

ANGERS

SENIORS

ANIMATION

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

66

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. 5-7
Sudoku.....	p.6
Mots mêlés.....	p. 8
Le titanic.....	p. 9-10
Garam.....	p. 11
La Petite décoration.....	p. 12-13
English lessons.....	p. 14
Synonymes.....	p. 15
Insectes en pagaille.....	p. 16
Poème à trou.....	p. 17
Enigme.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

« Nouveauté ! A vos plumes !



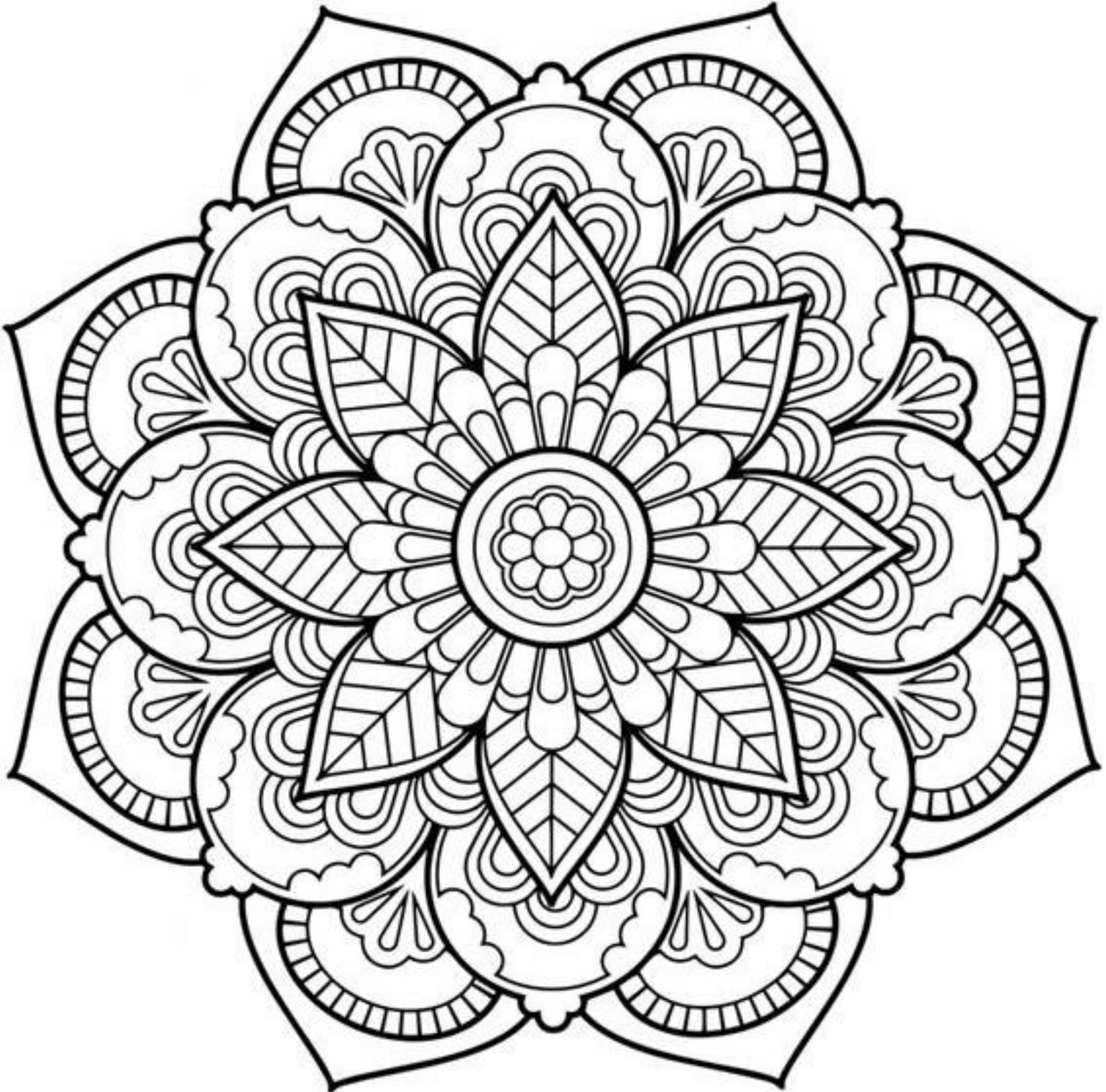
Depuis décembre 2020, le service Angers seniors animation propose des livrets d'activités pour vous divertir à domicile. Le contenu du livret évolue à chaque nouvelle idée partagée. Et vous, avez-vous des idées ?

L'un d'entre vous aime écrire et propose de partager ses textes. C'est une belle idée !

Dès à présent, envoyez vos écrits à l'adresse mail d'Héloïse Poirier, animatrice : heloise.poirier@ville.angers.fr

Nous avons hâte de vous lire ! »

MANDALA



« Dans la vie il faut être bon. Mais pas deux fois, sinon on devient bonbon. Et les gens nous mangent. »

Alaïs Biddiscombe

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

Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

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

MANDALA

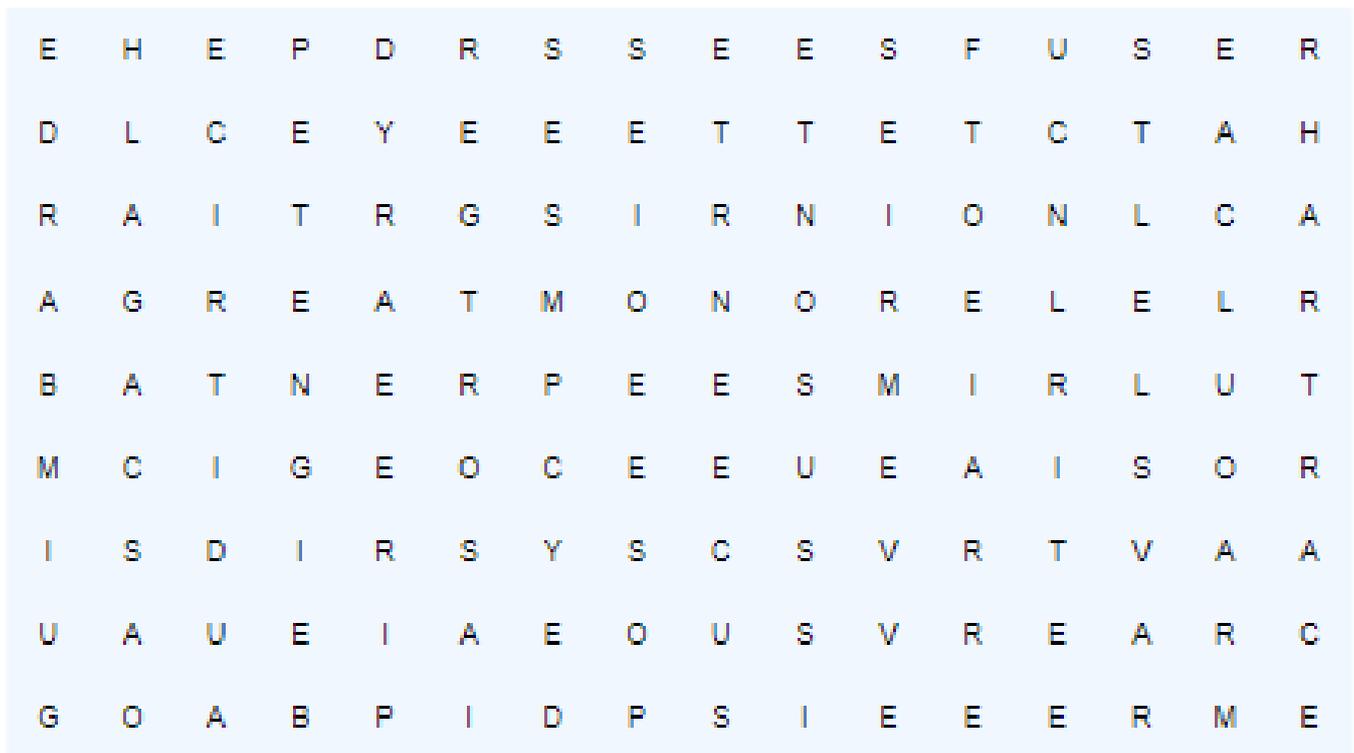


« La vie mettra des pierres sur ta route, à toi de décider si tu en fera un mur ou un pont. »

Coluche

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.



LE TITANIC

Lisez ce texte sur l'histoire du Titanic, tournez la page et répondez aux questions correspondant au texte en usant de votre mémoire !

Le 10 avril 1912, une grande inauguration réunissait beaucoup de personnes sur le port de Southampton. C'était le premier voyage du Titanic, un des paquebots les plus luxueux de l'époque. La destination était New York.

Il y avait 1316 passagers et 891 membres d'équipage.

Pendant la traversée de l'Atlantique, tout le monde s'amusait bien.

Le commandant Edouard Smith voulait à tout prix arriver dans les délais, malgré des messages répétés de danger représenté par les icebergs. Malheureusement, cette faute impardonnable provoqua une catastrophe, pendant la nuit du 14 au 15 avril, le paquebot entra en collision avec un iceberg.

Des SOS furent envoyés aux autres bateaux.

C'était une grande panique. La consigne était « les femmes et les enfants d'abord ». Elle fût respectée.

Les premières et les secondes classes étaient facilitées pour aller sur le pont. En plus il n'y avait pas assez de canots et seulement 1178 personnes pouvaient y monter. Tous les passagers ne purent donc être sauvés.

L'équipage a été exemplaire et pour essayer de rassurer les passagers, l'orchestre joua jusqu'à la fin.

Trois heures après la collision, le Titanic sombra dans la mer, quel douleur pour toutes les veuves et les enfants qui avaient perdu leur père ou leur mari. 1556 personnes y trouvèrent la mort .

Le Carpathia arriva peu de temps après et pu embarquer 651 rescapés .

L'épave a été découverte 73 ans plus tard, le 1 septembre 1985.

LE TITANIC



Répondez à présent à ces questions si dessous, en rapport avec le texte précédent.

1) Combien de personnes ont pu être sauvées ?

2) Quelle est la date du naufrage ?

3) Combien de personnes y trouvèrent la mort ?

4) Les canots étaient-ils remplis ?

5) Le Titanic a mis combien de temps à sombrer ?

6) Quel est le nom du principal bateau qui recueillit les naufragés ?

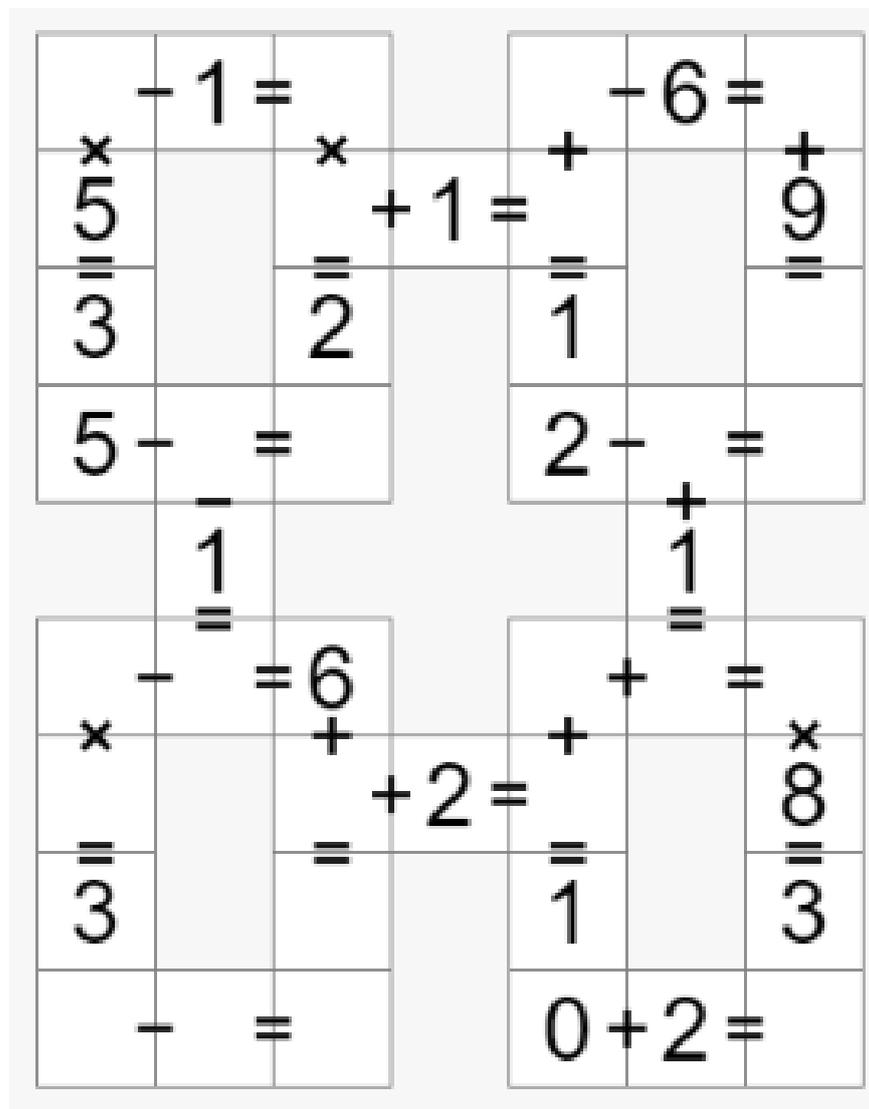
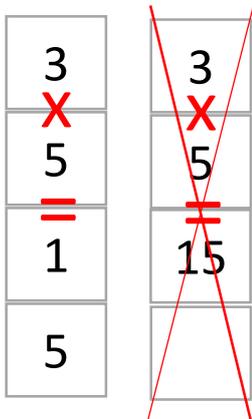
7) En quelle année l'épave fut-elle découverte ?

8) Quel était le nom du commandant du Titanic ?

GARAM

La règle est simplissime : on remplit chaque case avec un chiffre de 0 à 9 de sorte que chaque opération soit correcte.

Si le résultat est composé de deux chiffres = exemple : 45, il faut placer le 4 et le 5 dans une case chacune à suivre et pas le 45 dans une seule case :



LA PETITE DÉCORATION

Porte clef paracorde bonhomme

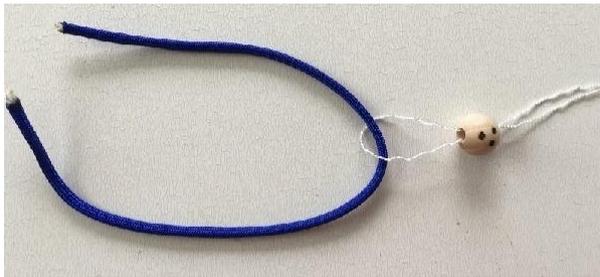
Matériels :

- 1 Morceau de corde 50 cm (jambes)
- 1 Morceau de corde 30 cm (corps et bras)
- 1 Morceau de fil pour la tête
- Perle en bois, 15 mm pour tête
- Porte-clés
- Feutres pour déco de la perle en bois
- Ciseaux



LES ÉTAPES À SUIVRE

1.



Comme sur la photo, insérez le fil dans la perle en bois pour vous aider à rentrer le fil bleu (50cm) et fixez avec l'anneau sur le dessus de la tête.

2.



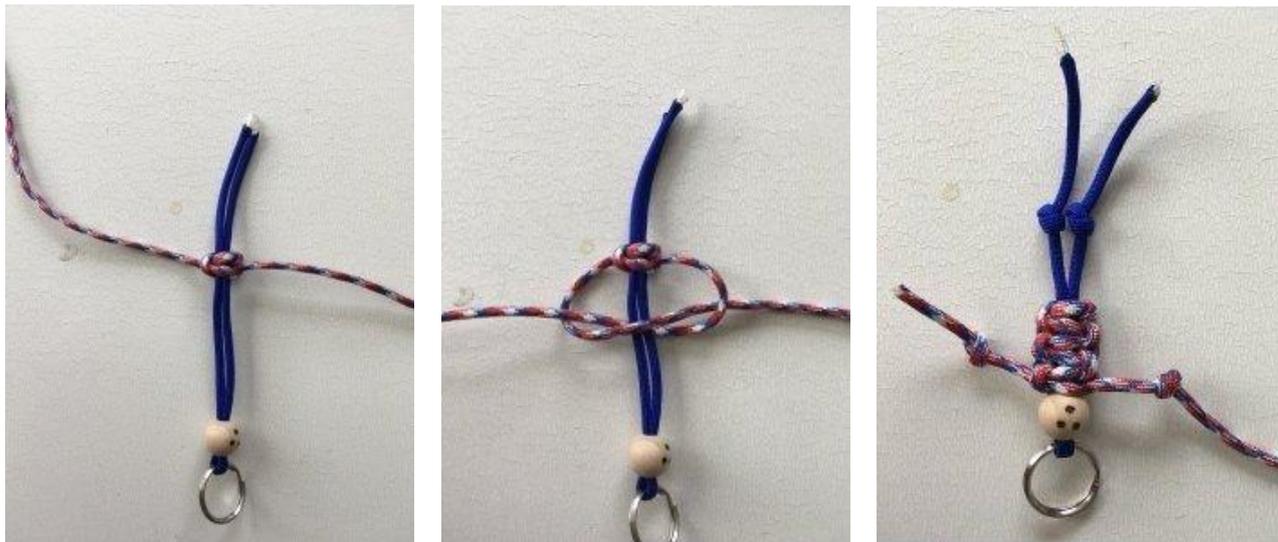
Pour le corps, il faut faire le nœud « Cobra », des pieds à la tête. Le cordon de couleur (30cm) passe derrière le bleu, puis de gauche à droite en haut du bleu comme sur l'exemple au dessus. Serrez le nœud. Reproduisez la même chose en vous inspirant encore une fois des photos

[Voir page suivante pour la suite](#)

LA PETITE DÉCORATION

Porte clef paracorde bonhomme

3.



Arrêtez-vous jusqu'à ce que vous ayez 5 ou 6 nœuds et déplacez les nœuds contre la tête

4.



Faites un nœud simple dans les bras et les jambes. Coupez le reste. Utilisez un briquet pour fusionner les mains et les pieds.





ENGLISH LESSONS



Trouvez la traduction anglaise des couleurs ci-dessous



ROSE _____



VERT _____



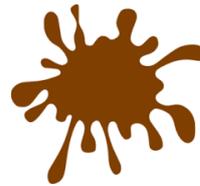
BLEU _____



VIOLET _____



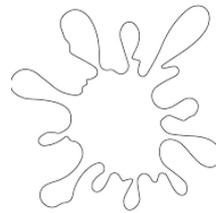
JAUNE _____



MARRON _____



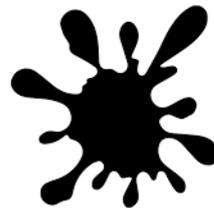
ROUGE _____



BLANC _____



GRIS _____



NOIR _____



ORANGE _____

Pour vous aider : BROWN, YELLOW, GREY, ORANGE, WHITE, BLACK, GREEN, RED, PURPLE, BLUE, PINK

SYNONYMES

Rapprochez ceux, des mots suivants, qui sont synonymes.

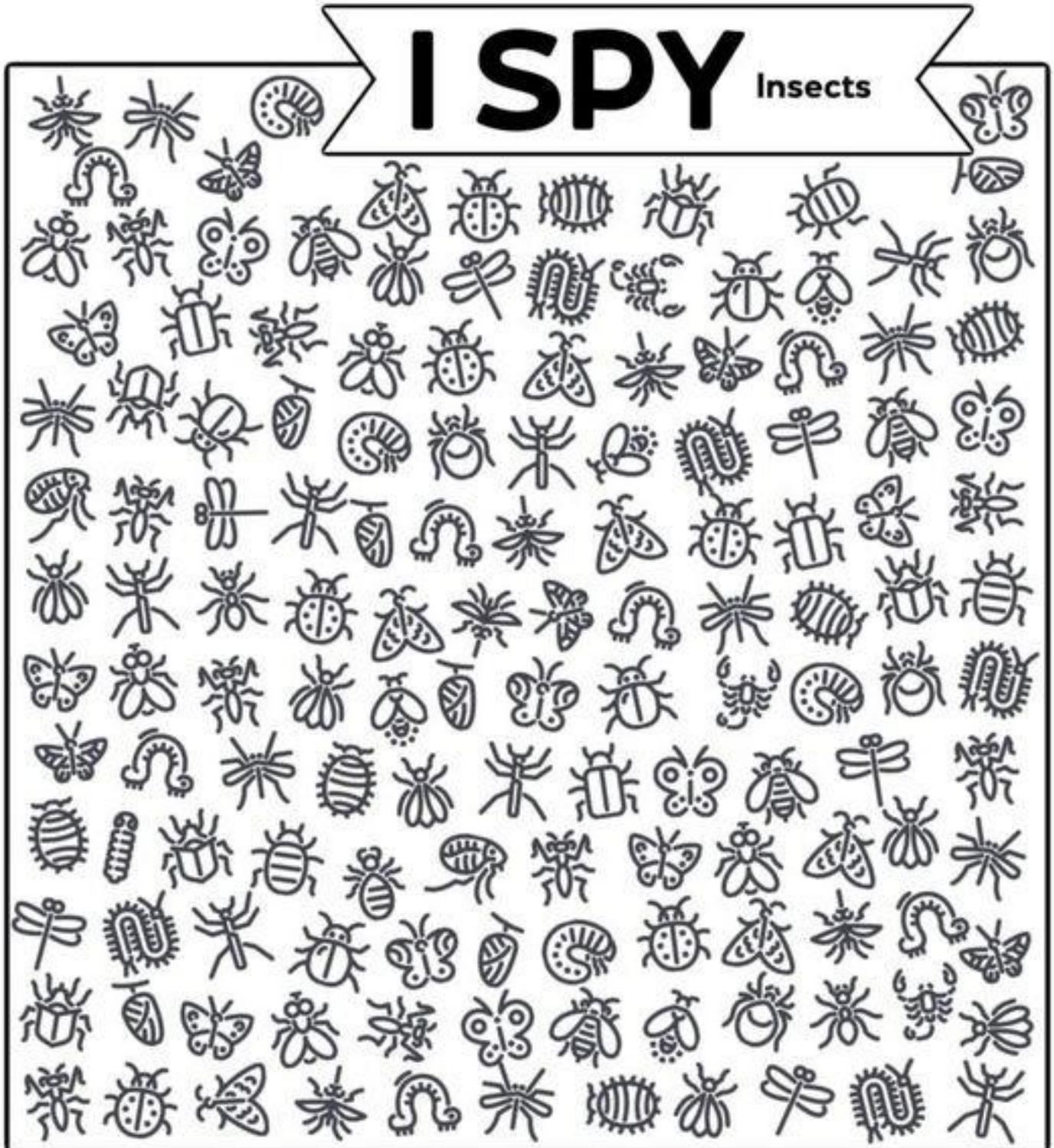
Thème : l'homme

Exemple : chétif et malingre sont synonymes donc ils ont le même numéro (1)

Chétif	<u>1</u>	Griffe		Bombé		Naseau	
Bourru		Rebouteur		Nain		Pygmée	
Échevelé		Bouclé		Basané		Purifier	
Buste		Malingre	<u>1</u>	Lécher		Gueule	
Renoueur		Stature		Épurer		Hâlé	
Taille		Réconforter		Poitrine		Laper	
Frisé		Figure		Articulation		Saillant	
Visage		Ébouriffé		Bouche		Jointure	
Fortifier		Tronc		Narine		Poitrail	
Ongle		Rébarbatif					

INSECTES EN PAGAILLE

Retrouvez l'ensemble des glaces avec le nombre donné à gauche de celle-ci :



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

POEME A TROU

Voici le poème de « Heureux qui comme Ulysse » de *Joachim Du Bellay*, avec des mots manquants !

Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau

Ou comme cestuy-là qui la toison,

Et puis est retourné, plein, d' et raison,

Vivre entre ses le reste de son âge !

Quand reverrai-je, , de mon petit village

Fumer la cheminée, et en quelle

Reverrai-je le de ma pauvre maison

Qui m'est une , et beaucoup ?

Plus me plaît le qu'ont bâti mes aïeux

Que des palais Romains le front ,

Plus que le marbre dur me l'ardoise fine :

Plus mon Loir , que le Tibre latin,

Plus mon petit Liré, que le mont ,

Et plus que l'air la douceur .

ÉNIGME

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

Réponse : _____

2 Je monte et je descends sans jamais bouger.

Réponse : _____

3 Je peux être d'eau, d'air, ou d'électricité.

Réponse : _____

4 Je suis poilue.
Je suis charnue.
Je donne du lait.
Je vis en altitude.
Mais je n'ai pas de pattes.

Réponse : _____

RETROUVER LES PAROLES

ITSY BITSY PETIT BIKINI de Dalida

Sur une il y avait une belle fille
Qui avait peur d'aller prendre son
Elle craignait de sa cabine
Elle tremblait de montrer aux

Un, , trois, elle tremblait de
montrer ?
Son petit itsy bitsy teeny weeny tout
petit, bikini
Qu'elle mettait pour la fois
Un itsy bitsy teeny weeny tout petit,
..... bikini
Un bikini rouge et jaune à petits

Un, , trois, voilà ce qui

Elle ne songeait qu'à sa cabine
Elle s'enroula dans son de
bain
Car elle craignait de ses
voisines
Et même aussi de ses voisins

Un, , trois, elle tremblait de
montrer ?
Son petit itsy bitsy teeny weeny tout
petit, bikini
Qu'elle mettait pour la fois
Un itsy bitsy teeny weeny tout petit,
..... bikini
Un bikini rouge et jaune à petits

Un, , trois, voilà ce qui

Elle doit s'élançer hors de
l'onde
Elle craint toujours les
indiscrets
C'est le moment de faire à tout
le

Ce qui la et qui la fait trembler

Un, , trois, elle tremblait de
montrer ?
Son petit itsy bitsy teeny weeny tout
petit, bikini
Qu'elle mettait pour la fois
Un itsy bitsy teeny weeny tout petit,
..... bikini
Un bikini rouge et jaune à petits

Si cette vous amuse
On peut la

Si c'est pas drôle on s'.....
En tout cas, c'est

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1

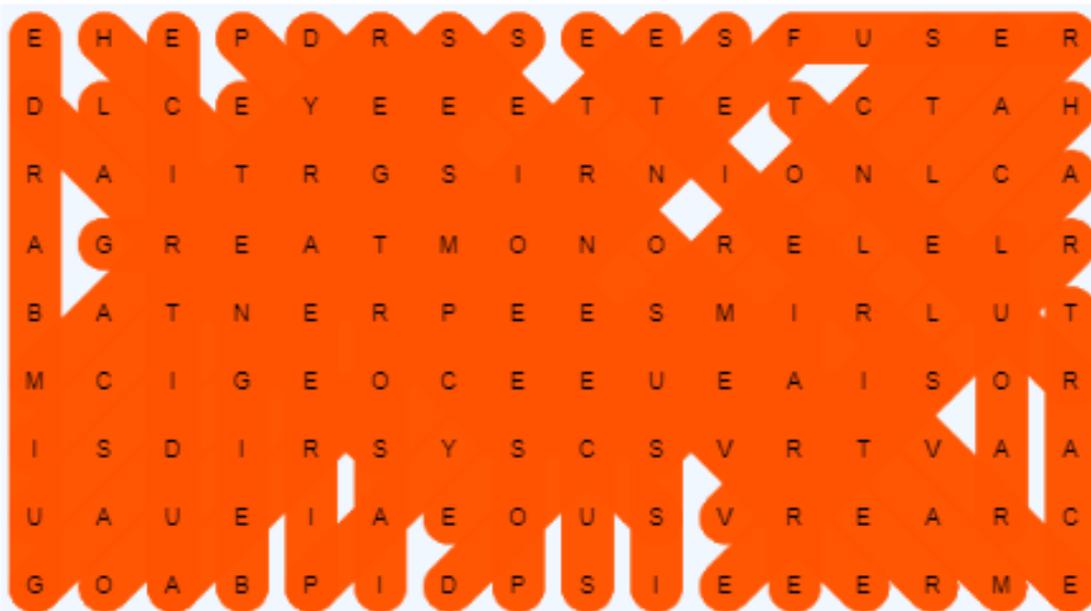
(Niveau Facile)

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

Grille 2

(Niveau Moyen)

MOTS MELES



LE TITANIC

- 1) Combien de personnes ont pu être sauvées ? 1178 places dans les canots
- 2) Quelle est la date du naufrage ? Le 15 avril 1912
- 3) Combien de personnes y trouvèrent la mort ? 1556 personnes
- 4) Les canots étaient-ils remplis ? Non
- 5) Le Titanic a mis combien de temps à sombrer ? 3 heures
- 6) Quel est le nom du principal bateau qui recueillit les naufragés ? Le Carpathia
- 7) En quelle année l'épave fut-elle découverte ? 1985
- 8) Quel était le nom du commandant du Titanic ? Edouard Smith

GARAM

7	-	1	=	6	7	-	6	=	1
x				x	+				+
5				4	+	1	=	5	9
=				=				=	=
3				2				1	1
5	-	1	=	4	2	-	2	=	0
		1					+		
		=					=		
6	-	0	=	6	1	+	3	=	4
x				+	+				x
6				7	+	2	=	9	8
=				=				=	=
3				1				1	3
6	-	3	=	3	0	+	2	=	2

ENGLISH LESSONS

ROSE : *PINK*

BLEU : *BLUE*

JAUNE : *YELLOW*

ROUGE : *RED*

GRIS : *GREY*

ORANGE : *ORANGE*

VERT : *GREEN*

VIOLET : *PURPLE*

MARRON : *BROWN*

BLANC : *WHITE*

NOIR : *BLACK*

SYNONYMES

Chétif	<u>1</u>	Griffe	10	Bombé	11	Naseau	19
Bourru	2	Rebouteur	5	Nain	12	Pygmée	12
Échevelé	3	Bouclé	7	Basané	13	Purifier	15
Buste	4	Malingre	<u>1</u>	Lécher	14	Gueule	18
Renoueur	5	Stature	6	Épurer	15	Hâlé	13
Taille	6	Réconforter	9	Poitrine	16	Laper	14
Frisé	7	Figure	8	Articulation	17	Saillant	11
Visage	8	Ébouriffé	3	Bouche	18	Jointure	17
Fortifier	9	Tronc	4	Narine	19	Poitrail	16
Ongle	10	Rébarbatif	2				

POEME A TROU

Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage

Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage,
Ou comme cestuy-là qui conquiert la toison,
Et puis est retourné, plein d'usage et raison,
Vivre entre ses parents le reste de son âge !

Quand reverrai-je, hélas, de mon petit village
Fumer la cheminée, et en quelle saison
Reverrai-je le clos de ma pauvre maison,
Qui m'est une province, et beaucoup davantage ?

Plus me plaît le séjour qu'ont bâti mes aïeux,
Que des palais Romains le front audacieux,
Plus que le marbre dur me plaît l'ardoise fine :

Plus mon Loir gaulois, que le Tibre latin,
Plus mon petit Liré, que le mont Palatin,
Et plus que l'air marin la douceur angevine.

Joachim DU BELLAY

ÉNIGME

- ① Mèche.
- ② Un escalier.
- ③ Le courant.
- ④ Une noix de coco.

RETROUVER LES PAROLES

Sur une plage il y avait une belle fille
Qui avait peur d'aller prendre son
bain
Elle craignait de quitter sa cabine
Elle tremblait de montrer aux voisins

Un, deux, trois, elle tremblait de
montrer quoi?
Son petit itsi bitsi teeny weeny tout
petit, petit bikini
Qu'elle mettait pour la première fois
Un itsi bitsi teeny weeny tout petit,
petit bikini
Un bikini rouge et jaune à petits pois

Un, deux, trois, voilà ce qui arriva
Elle ne songeait qu'à quitter sa
cabine
Elle s'enroula dans son peignoir de
bain
Car elle craignait de choquer ses
voisines
Et même aussi de gêner ses voisins

Un, deux, trois, elle craignait de
montrer quoi
Son petit itsi bitsi teeny weeny tout
petit, petit bikini
Qu'elle mettait pour la première fois
Un itsi bitsi teeny weeny tout petit,
petit bikini
Un bikini rouge et jaune à petits pois

Un, deux, trois, voilà ce qui arriva
Elle doit maintenant s'élancer hors
de l'onde
Elle craint toujours les regards
indiscrets
C'est le moment de faire voir à tout
le monde
Ce qui la trouble et qui la fait
trembler

Un, deux, trois, elle a peur de
montrer quoi?
Son petit itsi bitsi teeny weeny tout
petit, petit bikini
Qu'elle mettait pour la première fois
Un itsi bitsi teeny weeny tout petit,
petit bikini
Un bikini rouge et jaune à petits pois

Si cette histoire vous amuse
On peut la recommencer
Si c'est pas drôle on s'excuse
En tout cas, c'est terminé