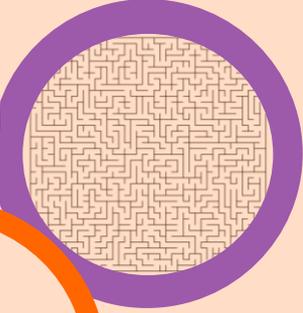


ANGERS



SENIORS



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

ANIMATION

70

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 samouraï.....	p.5
Garam.....	p. 7
A chacun sa définition.....	p. 8
Les 5 sens.....	p.9
La petite décoration.....	p. 10-11
Jeu du boggle.....	p. 12
Portraits croisés.....	p. 13
Enigme.....	p. 14
Puzzle.....	p. 15
Mots codés.....	p. 16
A vos plumes.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA



***« Si vous vivez un moment difficile, ne blâmez pas la vie.
Vous êtes juste en train de devenir plus fort. »***

Gandhi

MANDALA



Colorier au gré de nos envies, le mandala peut nous aider à nous recentrer et à nous apaiser

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 :

3
X
<u>5</u>
1
5

3
X
5
=
15

$- 2 =$			$- 2 =$		
\times		\times	\times		\times
<u>5</u>		$- 4 =$	<u>3</u>		<u>7</u>
<u>=</u>		<u>=</u>	<u>=</u>		<u>=</u>
		1			4
$+ =$			$- = 2$		
<u>6</u>			<u>5</u>		
$+ = 9$			$3 + =$		
\times		$+$	\times		\times
<u>3</u>		$+ 4 =$	<u>=</u>		<u>4</u>
<u>=</u>		<u>=</u>	<u>=</u>		<u>=</u>
		1			4
$- 5 =$			$+ =$		

A CHACUN SA DÉFINITION

Associez chaque mots ci-dessous avec les définitions correspondantes :

Aventure	Arrêt pour embarquer des passagers
Balade	Balade avec les copains
Campagne	Chemin assez long, désagréable à pied
Déplacement	Chemin pour aller d'un point à un autre
Escale	Course ne se déroulant pas sur un chemin
Evasion	Déplacement pour se rendre à un lieu éloigné
Excursion	Élections
Exil	Émigration
Exode	Envoie d'un colis par la poste
Expédition	Exit
Flânerie	Fait avec les copains dans les boîtes de nuit
Incursion	France en vélo
Loisirs	Invasion en pays ennemi
Trajet	Long voyage avec des aventures
Périple	Longe le bord de la mer face à la baie des Anges à Nice
Promenade	Marche sans but précis
Rallye	Marcher lentement en admirant la nature
Randonnée	Obligation de vivre hors de sa patrie
Séjour	Partir à l'inconnue
Sortie	Partir pour son travail
Tour	Passer d'un trottoir à celui d'en face
Trotte	Promenade de découverte
Traversée	Résidence dans un pays
Vadrouille	Se rendre chez une autre personne ou la recevoir
Virée	S'échapper
Visite	Suivre un itinéraire
Voyage	Temps disponible hors de nos occupations

LES 5 SENS

1) Quels sont nos cinq sens ?

-
-
-
-
-

2) Quel est le sens qui émoustille les papilles ? _____

3) La perception olfactive est utilisée par deux sens, lesquels ?

-
-

4) L'un de nos sens nous permet de percevoir toute la gamme des saveurs. Lequel ? _____

5) Quelles sont les différentes saveurs perçues ?

-
-
-
-

6) Quelle est la saveur favorite des bébés ? _____

7) Quelle est la saveur qui leur fait faire la grimace ? _____

8) Quel sens peut provoquer la chair de poule ? _____

9) Quel est le principal siège du goût ? _____

10) Quel est le siège de l'odorat ? _____

11) Quel est l'organe de l'audition ? _____

LA PETITE DÉCORATION

Nœud de poing de singe (ou Pomme de Toulaine)



LES ÉTAPES À SUIVRE

1.



Tenez la corde correctement. Faites-la passer sur le bord de votre main gauche ouverte. L'extrémité doit se trouver devant votre paume et la partie longue doit se trouver derrière votre main.

2.



Faites des tours verticaux. Enroulez la partie longue de la corde autour des doigts de votre main gauche 3 fois.

3.



Enlevez la corde. Retirez-la de votre main en la faisant glisser jusqu'au bout de vos doigts. Faites attention à ne pas changer son orientation. Maintenez la position de votre main pour éviter que les boucles se défassent ou changent de position

Voir page suivante

LA PETITE DÉCORATION

Nœud de poing de singe

4.



Prenez le long fil et enroulez-le à l'horizontale autour des 3 boules verticales que vous avez formées de manière à ce qu'il soit perpendiculaire à celle-ci. Faites 3 tours en progressant vers le haut de façon à ce que chaque nouvelle boucle horizontale se trouve au-dessus de la première.

5.



Refaites 3 boucles verticales. Enroulez le long fil autour des boucles horizontales que vous venez de former. Après l'avoir fait passer dans l'ouverture des grandes boucles verticales, enroulez-le autour des sections horizontales en passant à l'intérieur des boucles verticales qui se trouvent au-dessus et au-dessous. Faites 3 tours de cette façon.

6.



Insérez une bille au centre.

7.



Tirez doucement sur chaque boucle pour resserrer le poing de singe. Progressez de la première boucle que vous avez formée à la dernière.

JEU DU BOGGLE

Dans une limite de temps de 3 minutes, vous devez trouver un maximum de mots en formant des chaînes de lettres contiguës (diagonale possible).



SENS, _____

SOIR, _____



PORTRAITS CROISÉS

Sur chaque photo, deux personnalités sont mélangées. Retrouvez les 2 personnalités cachées dans ces deux photos.

1

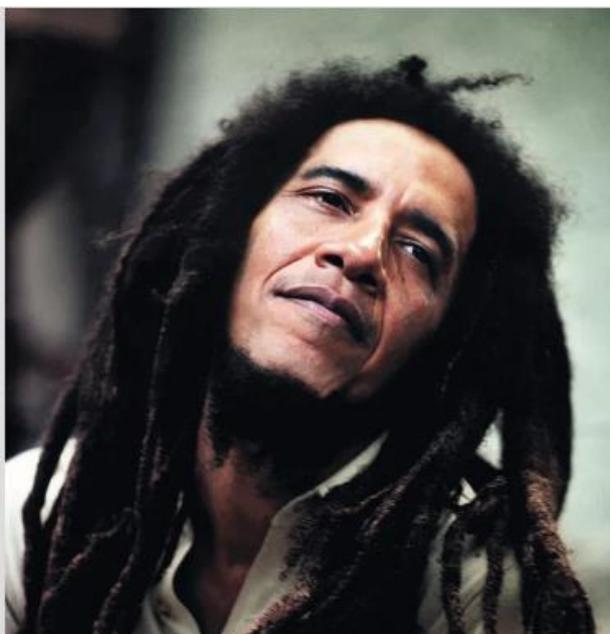


1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

Indice : Ce sont deux joueurs de football très connus ...

2



1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

ÉNIGME

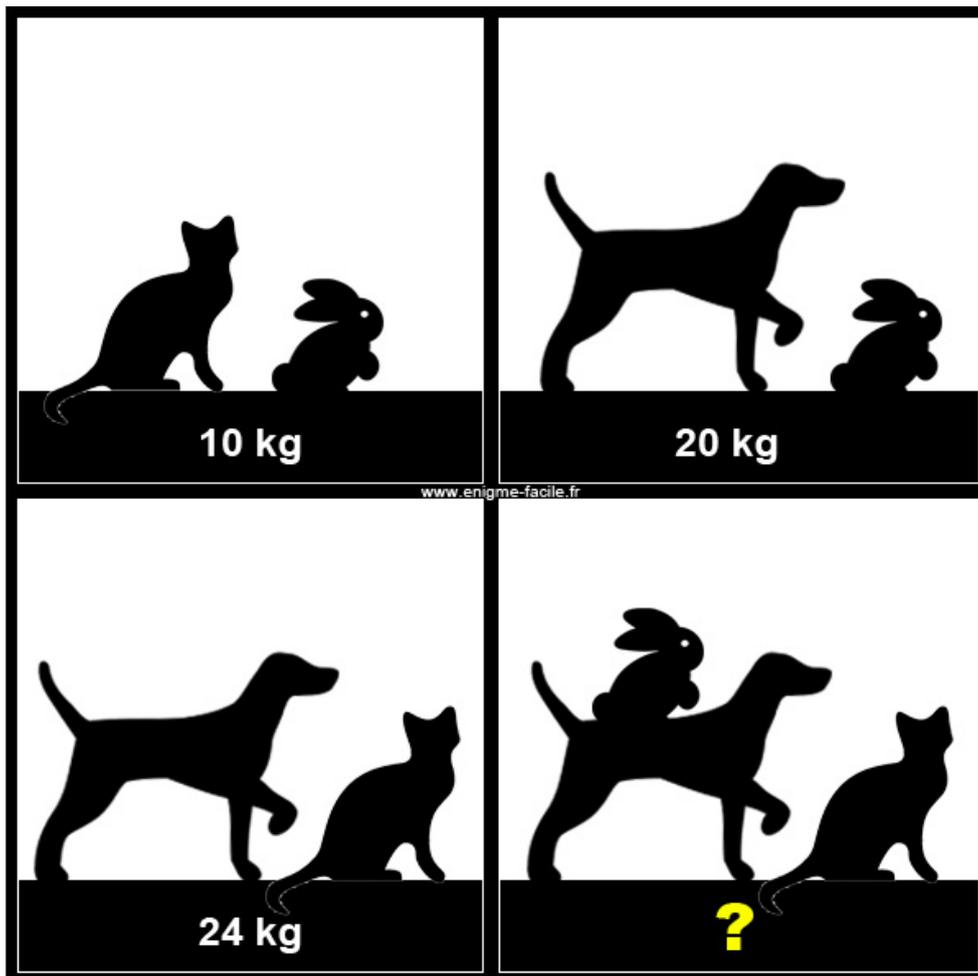
Si ... Le Chat + Lapin = 10kg

Le Chien + Lapin = 20kg

Le Chien + Chat = 24kg

ALORS ... Le Chien + Chat+ Lapin = ?

Combien pèsent les 3 animaux réunis ?



Réponse :

PUZZLE

Le principe est simple : l'image de pain et de céréales 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)



MOTS CODÉS

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

F ¹	R ²	E ³	L ⁴	O ⁵	6		12	O ⁵	17	16	10	E ³
	O ⁵		9		E ³		11		11		11	
17	19	12	E ³		18	16	L ⁴	21	19	R ²	9	E ³
	16		10		17		L ⁴		16			
24	11	21	E ³	25	O ⁵	26		L ⁴	11	6	22	23
	20				6		14				O ⁵	
13	E ³	9	7	E ³		20	11	17	9	13	20	E ³
			O ⁵		14		16		10		E ³	
E ³	15	16	6	O ⁵	11	9	R ²		L ⁴	9	8	O ⁵
	9		E ³		E ³		17		O ⁵		9	
17	E ³	R ²	R ²	9	L ⁴		E ³	R ²	O ⁵	8	E ³	R ²

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
F	R	E	L	O								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

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.

L'amitié

L'amitié est une abeille
Qui profite du soleil.
En butinant les fleurs,
Elle cherche son bonheur.

On la voit voleter,
On la voit se poser.
Elle essaie de goûter...
Mais elle peut s'envoler.

Elle choisit bien ses fleurs
Leur parfum, leur couleur
Et ce «je ne sais quoi»
Qui détermine son choix.

De la fleur, elle cherche la douceur,
Puisant profondément en son cœur.
Elle s'agite alors en tous sens,
Ses ailes dorées en démente.

Lorsque l'abeille a envie de s'attarder
Son miel prendra la couleur ambrée.
Il en est ainsi de l'amitié
Dont la teinte peut évoluer.

Les amitiés d'enfants résistent
parfois au temps.
Elles traversent indemnes, de
nombreux printemps.
Mais le cadeau le plus parfumé,
C'est le miel de notre fin d'été!

Il est plus doux, plus délicat.
Il n'apporte pas de tracas.
Il faut savoir le conserver
Même quand il devra hiberner...

D., Le 26 octobre 2017



RETROUVER LES PAROLES

MON P'TIT LOUP de Pierre Peret

T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
T'oublieras, mon petit
Ne pleure ...

Je t'amènerai tes larmes au vent des
quat' points cardinaux
Respirer la violett' à Parme et les à
Colombo
On verra le Amazone et la vallée des
Orchidées
Et les enfants qui se savonnent le avec des
fleurs coupées

T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
T'oublieras, mon petit
Ne pleure ...

Allons voir la d'Abraham, c'est encore
plus beau qu'on le ...
Y a des ... Gogh à Amsterdam qui ressemblent
à des
On goûtera les harengs crus et on boira du ...
d'Moselle
J'te raconterai l'succès qu'j'ai eu un en
jouant Sganarelle

T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
T'oublieras, mon petit
Ne pleure ...

Je t'amènerai voir Liverpool et ses
de Haddock
Et des pays où y a des qui chantent
aussi haut que les ...
Tous les livres les plus , de Colette et
d'Marcel Aymé
Ceux de Rabelais ou d'Léautaud, je suis ...
qu'tu vas les aimer

T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
T'oublieras, mon petit
Ne pleure ...

J't'apprendrai, à la , la pêche de
nuit au lamparo
Et j't'emmènerai faire un pique-..... en
du Kilimandjaro
Et tu grimperas sur mon ... pour voir le
..... d'la Sixtine
On sera au Prado par les Goya ou les
Menine

T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
T'oublieras, mon petit
Ne pleure ...

Connais-tu, en quadriphonie, le tube
de Mahler
Et les de Virginie qui ne savent
pas qu'y a un
On en a des à voir, jusqu'à la
Louisiane en fait
Où y a des qui ont tous les soirs du
désespoir plein la

T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
Oublie-les, les cons
Qui t'ont ça
T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
J't'en supplie, mon petit
Ne pleure ...

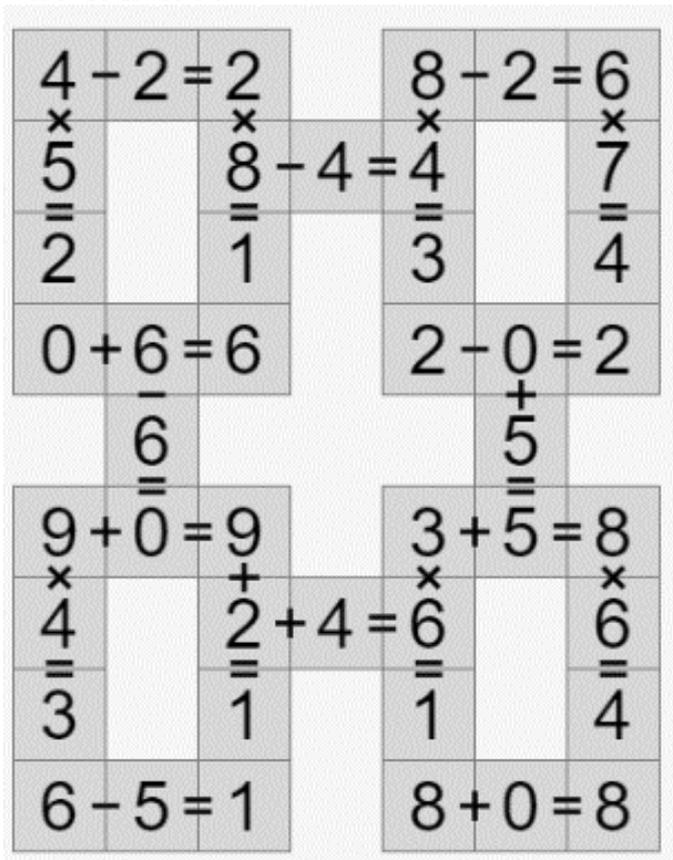
T'en fais, pas mon petit
C'est la ... , ne pleure pas
T'oublieras, mon petit
Ne pleure ...

SOLUTIONS

SUDOKU SAMOURAI

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

GARAM



Ce jeu est proposé par :



A CHACUN SA DÉFINITION

- 1) Arrêt pour embarquer des passagers : ESCALE
- 2) Balade avec copains : VADROUILLE
- 3) Chemin assez long, désagréable à pied : TROTTE
- 4) Chemin pour aller d'un point à un autre : TRAJET
- 5) Course ne se déroulant pas sur un chemin : RALLYE
- 6) Déplacement pour se rendre à un lieu éloigné : VOYAGE
- 7) Élections : CAMPAGNE
- 8) Émigration : EXODE
- 9) Envoie d'un colis par la poste : EXPEDITION
- 10) Exit : SORTIE
- 11) Fait avec les copains dans les boîtes de nuit : VIRÉE
- 12) France en vélo : TOUR
- 13) Invasion en pays ennemi : INCURSION

- 14) Long voyage avec des aventures : PÉRIPLÉ
- 15) Longe le bord de la mer face à la baie des Anges à Nice : PROMENADE
- 16) Marche sans but précis : BALADE
- 17) Marcher lentement en admirant la nature : FLANERIE
- 18) Obligation de vivre hors de sa patrie : EXIL
- 19) Partir à l'inconnue : AVENTURE
- 20) Partir pour son travail : DÉPLACEMENT
- 21) Passer d'un trottoir à celui d'en face : TRAVERSÉE
- 22) Promenade de découverte : EXCURSION
- 23) Résidence dans un pays : SÉJOUR
- 24) Se rendre chez une autre personne ou la recevoir : VISITE
- 25) S'échapper : ÉVASION
- 26) Suivre un itinéraire : RANDONNÉE
- 27) Temps disponible hors de nos occupations : LOISIRS

LES 5 SENS

- 1) Le toucher / la vue / L'ouïe / L'odorat / Le goût
- 2) Le goût
- 3) L'odorat / le goût
- 4) Le goût
- 5) Le sucré / le salé / l'amer / l'acide
- 6) Le sucré
- 7) L'amer
- 8) Le toucher
- 9) La langue
- 10) Le nez
- 11) L'oreille

LE JEU DU BOGGLE

AME, AMEN, AMER, AMUSE, ANE, ANSE, ANTRE, APOTRES, ASSE, ASSUME, EMANER, AMUS, ANTAMES, ENTASSE, ENTRA, EVENTRAS, MANES, MARS, MATOS, MERS, MUSA, NEMS, OPUS, OSSU, OTA, PANES, PARENT, PARSEME, PASSEMENT, POSA, RAME, RAT, RENTAMES, SENS, SMART, SPAMS, TRAME, TRANS, TREVES, USA, VENT, VERT, VERS etc.

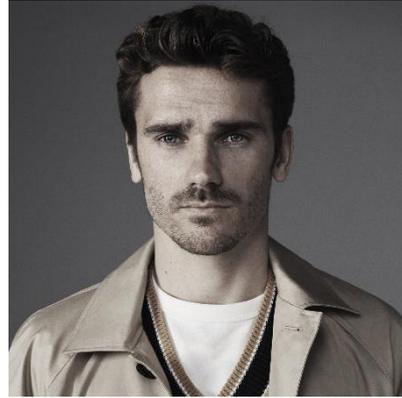
ISOLOIR, LOIN, LOIR, LORS, LUI, MOI, MOL, MORS, MOU, MOURIR, MOUROIRS, ORINS, OUI, OURSIN, RIO, ROSIR, ROULOIRS, SIR, SOIN, SOIR, SOLO, SORT, SOT, SOURI, TOI, TOURINS, TOURS, TRI, TRIOS, TROU, URSIN, etc.

PORTRAITS CROISÉS

1

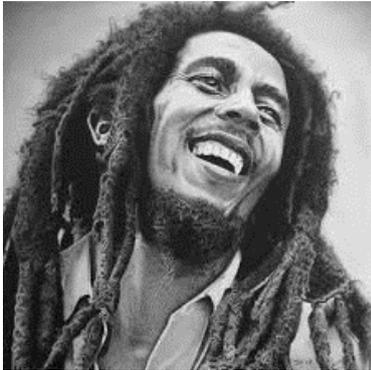


Lionel Messi



Antoine Griezmann

2



Bob Marley



Barack Obama

ÉNIGME

Pour faciliter le calcul, on note :

A = Chat

B = Chien

C = Lapin

On pose les 3 équations (les 3 premières images) :

$$C + A = 10$$

$$B + C = 20$$

$$A + B = 24$$

On regroupe les 3 équations :

$$C + A + B + C + A + B = 10 + 20 + 24$$

$$2A + 2B + 2C = 54$$

$$A + B + C = 54/2$$

$$A + B + C = 27$$

Les 3 animaux ensemble pèsent 27 kg. A chacun son explication tant que le résultat est le même !

RETROUVER LES PAROLES

T'en fais, pas mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
T'oublieras, mon petit loup
Ne pleure pas

Je t'amènerai sécher tes larmes au vent
des quat' points cardinaux
Respirer la violett' à Parme et les épices
à Colombo
On verra le fleuve Amazone et la vallée
des Orchidées
Et les enfants qui se savonnent le ventre
avec des fleurs coupées

T'en fais, pas mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
T'oublieras, mon petit loup
Ne pleure pas

Allons voir la terre d'Abraham, c'est
encore plus beau qu'on le dit
Y a des Van Gogh à Amsterdam qui
ressemblent à des incendies
On goûtera les harengs crus et on boira
du vin d'Moselle
J'te raconterai l'succès qu'j'ai eu un jour
en jouant Sganarelle

T'en fais, pas mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
T'oublieras, mon petit loup
Ne pleure pas

Je t'amènerai voir Liverpool et ses
guirlandes de Haddock
Et des pays où y a des poules qui
chantent aussi haut que les coqs
Tous les livres les plus beaux, de Colette
et d'Marcel Aymé
Ceux de Rabelais ou d'Léautaud, je suis
sûr qu'tu vas les aimer

T'en fais, pas mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
T'oublieras, mon petit loup
Ne pleure pas

J't'apprendrai, à la Jamaïque, la pêche de nuit
au lamparo
Et j't'emmènerai faire un pique-nique en haut
du Kilimandjaro
Et tu grimperas sur mon dos pour voir le
plafond d'la Sixtine
On sera fasciné au Prado par les Goya ou les
Menine

T'en fais, pas mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
T'oublieras, mon petit loup
Ne pleure pas

Connais-tu, en quadriphonie, le dernier tube
de Mahler
Et les planteurs de Virginie qui ne savent pas
qu'y a un hiver
On en a des choses à voir, jusqu'à la Louisiane
en fait
Où y a des types qui ont tous les soirs du
désespoir plein la trompette

T'en fais pas, mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
Oublie-les, les petits cons
Qui t'ont fait ça
T'en fais pas, mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
J't'en supplie, mon petit loup
Ne pleure pas

T'en fais pas, mon petit loup
C'est la vie, ne pleure pas
T'oublieras, mon petit loup
Ne pleure pas