E ⁴	14	11	E ⁴		23	8	16	23	8	7	E ⁴
			19		22		21		14		I ²	
C ³	8	10	12	E ⁴	I ²	7	8		7	E ⁴	8	10
	9		21		23		17		I ²		12	
17	E ⁴	24	8	7	I ²		E ⁴	13	E ⁴	13	E ⁴	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B	I	C	E	P								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

LES HOMONYMES

Placez les mots de la première colonne dans la deuxième en respectant le sens du texte.

AIR / AIRE	C'est une surface _____ / En été il est souvent chaud _____
AMENDE / AMANDE	Contravention _____ / Fruit _____
ANCRE / ENCRE	Pour écrire _____ / Le bateau la jette _____
ARRIVER / ARRIVÉE	Elle est prévue à 10 heures _____ / Le train va _____ à 10 heures
AU / EAU / HAUT	En _____ de la montagne, il se désaltère avec l' _____ de source jusqu' _____ moment de redescendre
AUTEUR / HAUTEUR	Il fait de l'escalade, c'est en _____ que cet _____ trouve l'inspiration
AUTEL / HOTEL	Ce curé en voyage cherche un _____ pour dormir et une église où il pourra aller prier au pied de l' _____
BALLET / BALAI	La ménagère passe le _____ dans l'escalier, ce soir elle ira avec son mari voir un _____
BAR / BARRE	L'homme de _____ sur le bateau, lorsqu'il aura terminé son service il ira au _____ boire un verre
BON / BOND	Cet enfant fait des _____ de joie pour aller manger un _____ gâteau
BOUCHÉE / BOUCHER	Le _____ a découpé un steak trop petit, je n'en ai fait qu'une _____
BOUE / BOUT	Au _____ d'une heure de promenade, il était couvert de _____
BRIN / BRUN	Quelle idée de mettre un _____ d'herbe dans ses cheveux _____
BUT / BUTTE	Du haut de la _____ ils voient, sur le terrain, un beau _____
CAMP / QUAND	_____ viendras-tu au _____ ?
CANE / CANNE	Heureusement qu'une _____ n'a pas besoin d'une _____ pour marcher

LES 8 DIFFERENCES

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



QUI SUIS-JE ?

Né le 9 septembre 1585 à Paris et mort le 4 décembre 1642 dans cette même ville, je suis connu pour avoir été le principal ministre du roi de mon époque, Louis XIII.

Je suis contraint d'entrer dans les ordres afin de conserver à ma famille le bénéfice de l'évêché de Luçon. J'ai souvent été critiqué pour ma fermeté intransigeante dans mon rôle politique. Je suis tout de même considéré comme l'un des fondateurs majeurs de l'État moderne en France. Je renforce d'ailleurs l'autorité monarchique des Bourbons.

Mes exigences politique et mes accès incontrôlés de colère m'ont rendu tellement impopulaire qu'à l'annonce de ma mort, le peuple allume des feux de joie pour fêter l'évènement. J'ai été ensuite succédé par le cardinal Mazarin.

Je suis

Née le 14 septembre 1983 à Londres et morte le 23 juillet 2011 dans cette même ville, je suis une chanteuse, auteur-compositrice-interprète et guitariste britannique.

Je suis connue pour ma voix particulière rappelant celles de Dinah Weshington, Sarah Vaughan ou encore Wanda Jackson. Ma musique est un mélange de styles comme le jazz, le blues ou encore la soul. Je fais un premier album en 2003 me faisant connaître dans mon pays, puis en 2006 je sors mon second album *Back to Black*, numéro un des ventes dans plusieurs pays cette fois-ci. Cet album me propulse au rang de star planétaire. Je reçois par la suite différents prix comme les *Grammy Awards* ou le *Brit Award*. J'attire également l'attention par ma coiffure, mes tatouages, mon maquillage appuyé à l'eye-liner. Je suis malheureusement également connue pour mes problèmes de dépression, de toxicomanie, d'alcoolisme et de boulimie. Une overdose causera d'ailleurs ma perte.

Je suis

LA PETITE RECETTE

Le MugCake

Le MugCake signifie « gâteau de tasse » en français. Il est préparé au micro-ondes comme la plupart des tasses ne vont pas au four. En quelques minutes votre gâteau est prêt ! Idéal pour des invités surprises ou pour un plaisir personnel ... Dans cette petite recette, je vous présente le MugCake au chocolat !

INGRÉDIENTS : 1 PERSONNES

- 1 œuf
- 30g de beurre
- 20g de sucre
- 40g de chocolat pâtissier
- 20g de farine
- Un ou des Mug(s)
- Four à micro-ondes



PRÉPARATION (5 minutes)
CUISSON (3 minutes)



1.



- Dans un mug, déposez le beurre et le chocolat coupé en morceaux.
- Faites fondre au four à micro-ondes pendant 30 secondes.
- Mélangez pour obtenir un mélange lisse.

2.

Ajoutez la farine, le sucre et mélangez. Terminez en ajoutant l'œuf entier et mélangez de nouveau

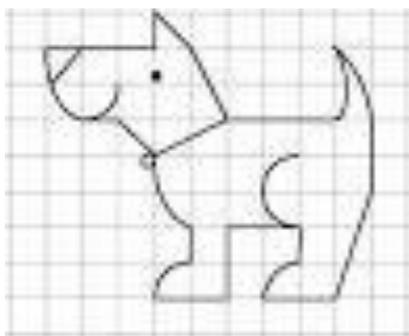
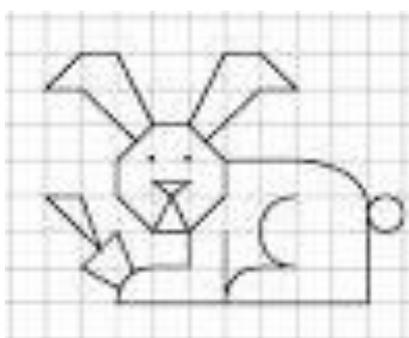
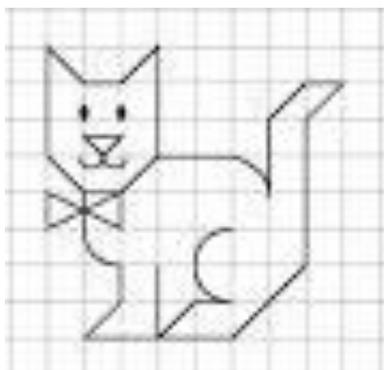
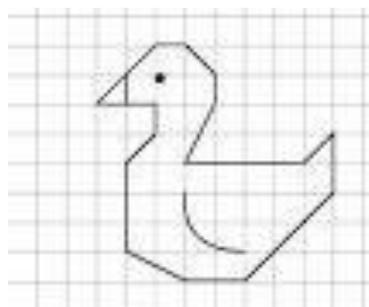
3.

Faites cuire au four à micro-ondes, puissance maximum pendant 1 minute. Si besoin, rajoutez 15 secondes de cuisson.

A déguster tiède ! Découvrez une texture bien différente qu'un gâteau au four traditionnel ! Pour plus de gourmandises, vous pouvez également ajouter dans l'étape 2 des noisettes concassés dans la préparation. A vous d'être créatif avec les goûts qui vous conviennent !

QUADRILLAGE

Reproduisez les animaux géométriques de gauche sur le quadrillage de droite.



JEU DU DICTIONNAIRE

En fonction de la définition donnée, trouvez le mot correspondant

Définitions	Mots à trouver
Cercle bleuâtre autour des yeux ou autour d'une plaie	C _ _ _ _ _
Renoncer lors d'une compétition	A _ _ _ _ _
Chanteuse professionnelle d'opéra ou de chant classique	C _ _ _ _ _
Percevoir par l'ouïe	E _ _ _ _ _
Aiguille des secondes dans une montre, une pendule	T _ _ _ _ _
Unité de mesure d'intensité sonore	D _ _ _ _ _
Dans le sport, celui qui est chargé au cours du jeu d'en faire respecter les règles	A _ _ _ _ _
Corps céleste	A _ _ _ _
Prêtre celte	D _ _ _ _ _
Couleur bleue, qui est celle du ciel pur	A _ _ _ _
Spécialiste de l'agronomie	A _ _ _ _ _
Petit ver blanc, servant d'appât	A _ _ _ _ _
Liquide de couleur servant à écrire ou à imprimer	E _ _ _ _

Si vous aimez ce jeu, vous pouvez y jouer gratuitement sur ce site internet : <http://www.cerebra-jeux.com/jeu-dictionnaire.php> : vous devrez retrouver un maximum de mots qui correspondent aux définitions proposées, en 2 minutes !

LES 7 MERVEILLES DU MONDE

Retrouvez le nom des 7 merveilles du monde et leur localisation

1



2



3



4



5



6



7



LA MINUTE SPORTIVE

Exercice sur chaise

Quelle action ? Assis, buste incliné avec le dos droit.
Tirer les coudes vers l'arrière, sans élever le buste

Que travaille t'on ? Les muscles dorsaux
Les muscles des épaules

Combien de fois ? 10 à 20 répétitions

Sécurité : Garder la tête alignée (ne pas regarder les pieds ou devant)
Dos bien droit
Se stabiliser avec les jambes écartées



Variante + difficile Faire le même exercice avec une bouteille dans chaque main

RETROUVER LES PAROLES

SAVOIR AIMER de Florent Pagny

Savoir

À une qui passe
N'en garder aucune

Savoir

Sans rien attendre en
Ni égard ni grand
Pas même l'espoir d'être

.... savoir donner
Donner sans
Ne rien qu'apprendre
Apprendre à
.... sans attendre
.... à tout prendre
Apprendre à
Rien que le geste
Sans vouloir le
Et apprendre à
Et s'en

Savoir

Goûter à ce bonheur
Qu'on vous donne comme par
Tant on ne l'attendait

Savoir y

Pour tromper la peur du
Ancrée comme autant de
Qui ternissent les

.... savoir donner
Donner sans
Ne rien qu'apprendre
Apprendre à
.... sans attendre
.... à tout prendre

Apprendre à
Rien que le geste
Sans vouloir le
Et apprendre à
Et s'en

Savoir

En silence sans
Ni défense ni
Souffrir à vouloir

Et se

Comme on renaît de ses
Avec tant d'..... à revendre
Qu'on tire un trait sur le

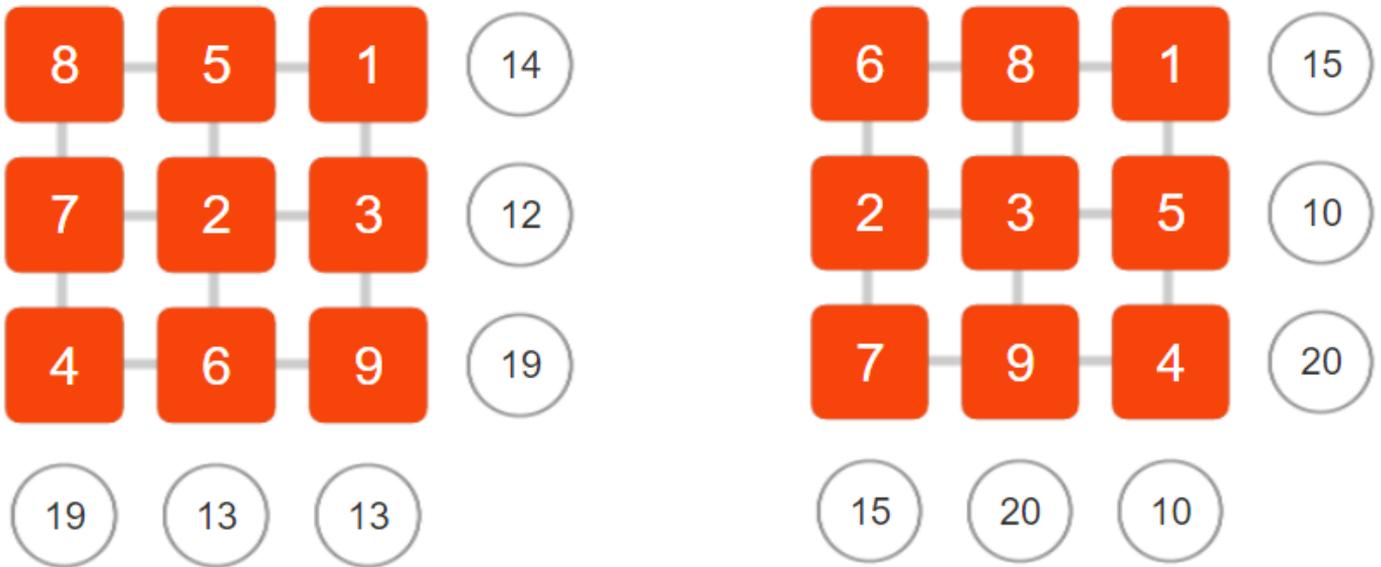
.... savoir donner
Donner sans
Ne rien qu'apprendre
Apprendre à
.... sans attendre
.... à tout prendre
Apprendre à
Rien que le geste
Sans vouloir le
Et apprendre à
Et s'en

Apprendre à
À rêver pour
Rien qu'en fermant les
Et savoir

Donner sans
Ni -mesure
Apprendre à
Vouloir jusqu'au
Rester malgré
Apprendre à
Et s'en

SOLUTIONS

FUBUKI



MOTS CODÉS

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

LES HOMONYMES

AIR / AIRE	C'est une surface AIRE / En été il est souvent chaud AIR
AMENDE / AMANDE	Contravention AMENDE / Fruit AMANDE
ANCRE / ENCRE	Pour écrire ENCRE / Le bateau la jette ANCRE
ARRIVER / ARRIVÉE	Elle est prévue à 10 heures ARRIVÉE / Le train va ARRIVER à 10 heures
AU / EAU / HAUT	En HAUT de la montagne, il se désaltère avec l' EAU de source jusqu' AU moment de redescendre
AUTEUR / HAUTEUR	Il fait de l'escalade, c'est en HAUTEUR que cet AUTEUR trouve l'inspiration
AUTEL / HOTEL	Ce curé en voyage cherche un HOTEL pour dormir et une église où il pourra aller prier au pied de l' AUTEL
BALLET / BALAI	La ménagère passe le BALAI dans l'escalier, ce soir elle ira avec son mari voir un BALLET
BAR / BARRE	L'homme de BARRE sur le bateau, lorsqu'il aura terminé son service il ira au BAR boire un verre
BON / BOND	Cet enfant fait des BONDS de joie pour aller manger un BON gâteau
BOUCHÉE / BOUCHER	Le BOUCHER a découpé un steak trop petit, je n'en ai fait qu'une BOUCHÉE
BOUE / BOUT	Au BOUT d'une heure de promenade, il était couvert de BOUE
BRIN / BRUN	Quelle idée de mettre un BRIN d'herbe dans ses cheveux BRUNS
BUT / BUTTE	Du haut de la BUTTE ils voient, sur le terrain, un beau BUT
CAMP / QUAND	QUAND viendras-tu au CAMP ?
CANE / CANNE	Heureusement qu'une CANNE n'a pas besoin d'une CANE pour marcher

Ce jeu est proposé par :



LES 8 DIFFÉRENCES



QUI SUIS-JE

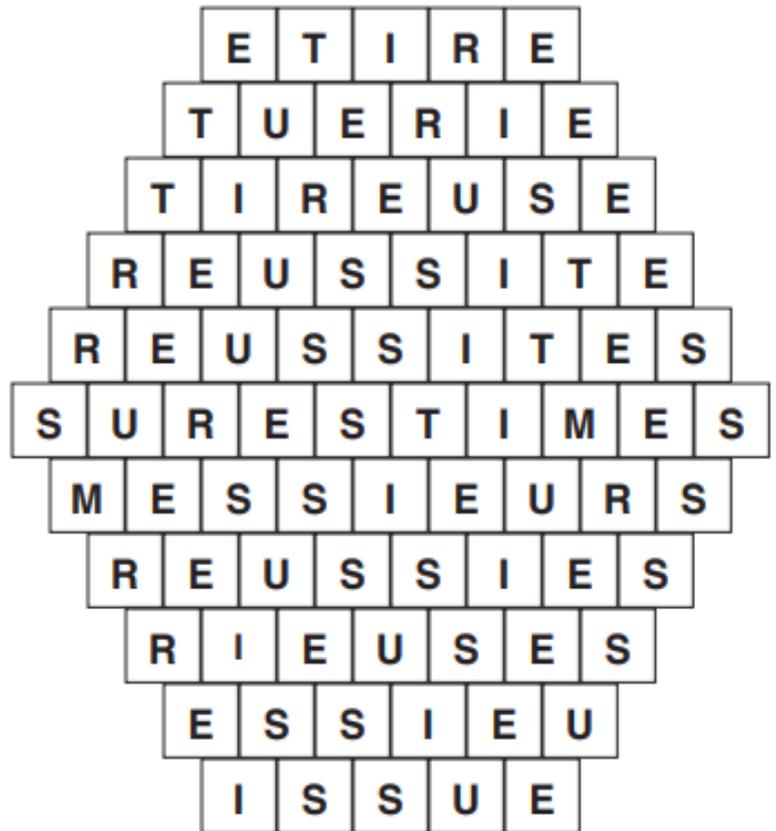


Armand Jean du Plessis de Richelieu, dit
le Cardinal de Richelieu

Amy Winehouse



ANAGRAMME



Mots à trouver

CERNE

ABANDONNER

CANTATRICE

ENTENDRE

TROTTEUSE

DECIBEL

ARBITRE

ASTRE

DRUIDE

AZUR

AGRONOME

ASTICOT

ENCRE

JEU DU DICTIONNAIRE

LES 7 MERVEILLES DU MONDE

- ① Le Colisée – Italie
- ② La grande muraille – Chine
- ③ Chichen Itza – Mexique
- ④ Machu Pichu – Pérou
- ⑤ Petra – Jordanie
- ⑥ Christ Rédempteur – Brésil
- ⑦ Taj Mahal – Inde

RETROUVER LES PAROLES

Savoir sourire
À une inconnue qui passe
N'en garder aucune trace
Sinon celle du plaisir

Savoir aimer
Sans rien attendre en retour
Ni égard ni grand amour
Pas même l'espoir d'être aimé

Mais savoir donner
Donner sans reprendre
Ne rien faire qu'apprendre
Apprendre à aimer
Aimer sans attendre
Aimer à tout prendre
Apprendre à sourire
Rien que pour le geste
Sans vouloir le reste
Et apprendre à vivre
Et s'en aller

Savoir attendre
Goûter à ce plein bonheur
Qu'on vous donne comme par erreur
Tant on ne l'attendait plus

Savoir y croire
Pour tromper la peur du vide
Ancrée comme autant de rides
Qui ternissent les miroirs

Mais savoir donner
Donner sans reprendre
Ne rien faire qu'apprendre
Apprendre à aimer
Aimer sans attendre
Aimer à tout prendre

Apprendre à sourire
Rien que pour le geste
Sans vouloir le reste
Et apprendre à vivre
Et s'en aller

Savoir souffrir
En silence sans murmure
Ni défense ni armure
Souffrir à vouloir mourir

Et se relever
Comme on renaît de ses cendres
Avec tant d'amour à revendre
Qu'on tire un trait sur le passé

Mais savoir donner
Donner sans reprendre
Ne rien faire qu'apprendre
Apprendre à aimer
Aimer sans attendre
Aimer à tout prendre
Apprendre à sourire
Rien que pour le geste
Sans vouloir le reste
Et apprendre à vivre
Et s'en aller

Apprendre à rêver
À rêver pour deux
Rien qu'en fermant les yeux
Et savoir donner
Donner sans rature
Ni demi-mesure
Apprendre à rester
Vouloir jusqu'au bout
Rester malgré tout
Apprendre à aimer
Et s'en aller