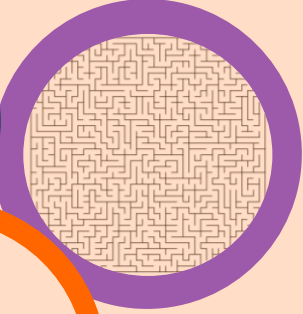
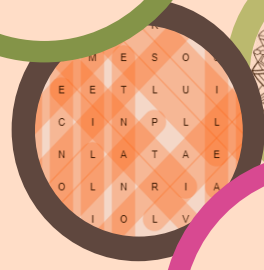


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

68

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

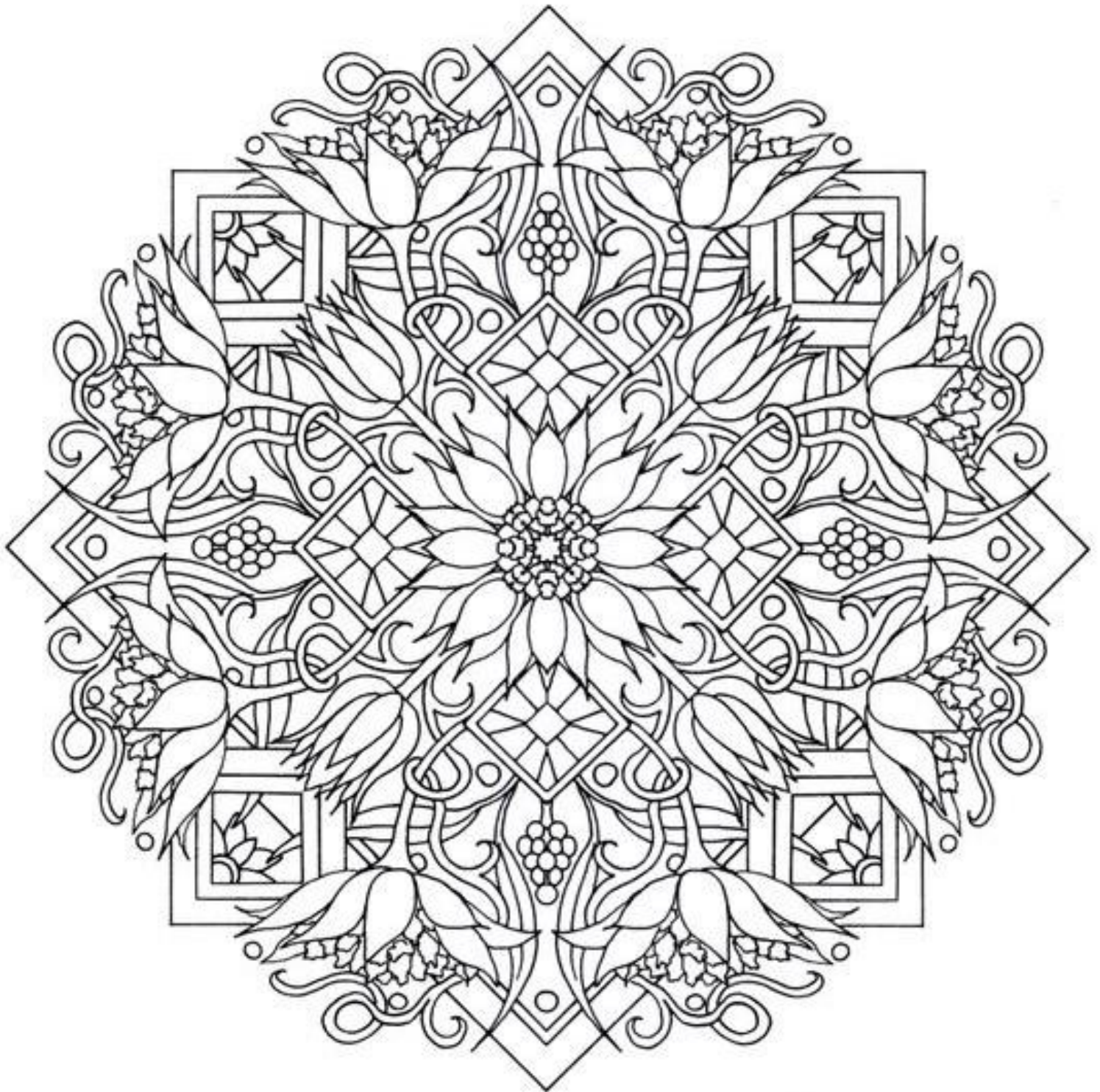
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-6
Sudoku.....	p. 5
Mots croisés.....	p. 7
Pyramides mathématiques.....	p. 8
Labyrinthe.....	p. 9
Les mots terminant par.....	p. 10
La petite décoration.....	p. 11-12
Le château fort.....	p. 13
Anagramme.....	p. 14
Mémoire en forme.....	p. 15-16
Point à relier.....	p. 17
A vos plumes.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

MANDALA



« La vie est une question à choix multiples. »

Sonia Lahsaini

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.

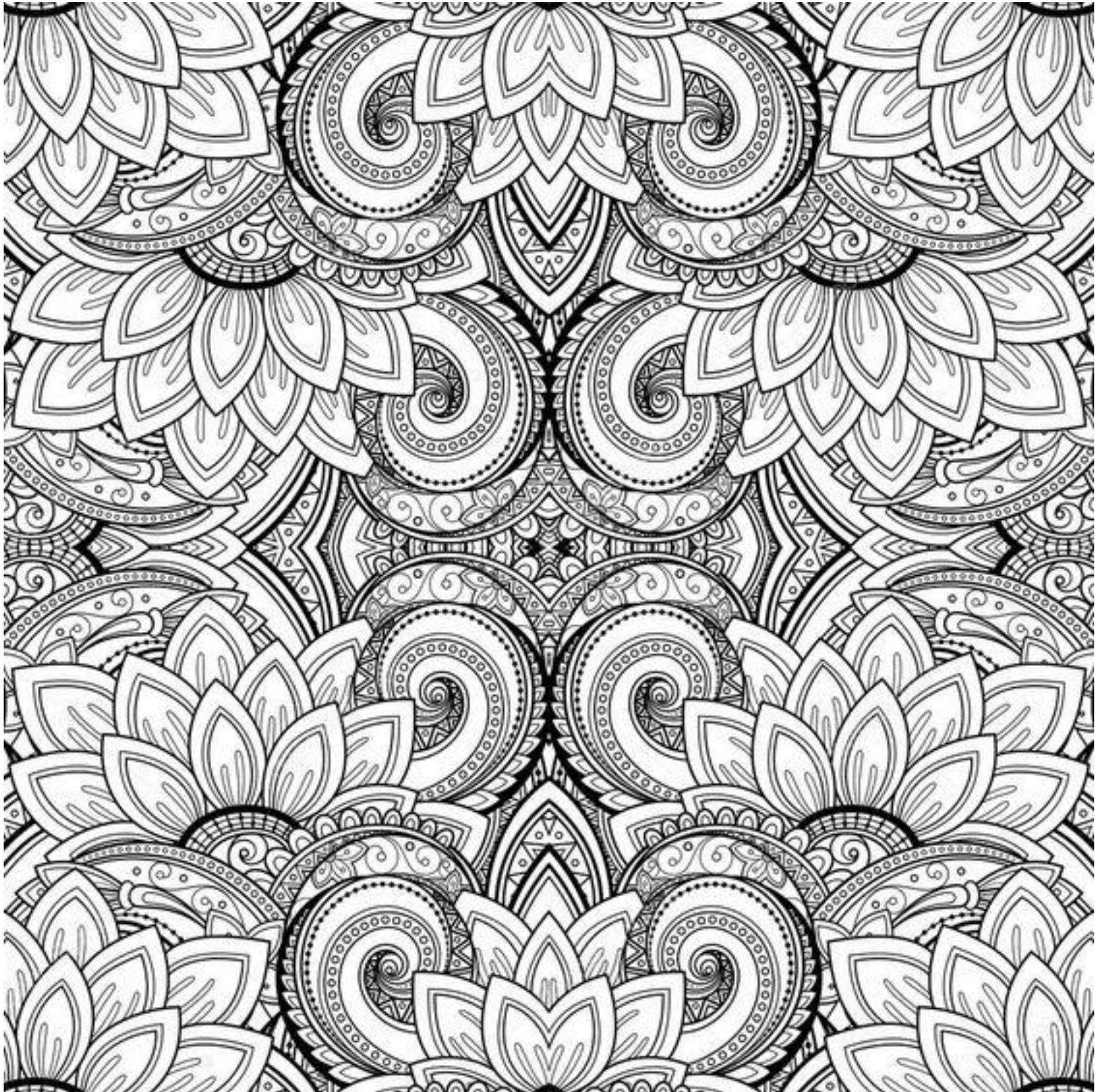
7		9		1	2			
	5			8		3		2
2	3	1		5		9	8	7
9			1		5	8		
	1						6	
		5	7		6			3
5	9	4		7		6	3	8
1		3		6			4	
			5	4		2		1

Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

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

MANDALA

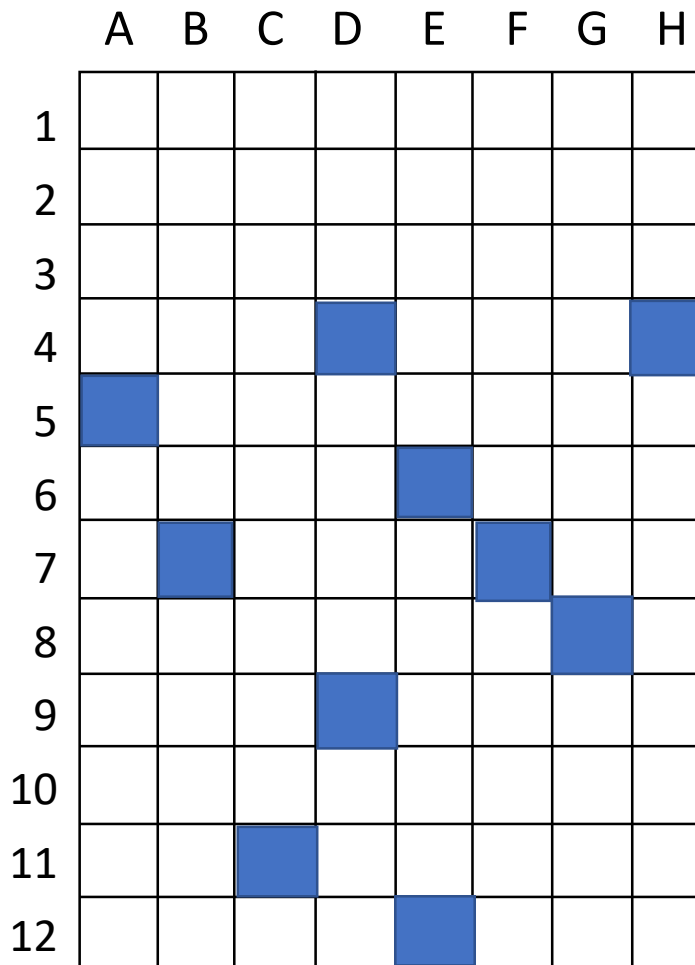


« Ta vie est un catalogue de voyages : ose toutes les destinations. »

Gael Crutzen

MOTS CROISÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



Horizontalement

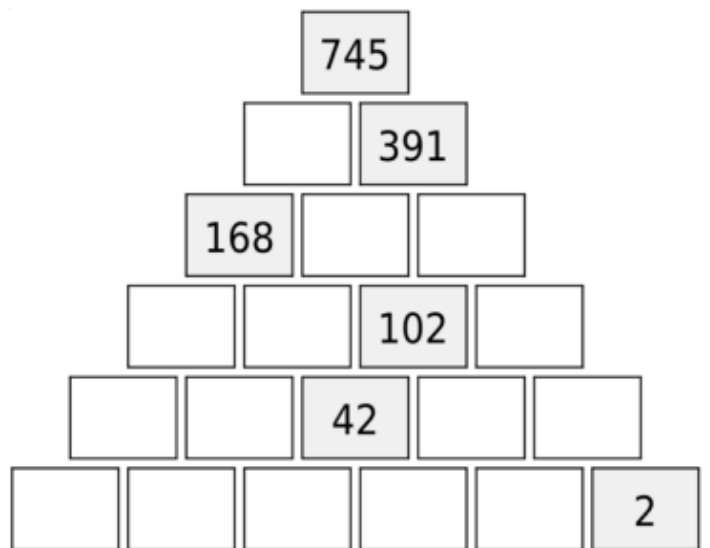
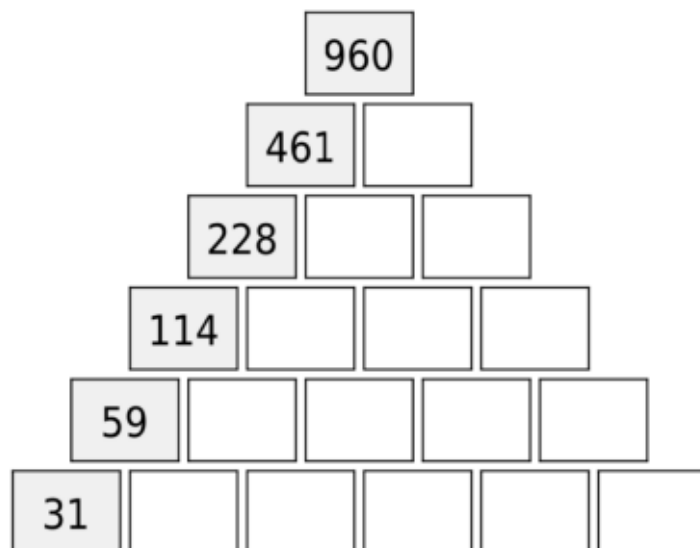
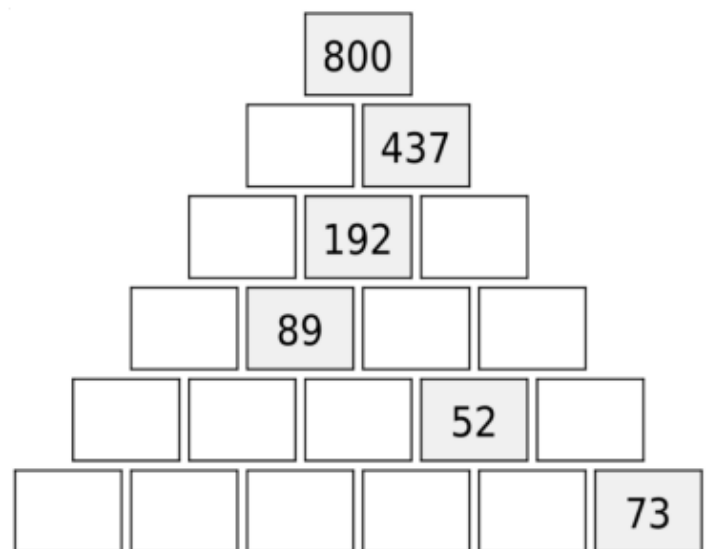
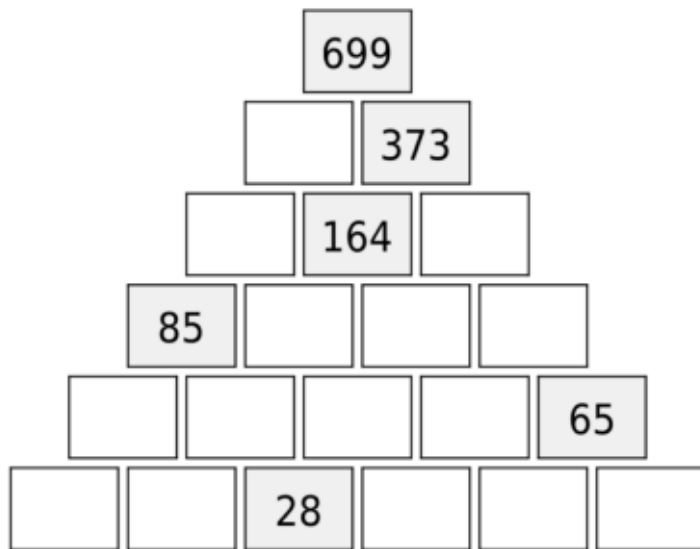
1. Contester le moindre détail.
2. On y assure la liaison autocars-aéroport.
3. Répandre une rumeur.
4. Venue à la maternité. Celui-là.
5. On y servait autrefois à boire.
6. Bien dissimulé. Lettre de Grèce.
7. Il étudie des produits. Roulé.
8. Lourd, grossier.
9. Passa un vêtement. Boisson de l'enfance.
10. Coussin de lit.
11. Élément de jeu de hasard. Fait semblant.
12. Cycles. Sud-sud-est.

Verticalement

- A. Chef-lieu du Calvados. Elle fait partie du mobilier.
- B. Dans un état second. Faire son nid en altitude.
- C. Utopique.
- D. Il se pare d'un collier. Il fait tourner le moulin. Ils sont plantés et taillés pour orner.
- E. D'une grande souplesse. Substance en bâton ou en pot.
- F. La faune et la flore. Paquet pour le livreur.
- G. Bien fatigué. Cité dans la plaine d'Artois
- H. Réseau autour de Paris. Gravure de Picasso

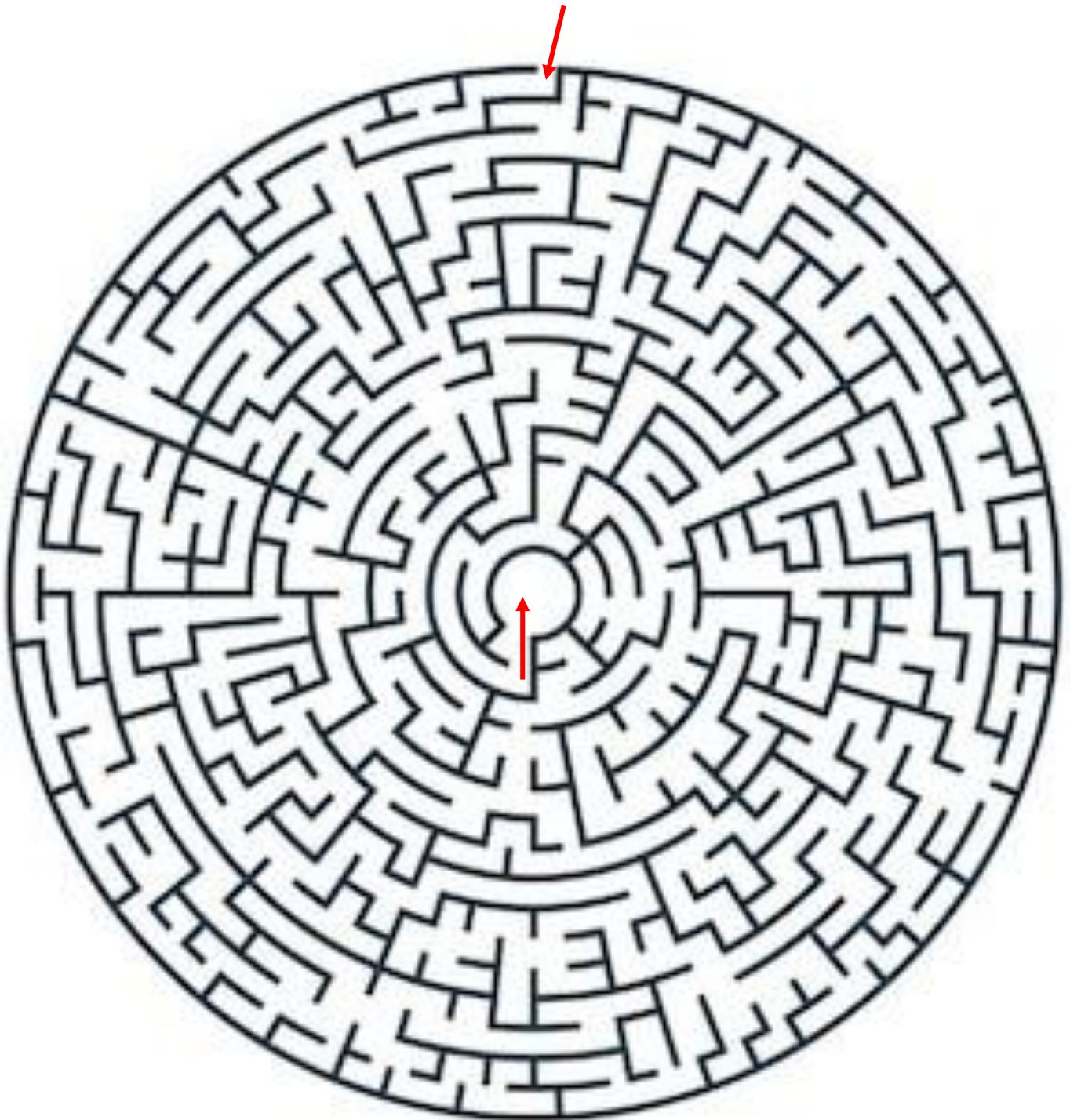
PYRAMIDES MATHÉMATIQUE

Complétez la pyramide de façon à ce que chaque case contienne la somme des deux cases qui se trouve au-dessous.



LABYRINTHE

Tracez le chemin afin que les deux flèches se retrouvent :



LES MOTS SE TERMINANT PAR ...

Complétez les mots suivants avec « iaire » ou « ière » :

Auxil_____

Cuisin_____

Balconn_____

Fil_____

Barr_____

Incend_____

Bil_____

Judic_____

Carr_____

Pécun_____

Cheval_____

Spong_____

Crois_____

Top_____

Fiduc_____

Bachel_____

Glac_____

Bann_____

Jamb_____

Best_____

Part_____

Cafet_____

Sal_____

Chaum_____

Tert_____

Corall_____

Av_____

Ferrov_____

Bandoul_____

Gentilhomm_____

Bénéfic_____

Interméd_____

Bust_____

Man_____

Charn_____

Penitent_____

Chifonn_____

Stag_____

LA PETITE DÉCORATION

Feuille d'automne en macramé

Matériels :

- Fil de macramé 3 à 5mm (de préférence dit « peigné »)
- Une paire de ciseaux
- Un peigne
- Une punaise



LES ÉTAPES À SUIVRE

- 1.** Dans votre pelote de fil macramé, coupez un brin de 1 mètre et 18 brins de 16cm.

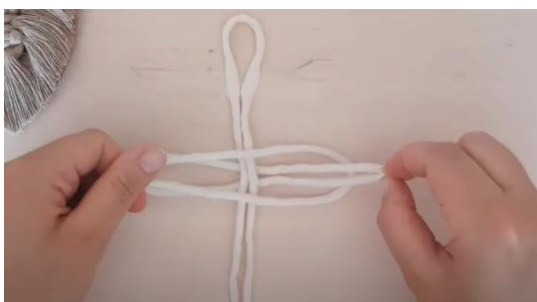
2.



Fixez votre brin principal de 1 mètre avec un scotch

3.

Pour faire un premier nœud munissez-vous de 2 brins de 25/30cm. Pliez vos brins en 2. Passez un en dessous, un au dessus, en inversant de sens. Tirez les 2 extrémités pour former votre premier nœud.



Voir page suivante pour la suite

LA PETITE DÉCORATION

Feuille d'automne en macramé

4. Vous pouvez continuer en faisant la même chose avec les autres fils. Quand tous les nœuds sont terminés, verrouillez votre feuille en réalisant un nœud avec les deux dernier fils du bout.

5.



Déliez chaque brin avec une punaise puis peignez les pour les épaissir.

6.



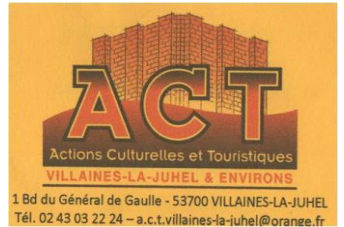
Coupez les contours pour former la feuille de vos envies !



LE CHÂTEAU FORT

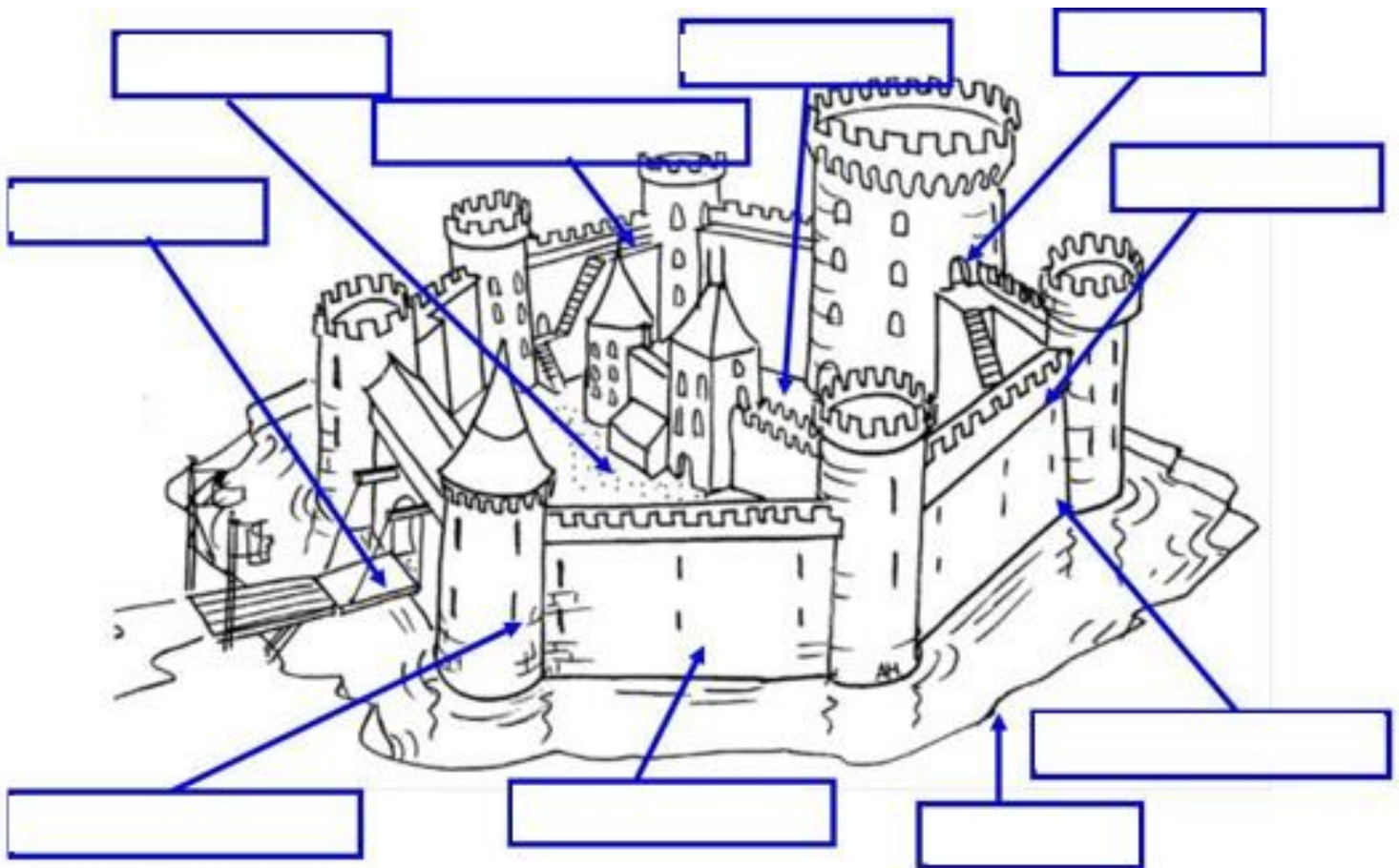
Ce jeu est proposé

par :



Placez les mots du cadre ci-dessous dans les rectangles correspondants.

*Basse cour -- Chemin de ronde -- Créneaux -- Donjon --
Douves -- Haute cour -- Meurtrières -- Mur d'enceinte --
Pont-levis -- Tour de garde*



ANAGRAMME

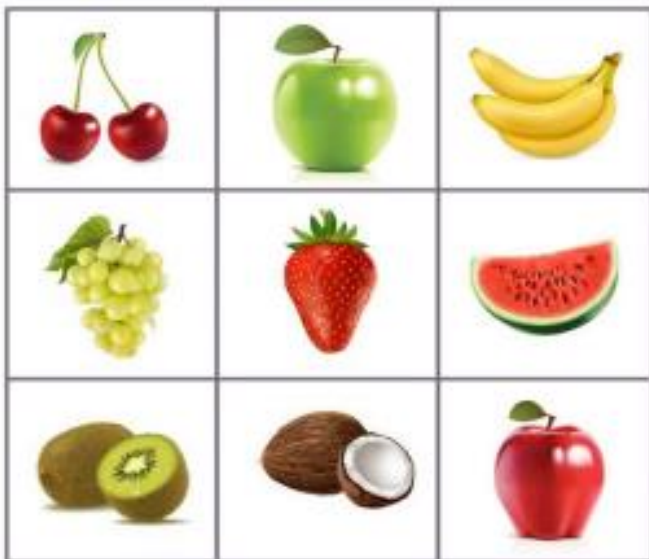
Mélangez les lettres proposées pour refaire un mot avec le même nombre de lettre et remplir la grille

RAISINETS		RAB		CHAPE		AMBRE	
ETAN- CHER		FUT				NE	
RUS				ANE			
FIT				MIRA			
			A.M.			SUTRA	
			VECU				
OUTRA		CARPE					
					PAS		TEE
URGE		SEVIS					
		SU					
				APT			
S.A.			META				

MÉMOIRE EN FORME

Mémorisez la GRILLE 1 (ci-dessous) pendant 30 secondes, puis cachez la grille. Tournez la page puis reportez dans la bonne case, les différents éléments dans la grille vide. Si vous le souhaitez, recommencez l'opération avec la GRILLE 2 avec plus d'éléments, pendant 45 secondes.

GRILLE 1



GRILLE 2



MÉMOIRE EN FORME

Les 30 secondes (ou 45 secondes pour la GRILLE 2) sont passées ?
Reportez les éléments de la grille dans la bonne case !

GRILLE 1

GRILLE 1

POINT A RELIER

Reliez tous les points de 1 à 514 dans l'ordre et découvrez qui se cache derrière ...



A VOS PLUMES !

Voici le début d'une longue série de textes et poèmes. Si, vous aussi, vous avez envie de partager vos pensées, de façon anonyme ou non, n'hésitez pas à envoyer par mail vos écrits à l'adresse suivante : heloise.poirier@ville.angers.fr ou à les déposer à l'accueil de l'Espace welcome.

Est-ce tendresse, sagesse ou vieillesse ?

Glaner dans ses papiers

Fouiller dans ses cahiers

Tirer sur le fil de ses souvenirs

Préparer doucement l'avenir

Vouloir laisser une trace

Quelque chose qui ne s'efface

Savourer le plaisir des mots

Déguster les moments normaux

Se faire complice du stylo

Aimer la terre, les arbres et l'eau

Découvrir le charme de la solitude

Du face à soi parfois trop rude

Mais rechercher la compagnie

Pour apaiser quelques soucis

Avoir encore envie de voyager

Mais redouter de tout préparer

Apprécier son indépendance

Mais être celle à qui l'on pense

Aller vers l'autre en souriant

Mais en attendre tout autant

Et puis le soir, la nuit venue,

A sa tisane, au livre lu,

Faire le bilan de la journée

Pour garder la force d'aimer.



D. , Nuit du 3 mai 2018

RETROUVER LES PAROLES

J'IRAI OÙ TU IRAS de Céline Dion et Jean-Jacques Goldman

Chez moi les forêts se
Et les toits grattent le
Les des torrents sont violence
Et les sont éternelles
Chez moi les loups sont à nos
Et tous les les comprennent
On entend les de New York
Et les bateaux sur la

Va pour tes , tes loups, tes gratte-
ciel
Va pour les torrents, tes éternelles
J'habite où tes brillent, où ton sang
coule
Où des me serrent

J'irai où tu iras, mon sera toi
J'irai où tu
Qu'importe la
Qu'importe l'.....

Je veux des cocotiers, des
Et des palmiers sous le
Le feu du au visage
Et le bleu des
Je veux des chameaux, des
Et des envoûtants
Des caravanes et des comme sur
les dépliants

Va pour tes cocotiers, tes
Va pour tes tout bleu balançant
J'habite où l'amour est un
Là où l'on m'.....

J'irai où tu iras, mon sera toi
J'irai où tu
Qu'importe la
Qu'importe l'.....

Prends tes clic et tes et tes rêves et ta
vie
Tes , tes tabernacles et ta langue d'ici
L'escampette et la poudre et la de l'air
Montre-moi tes..... , montre-moi tes
enfes
Tes nord et puis tes ... et tes est et tes
ouest

Alright, Prends tes clic et tes et tes
rêves et ta vie
Tes , tes tabernacles et ta langue d'ici
L'escampette et la poudre et la de l'air
Montre-moi tes..... , montre-moi tes
enfes

Chez moi les forêts se
Et les toits grattent le
Les des torrents sont violence
Et les sont éternelles
Chez moi les loups sont à nos
Et tous les les comprennent
On entend les de New York
Et les bateaux sur la

Qu'importe j'irai où bon te
J'aime tes envies, j'aime ta (ta
lumière)
Tous les te ressemblent
Quand tu les (quand tu les éclaires)

J'irai où tu iras, mon sera toi
J'irai où tu
Qu'importe la
Qu'importe l'..... (x4)

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1
(Niveau Facile)

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

Grille 2
(Niveau Moyen)

MOTS CROISÉS

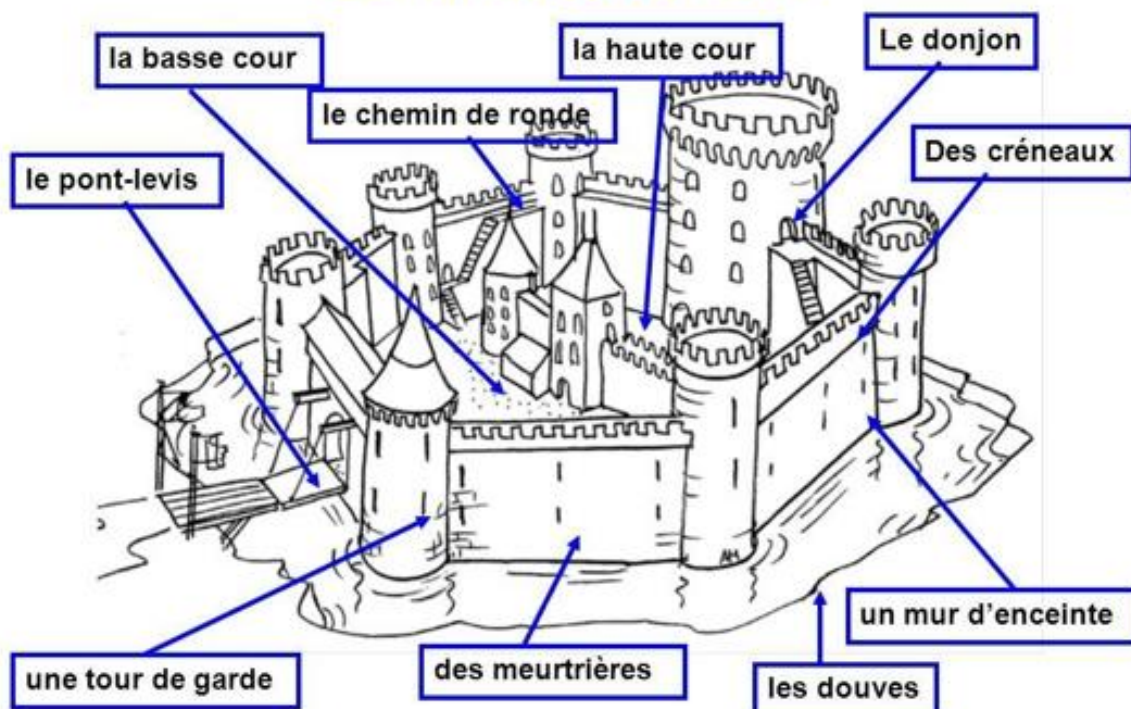
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	C	H	I	C	A	N	E	R
2	A	E	R	O	G	A	R	E
3	E	B	R	U	I	T	E	R
4	N	E	E		L	U	I	
5		T	A	V	E	R	N	E
6	C	E	L	E		E	T	A
7	O		I	N	C		E	U
8	M	A	S	T	O	C		F
9	M	I	T		L	O	L	O
10	O	R	E	I	L	L	E	R
11	D	E		F	E	I	N	T
12	E	R	E	S		S	S	E

LES MOTS SE TERMINANT PAR ...

Auxiliaire	Cuisinière
Balconnière	Filière
Barrière	Incendiaire
Biliaire	Judiciaire
Carrière	Pécuniaire
Chevalière	Spongiaire
Croisière	Topiaire
Fiduciaire	Bachelière
Glaciaire	Bannière
Jambière	Bestiaire
Partiaire	Cafetière
Salière	Chaumière
Tertiaire	Coralliaire
Aviaire	Ferroviaire
Bandoulière	Gentilhommière
Bénéficiaire	Intermédiaire
Bustièr	Manière
Charnière	Pénitenciaire
Chiffonnière	Stagiaire

LE CHÂTEAU FORT

Le château fort

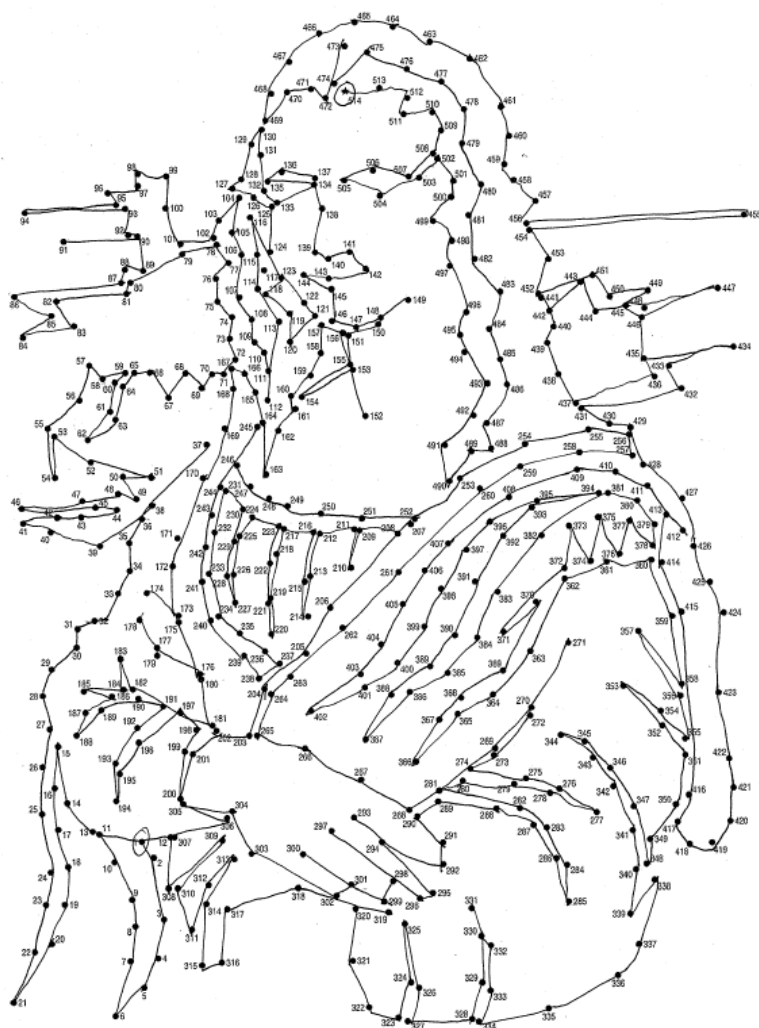


ANAGRAMME

RAISINETS	I	RAB	B	CHAPE	C	AMBRE	B
ETAN-CHER		FUT				NE	
	E	N	T	A	C	H	E
RUS	S	U	R	ANE	E	N	A
FIT				MIRA			
	T	I	F	A.M.	M	A	SUTRA
			VECU				
OUTRA	S	CARPE	C	A	P	R	E
	A	T	O	U	R	PAS	U
							TEE
URGE	E	SEVIS	V	I	S	S	E
		SU					
	G	R	U	E	APT	P	A
							T
S.A.	A	S	META	M	A	T	E

POINT A RELIER

On y découvre la Joconde de Léonard de Vinci !



RETROUVER LES PAROLES

Chez moi les forêts se balancent
Et les toits grattent le ciel
Les eaux des torrents sont violence
Et les neiges sont éternelles
Chez moi les loups sont à nos portes
Et tous les enfants les comprennent
On entend les cris de New York
Et les bateaux sur la Seine

Va pour tes forêts, tes loups, tes gratte-
ciel
Va pour les torrents, tes neiges éternelles
J'habite où tes yeux brillent, où ton sang
coule
Où des bras me serrent

J'irai où tu iras, mon pays sera toi
J'irai où tu iras
Qu'importe la place
Qu'importe l'endroit

Je veux des cocotiers, des plages
Et des palmiers sous le vent
Le feu du soleil au visage
Et le bleu des océans
Je veux des chameaux, des mirages
Et des déserts envoûtants
Des caravanes et des voyages comme sur
les dépliants

Va pour tes cocotiers, tes rivages
Va pour tes lagons tout bleu balançant
J'habite où l'amour est un village
Là où l'on m'attend

J'irai où tu iras, mon pays sera toi
J'irai où tu iras
Qu'importe la place
Qu'importe l'endroit

Prends tes clic et tes clac et tes rêves et ta
vie
Tes mots, tes tabernacles et ta langue d'ici
L'escampette et la poudre et la fille de l'air
Montre-moi tes édens, montre-moi tes
enfers
Tes nord et puis tes sud et tes est et tes
ouest

Alright, prends tes clic et tes clac et tes
rêves et ta vie
Tes mots, tes tabernacles et ta langue d'ici
L'escampette et la poudre et la fille de l'air
Montre-moi tes édens, montre-moi tes
enfers

Chez moi les forêts se balancent
Et les toits grattent le ciel
Les eaux des torrents sont violence
Et les neiges sont éternelles
Chez moi les loups sont à nos portes
Et tous les enfants les comprennent
On entend les cris de New York
Et les bateaux sur la Seine

Qu'importe j'irai où bon te semble
J'aime tes envies, j'aime ta lumière (ta
lumière)
Tous les paysages te ressemblent
Quand tu les éclaires (quand tu les
éclaires)

J'irai où tu iras, mon pays sera toi
J'irai où tu iras
Qu'importe la place
Qu'importe l'endroit (x4)