



**ANGERS**



**SENIORS**



multiple,  
en sortir la nu  
et sans cit à  
mél e.

**ANIMATION**



**LIVRET**

**67**



**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](mailto: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
Fubuki.....	p. 6
Mots fléchés.....	p. 8
Takazu.....	p. 9
Accorder ses violons.....	p. 10
La petite recette.....	p. 11
Les richesses des arbres.....	p. 12
Le Dobble.....	p. 13
Les grandes villes du monde.....	p. 14
Mots coupés.....	p. 15
Quiz musical.....	p. 16-17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24



**« 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](mailto:heloise.poirier@ville.angers.fr)

Nous avons hâte de vous lire ! »



# MANDALA



*« La vie n'est pas faite de passé regretté mais d'avenir souhaité. »*

**Fred Nomade**

# 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

8		5	14
			15
7		6	16
19	13	13	

	3
1	
	4
2	
	9



5			21
	8		13
		3	11
12	17	16	

1	2
4	6
7	9

Solution page 19

# MANDALA



*« La vie est un équilibre fragile entre l'existence et la résistance. »*

**Kheira Chakor**

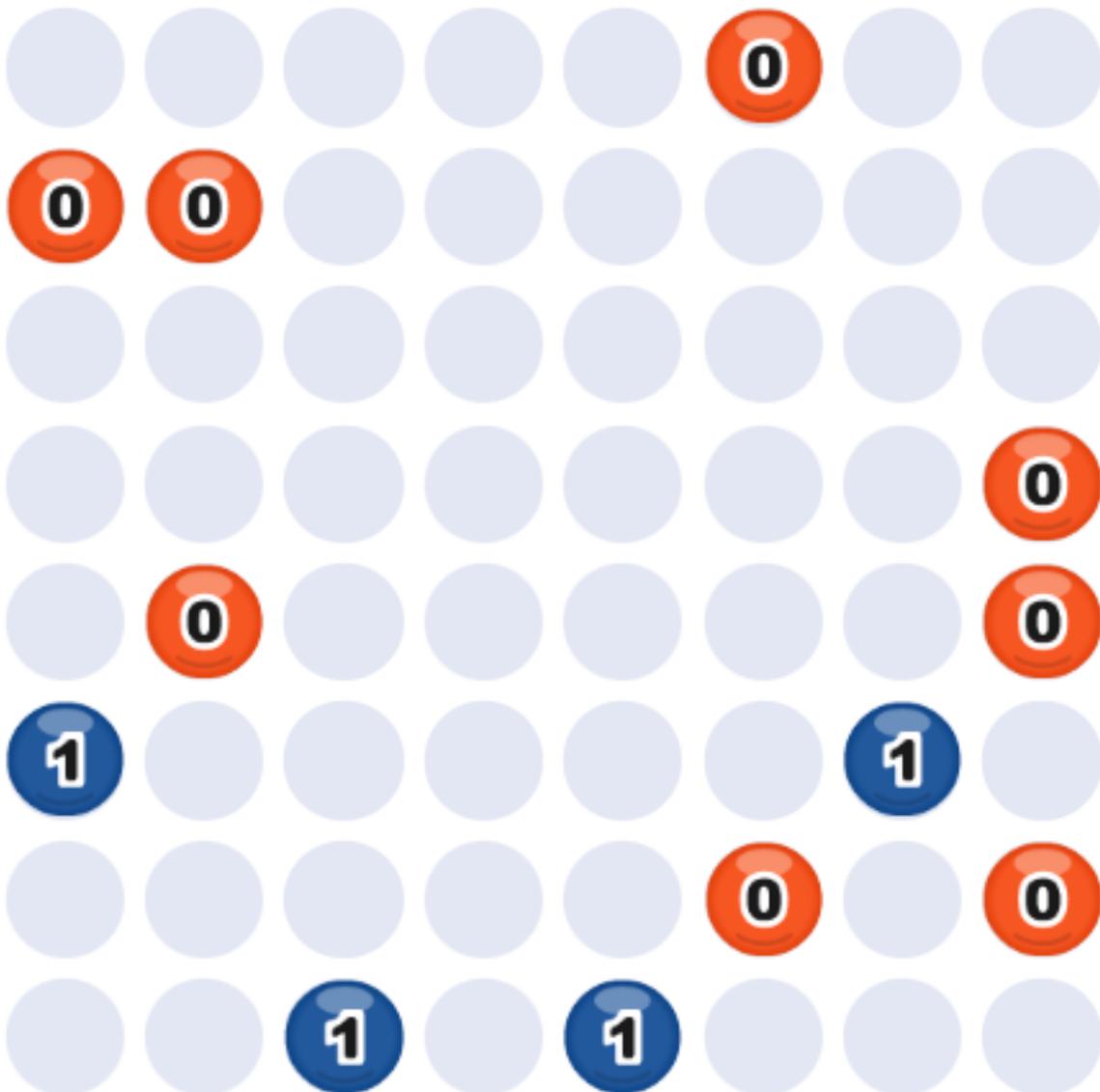
# MOTS FLÉCHÉS

DE FAÇON À RENDRE SERVICE		DIS-COURIR		ON CON-SOMME À SON COMPTOIR		IL BAISSÉ LA NOTE D'UN DEMI-TON		LAVÉ À L'EAU		ET TOUT LE RESTE QUI EST FORT LONGUET
BARRE DE RENFORT		DANS LA FAMILLE DU BOA				ERRER		CHEMIN DE RIVE		
				POULAIN, AU CINÉMA						
				PETITES BUTTES						
EST JOUÉ DANS L'ORCHESTRE										
BLAIR										
					DIRECTION			DEUX CENTS EN CHIFFRES ROMAINS		
					ANI-MATION			AFFINA		
TÊTE DE LINOTTE										EXPUL-SION HORS DE LA PATRIE
ADOUCCIR LA CHUTE										
							ON Y MÈNE LES VACHES			
							À ELLE OU À LUI			
FRANCHIT LE SEUIL						DONC BIEN LU				
PLUIE BRÈVE						COMPLÉ-MENT DE LETTRE			SYMBOLE CHIMIQUE DU TITANE	
					GRUPE POLITIQUE					
OS DES PIEDS							TÊTE À PIQUER DANS LE GIGOT			



# 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.



# ACORDER SES VIOLONS

Trouvez les noms de ces instruments de musique et classez les par famille



	A	B	C	D	E	F	G	H
Instruments à vent								
Instruments à cordes								
Instruments à percussions								

Reliez ces musiciens à leur instrument de prédilection

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| Miles Davis ●      | ● Guitare   |
| Yvette Horner ●    | ● Violon    |
| Django Reinhardt ● | ● Saxophone |
| Yehudi Menuhin ●   | ● Trompette |
| Sidney Bechet ●    | ● Piano     |
| Michel Legrand ●   | ● Accordéon |





# LA PETITE RECETTE

## La Courge butternut farcie au riz et aux noisettes

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 100 grammes de riz
- 30 grammes de noisettes concassées
- 1 pincée de curry
- 1 courge butternut (ou plusieurs petites selon la taille)
- Ciboulette
- Sauce soja (ou sel)
- 10 centilitres de crème liquide



PRÉPARATION (12 minutes) CUISSON (30 minutes) 

- 1.** Faites cuire la courge à la vapeur douce ou à l'eau pendant 25 minutes. Quand la pointe du couteau entre sans peine dans la chair, c'est cuit.
- 2.** Pendant ce temps, faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet.
- 3.** Coupez les courges en deux, retirez les pépins et creusez la pulpe. Faites revenir l'oignon émincé finement pendant 5 minutes puis ajoutez la pulpe de la courge 5 minutes de plus. Saler avec la sauce Soja (ou le sel), poivrer et ajouter le curry.
- 4.** Hors du feu, mélangez avec le riz, la ciboulette, la crème fraîche et les noisettes concassées.

**Il ne vous reste plus qu'à farcir les courges de ce mélange et de servir sans attendre ! Pour plus de gourmandises, vous pouvez aussi recouvrir votre courge farcie d'emmental râpé, et la mettre au four pendant 10 minutes le temps que le fromage gratine !**

# LES RICHESSES DES ARBRES

Remplir les trous avec les éléments du cadre ci-dessous :

*aulne - balais - buis - cendre - cochons et dindons - cordes à puits - ficelle - fusain - genévrier - glu - merisier - nourrir les porcs - noyer - noyer - sycomore - tannage des peaux - teinture - tilleul*

L'homme a appris à utiliser les richesses que lui offrait la nature en la respectant.

## Faire sa lessive au bois

Longtemps, la \_\_\_\_\_ fut employée pour servir de lessive. La cendre la plus courue et la plus recherchée par les lavandières pour ses qualités était celle des fruitiers, du frêne, du charme et de l'orme.

## Utilisation de quelques ressources de la forêt

Voici quelques exemples d'utilisation des ressources forestières. L'écorce des jeunes chênes était autrefois utilisée pour le \_\_\_\_\_. Celle du tilleul pour la fabrication des \_\_\_\_\_. Celle du noyer et de l'aulne pour la \_\_\_\_\_. Celle du houx et de l'if pour la fabrication de la \_\_\_\_\_.

Les glands sont utilisés pour \_\_\_\_\_, les châtaignes pour l'homme et l'animal, les faines pour les \_\_\_\_\_. Les ronces peuvent servir à fabriquer de la \_\_\_\_\_, les genêts et les petites branches de bouleau sec pour faire des \_\_\_\_\_.

## Utilisation des arbres au quotidien

En cas de sécheresse, les feuilles de frêne et d'orme sont recommandées pour nourrir les bêtes.

## L'ébéniste et la marqueterie, utilisent la plupart des bois et des arbustes

Les tourneurs préfèrent travailler le \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_, le frêne, l'alisier, le cornouiller, le sorbier, le bouleau, le hêtre, et le charme.

Les sculpteurs privilégient le chêne, le \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_, le marronnier, le peuplier et le saule.

## Fabriquer des pilotis en bois

Dans les zones humides, l'\_\_\_\_\_ a longtemps servi à la fabrication des pilotis.

Lorsque l'homme reboise, il doit penser à utiliser les anciennes ressources car la nature est bien faite, elle pourvoyait aux besoins.

# LE DOBBLE

Entourez le plus rapidement possible l'objet identique aux deux cartes côte à côte

1 →



2 →



3 →



4 →



5 →



6 →

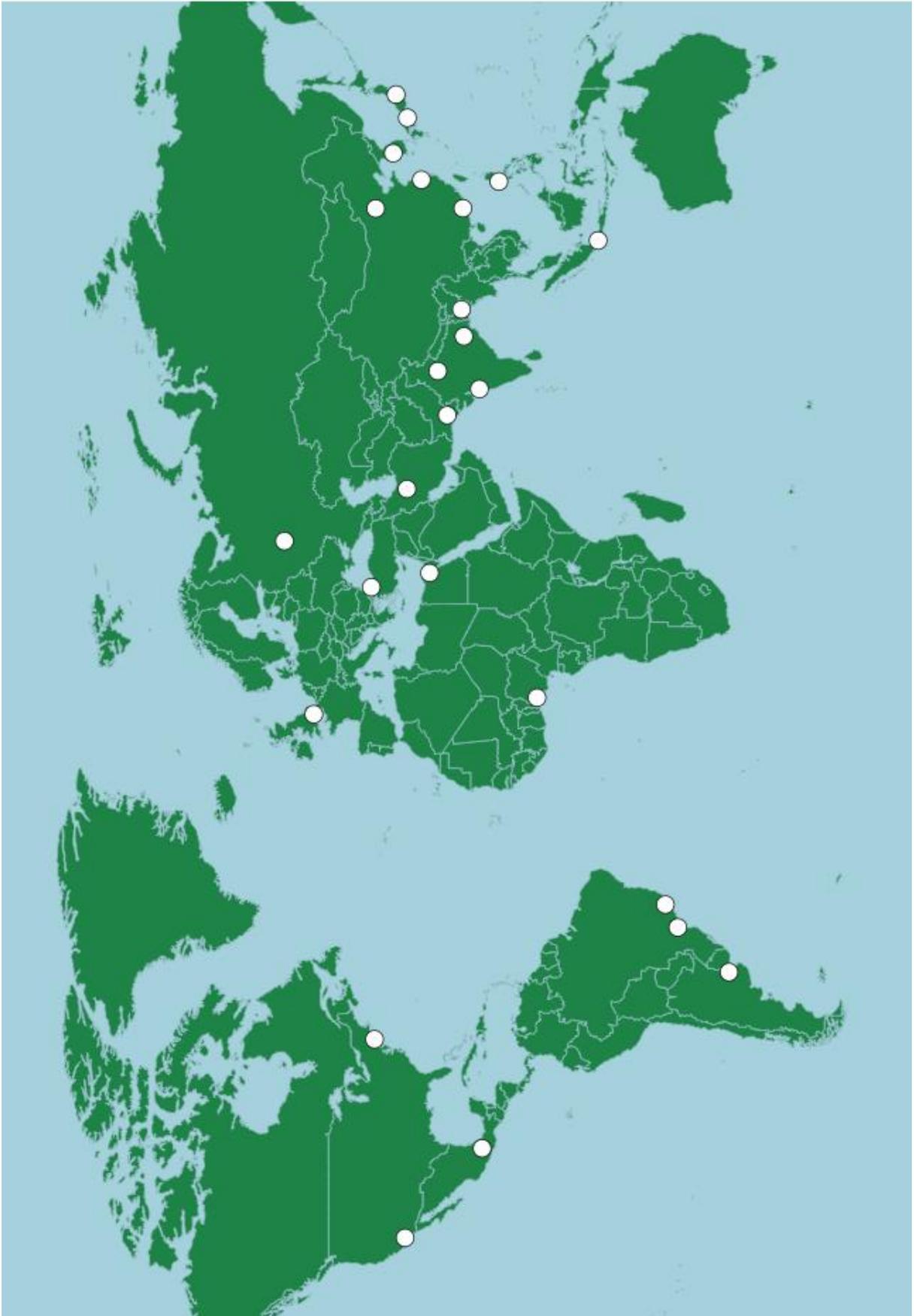


Solution page 22

# LES GRANDES VILLES DU MONDE

Remplacez les villes sur le bon point ci-dessous :

*Shanghai, Tokyo, Londres, Sao Paulo, Istanbul, Moscou, Manille, Calcutta, Buenos Aires, Pékin, Mexico, Téhéran, Jakarta, New York*



# MOTS COUPÉS

Assemblez les groupes de lettres deux par deux pour former des mots de six lettres. Un groupe peut être utilisé plusieurs fois pour construire des mots différents. Seuls les noms communs au singulier, les verbes à l'infinif et les adjectifs sont admis. Il y a sur cette grille 33 possibilités de mots



BOU	BRU	COU	GET
LER	LIS	NIR	PIE
PIS	ROU	RRE	SET
TER	TIL	TON	VER

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_

- 12) \_\_\_\_\_
- 13) \_\_\_\_\_
- 14) \_\_\_\_\_
- 15) \_\_\_\_\_
- 16) \_\_\_\_\_
- 17) \_\_\_\_\_
- 18) \_\_\_\_\_
- 19) \_\_\_\_\_
- 20) \_\_\_\_\_
- 21) \_\_\_\_\_
- 22) \_\_\_\_\_

- 23) \_\_\_\_\_
- 24) \_\_\_\_\_
- 25) \_\_\_\_\_
- 26) \_\_\_\_\_
- 27) \_\_\_\_\_
- 28) \_\_\_\_\_
- 29) \_\_\_\_\_
- 30) \_\_\_\_\_
- 31) \_\_\_\_\_
- 32) \_\_\_\_\_
- 33) \_\_\_\_\_

# QUIZ MUSICAL

## Les années 80

Entourez la bonne réponse et voyez votre note sur 10 !

**Question 1 : Quelle artiste chante « Voyage-voyage » ?**

- A) Desireless
- B) France Gall
- C) Mylène Farmer
- D) Jeanne Mas



**Question 2 : Que chante Jean-Pierre Mader ?**

- A) Les yeux dans les yeux
- B) Calicoba
- C) Parking des anges
- D) Macumba

**Question 3 : Quel titre n'a pas interprété le groupe Rita Mitsouko ?**

- A) Marcia Baila
- B) Andy
- C) Les Histoires d'A.
- D) Les dingues et les Paumés

**Question 4 : Quel est le nom de la chanteuse d'Eurythmics ?**

- A) Annie Lennox
- B) Cher
- C) Kim Wilde
- D) Bonnie Tyler



**Question 5 : Quel est le premier tube de Madonna ?**

- A) Like a Virgin
- B) True Blue
- C) Everybody
- D) Gone

**Question 6 : Parmi ces 4 titres, lequel n'est pas la Compagne Créole ?**

- A) Maldone
- B) Le Douanier Rousseau
- C) Ca fait rire les oiseaux
- D) Bons baisers de Fort-de-France

**Question 7 : Quel groupe a interprété la chanson « Walking on the Moon » ?**

- A) Police
- B) U2
- C) The Cure
- D) Talk Talk



**Question 8 : Qui a interprété la chanson « Nuit Magique » ?**

- A) Jeanne Mas
- B) Véronique Sanson
- C) France Gall
- D) Catherine Lara

**Question 9 : Avec quelle chanteuse, Lionel Richie a-t-il interprété le tube « Endless Love » ?**

- A) Tina Turner
- B) Madonna
- C) Cindy Lauper
- D) Diana Ross

**Question 10 : Quel est le nom du guitariste du groupe Téléphone ?**

- A) Daniel Darc
- B) Richard Kolinka
- C) Louis Bertignac
- D) Corine Marienneau

\_\_\_ / 10

# RETROUVER LES PAROLES

## ICI LES ENFOIRÉS des Enfoirés

On nous avait ... "c'est pour un  
...."

On est encore là ..... ans plus  
tard

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

Les saltimbanques c'est pas .....

Mais les ..... n'ont pas fait  
mieux

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

Faut-il chanter contre les .....

Ou bien se ....., passer, ne rien  
faire

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

Chaque année plus de ....  
secours

.... chaque année plus encore à  
la ...

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

Chanter, ..... même à en  
pleurer

Entre un rêve et la .....

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

Parfois je me ..... à quoi ça  
sert

..... d'Enfoiré, chante et  
espère

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

Et si tu trouves un .... la  
solution

On ..... tous notre dissolution

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....

On nous avait ... "c'est pour un  
...."

On est encore là ..... ans plus  
tard

Ici les .....

Oh oh oh rejoins notre .....



# SOLUTIONS

## FUBUKI

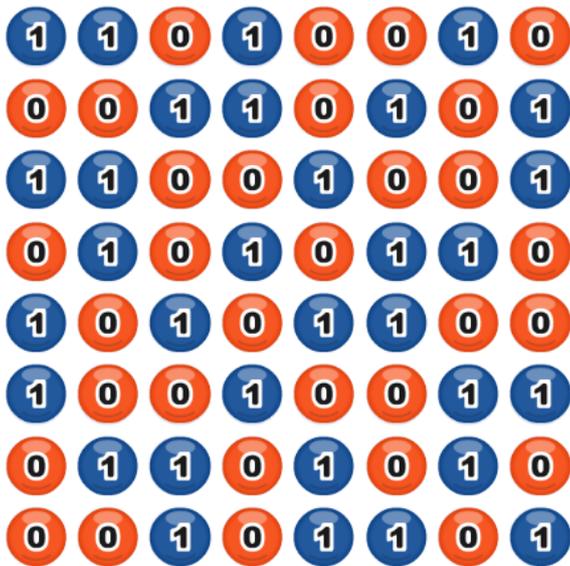
8	1	5	(14)
4	9	2	(15)
7	3	6	(16)
(19)	(13)	(13)	

5	7	9	(21)
1	8	4	(13)
6	2	3	(11)
(12)	(17)	(16)	

## MOTS FLÉCHÉS

DE FAÇON À RENDRE SERVICE	U	DIS-COURIR	D	ON CONSOMME À SON COMPTOIR	B	IL BAISSÉ LA NOTE D'UN DEMI-TON	B	LAVER À L'EAU	R	ET TOUT LE RESTE QUI EST FORT LONGUET		
BARRE DE RENFORT		DANS LA FAMILLE DU BOA				ERRER		CHEMIN DE RIVE				
▶	E	▶	A	POULAIN, AU CINÉMA	▶	A	M	▶	L	I	E	
				PETITES BUTTES								
EST JOUÉ DANS L'ORCHESTRE	▶	I	N	S	T	R	U	M	E	N	T	
BLAIR												
▶	B	L	A	S	E	DIRECTION	▶	S	O	▶	C	C
						ANI-MATION			DEUX CENTS EN CHIFFRES ROMAINS			
									AFFINA			
TÊTE DE LINOTTE	▶	E	C	E	R	▶	V	E	L	E	E	EXPULSION HORS DE LA PATRIE
ADOUCCIR LA CHUTE												
▶	A	M	O	R	T	I	R	▶	P	R	E	
								ON Y MÈNE LES VACHES À ELLE OU À LUI				
FRANCHIT LE SEUIL	▶	E	N	T	R	E	▶	S	U	▶	X	
PLUIE BRÈVE								DONC BIEN LU		SYMBOLE CHIMIQUE DU TITANE		
								COMPLÈMENT DE LETTRE				
▶	O	N	D	E	E	▶	P	A	R	T	I	
						GRUPE POLITIQUE						
OS DES PIEDS	▶	T	A	R	S	E	S	▶	A	I	L	
								TÊTE À PIQUER DANS LE GIGOT				

# TAKAZU



# ACCORDER SES VIOLONS



A

HARPE



B

CYMBALES



C

BANJO



D

BINIOU



E

TAMBOUR



F

COR



G

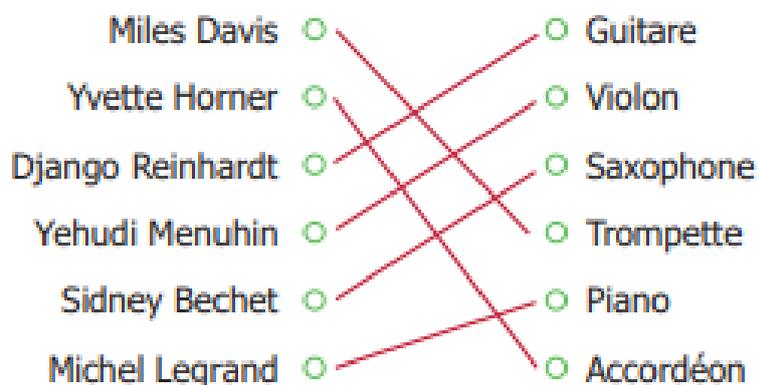
LYRE



H

MARACAS

	A	B	C	D	E	F	G	H
Instruments à vent				X		X		
Instruments à cordes	X		X				X	
Instruments à percussions		X			X			X



# LA RICHESSE DES ARBRES

Ce jeu est proposé  
par :



L'homme a appris à utiliser les richesses que lui offrait la nature en la respectant.

## Faire sa lessive au bois

Longtemps, la **CENDRE** fut employée pour servir de lessive. La cendre la plus courue et la plus recherchée par les lavandières pour ses qualités était celle des fruitiers, du frêne, du charme et de l'orme.

## Utilisation de quelques ressources de la forêt

Voici quelques exemples d'utilisation des ressources forestières. L'écorce des jeunes chênes était autrefois utilisée pour le **TANNAGE DES PEAUX**. Celle du tilleul pour la fabrication des **CORDE A PUIITS**. Celle du noyer et de l'aulne pour la **TEINTURE**. Celle du houx et de l'if pour la fabrication de la **GLU**.

Les glands sont utilisés pour **NOURRIR LES PORCS**, les châtaignes pour l'homme et l'animal, les faines pour les **COCHONS ET LES DINDONS**. Les ronces peuvent servir à fabriquer de la **FICELLE**, les genêts et les petites branches de bouleau sec pour faire des **BALAIS**.

## Utilisation des arbres au quotidien

En cas de sécheresse, les feuilles de frêne et d'orme sont recommandées pour nourrir les bêtes.

L'ébéniste et la marqueterie, utilisent la plupart des bois et des arbustes. Les tourneurs préfèrent travailler le **NOYER**, le **BUIS**, le **FUSAIN**, le **GENEVRIER**, le **MERISIER**, le frêne, l'alisier, le cornouiller, le sorbier, le bouleau, le hêtre, et le charme.

Les sculpteurs privilégient le chêne, le **NOYER**, le **SYCOMORE**, le **TILLEUL**, le marronnier, le peuplier et le saule.

## Fabriquer des pilotis en bois

Dans les zones humides, l'**AULNE** a longtemps servi à la fabrication des pilotis.

Lorsque l'homme reboise, il doit penser à utiliser les anciennes ressources car la nature est bien faite, elle pourvoyait aux besoins.

# LE DOBBLE

1 LUNETTE DE SOLEIL

2 HORLOGE

3 FLOCON

4 SOLEIL

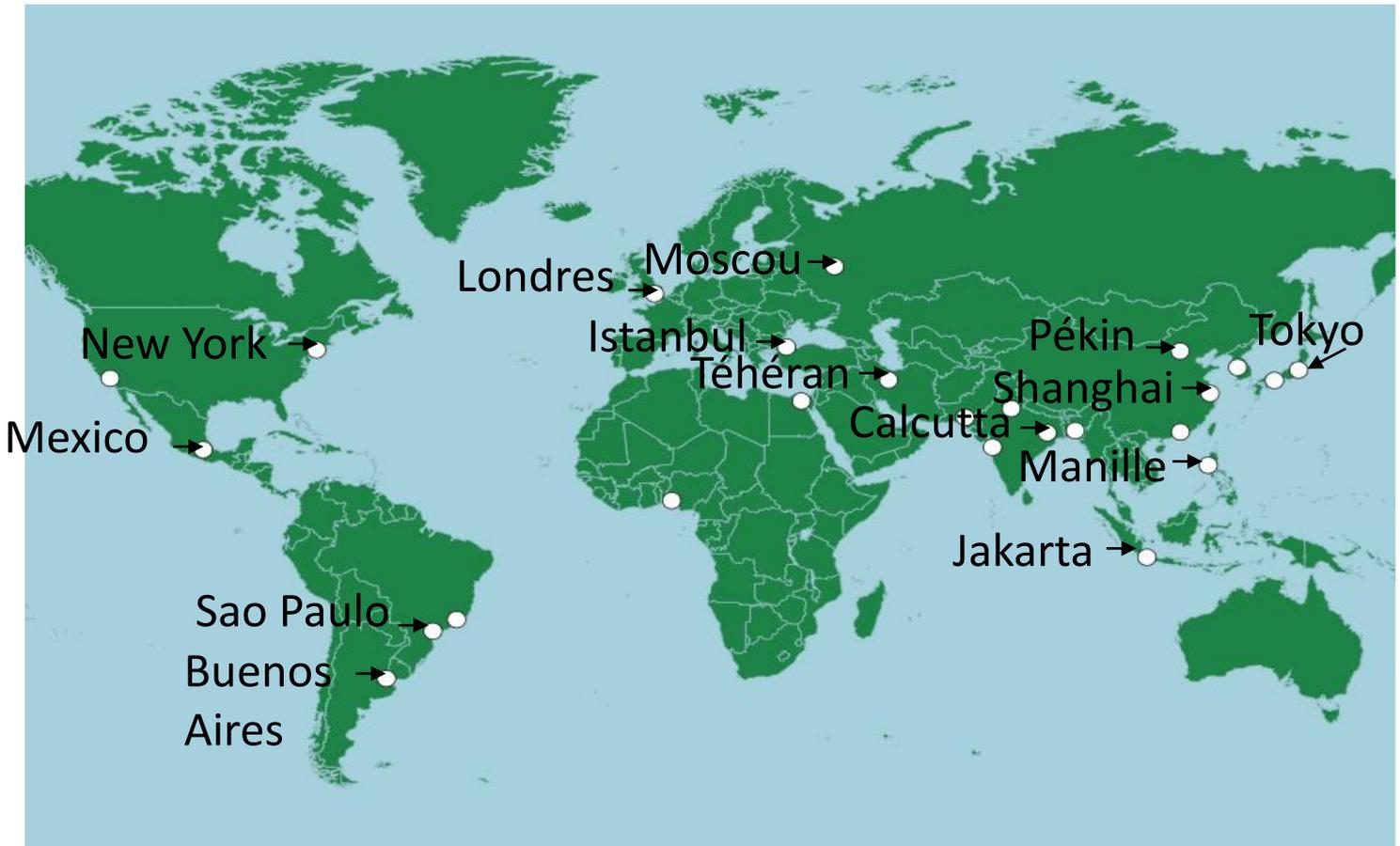
5 BONHOMME DE NEIGE

6 MAIN

The image displays six rows of visual search puzzles. Each row consists of a number in a circle, a label with an arrow pointing to the right, and two circular panels containing various objects. The target object for each row is circled in red.

- Row 1: Label "LUNETTE DE SOLEIL" (Sunglasses). The target sunglasses are circled in the left panel.
- Row 2: Label "HORLOGE" (Clock). The target clock is circled in the right panel.
- Row 3: Label "FLOCON" (Snowflake). The target snowflake is circled in the right panel.
- Row 4: Label "SOLEIL" (Sun). The target sun is circled in the left panel.
- Row 5: Label "BONHOMME DE NEIGE" (Snowman). The target snowman is circled in the left panel.
- Row 6: Label "MAIN" (Hand). The target hand is circled in the left panel.

# LES GRANDES VILLES DU MONDE



## MOTS COUPÉS

BOULER BOURRE BOUTER BOUTON BRULER BRULIS BRUNIR COULER COULIS  
COURRE COUTER COUTIL COUVER GETTER LISTER PIERRE PIETER PIETON  
PISTER PISTIL PISTON ROUGET ROULER ROULIS ROUPIE ROUTER SETTER TERNIR  
TILLER TILTER VERNIR VERROU VERSET

## QUIZ MUSICAL

**Question 1** : Réponse A, Desireless

**Question 2** : Réponse D, Macumba

**Question 3** : Réponse D, Les dingues  
et les Paumés

**Question 4** : Réponse A, Annie Lennox

**Question 5** : Réponse C, Everybody

**Question 6** : Réponse A, Maldone

**Question 7** : Réponse A, Police

**Question 8** : Réponse D, Catherine  
Lara

**Question 9** : Réponse D, Diana Ross

**Question 10** : Réponse C, Louis  
Bertignac

## RETROUVER LES PAROLES

On nous avait dit "c'est pour un soir"

On est encore là vingt ans plus tard

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

Les saltimbanques c'est pas sérieux

Mais les ministères n'ont pas fait mieux

Ici les enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

Faut-il chanter contre les misères  
Ou bien se taire, passer, ne rien faire

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

Chaque année plus de gens secourus

Mais chaque année plus encore à la rue

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

Chanter, chanter même à en pleurer

Entre un rêve et la réalité

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

Parfois je me demande à quoi ça sert

Espèce d'Enfoiré, chante et espère

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

Et si tu trouves un jour la solution

On fêtera tous notre dissolution

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

On nous avait dit "c'est pour un soir"

On est encore là vingt ans plus tard

Ici les Enfoirés

Oh oh oh rejoins notre armée

