

ANGERS

SENIORS

ANIMATION

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

71

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

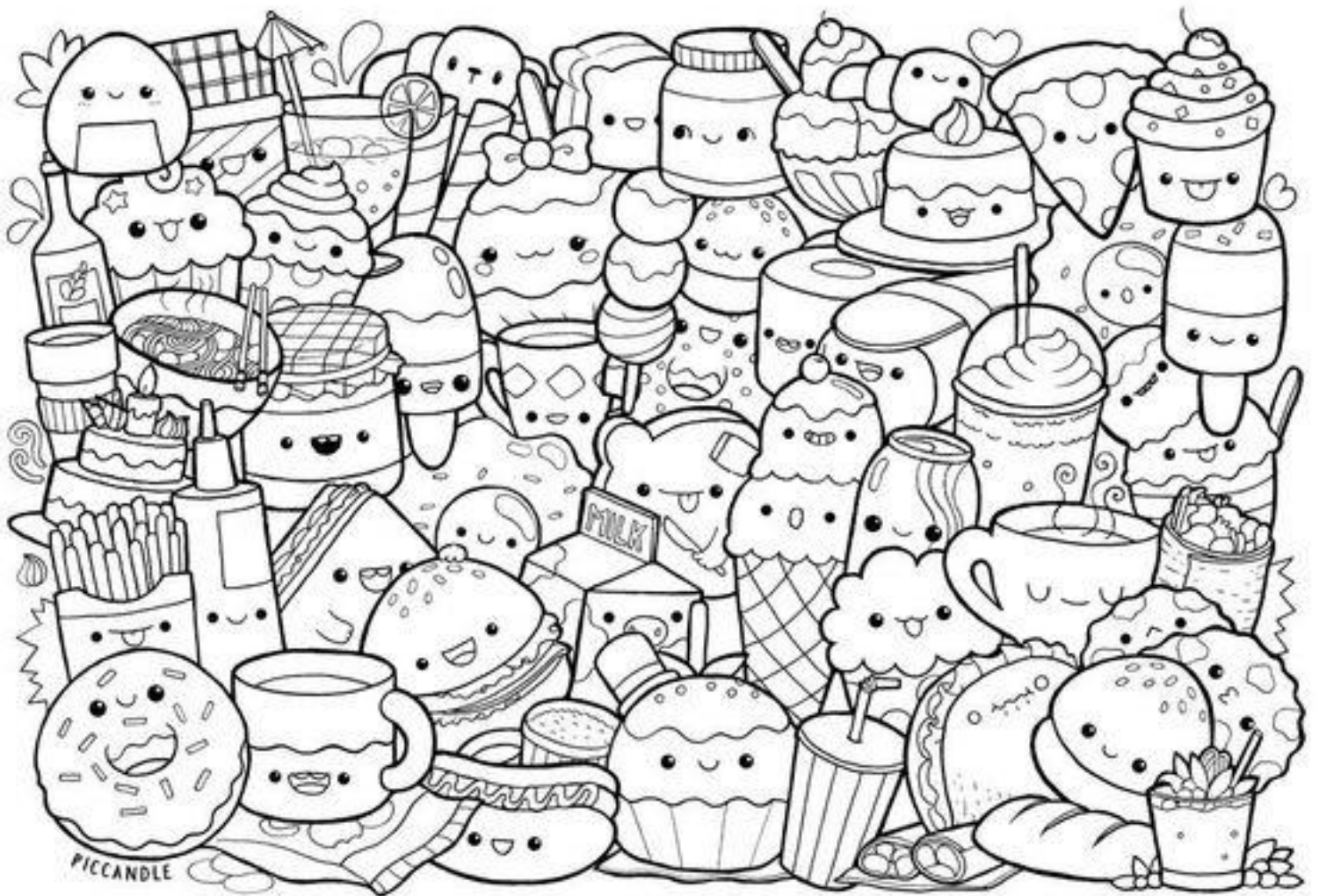
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-6
Fubuki.....	p. 5
Mots à caser.....	p. 7
Quadrillage.....	p. 8
La fromagerie.....	p. 9
La petite recette.....	p. 10
Observation.....	p. 11-12
Illusion d'optique.....	p. 13
Les territoires d'outre-mer.....	p. 14
Les proverbes.....	p. 15
Mots fléchés.....	p. 16
A vos plumes.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA

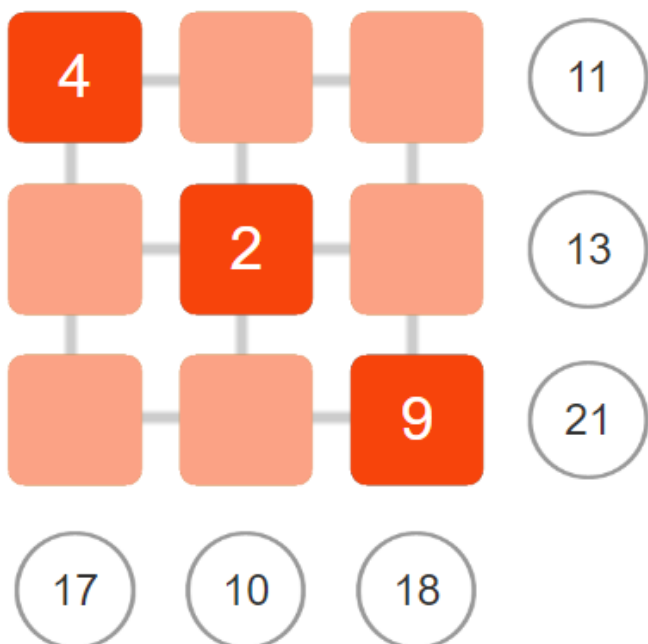
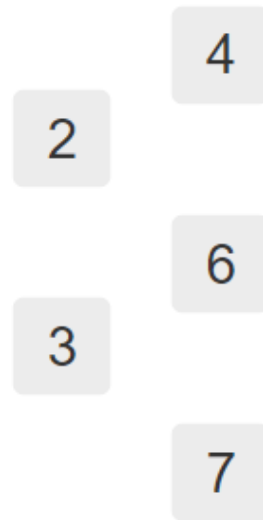
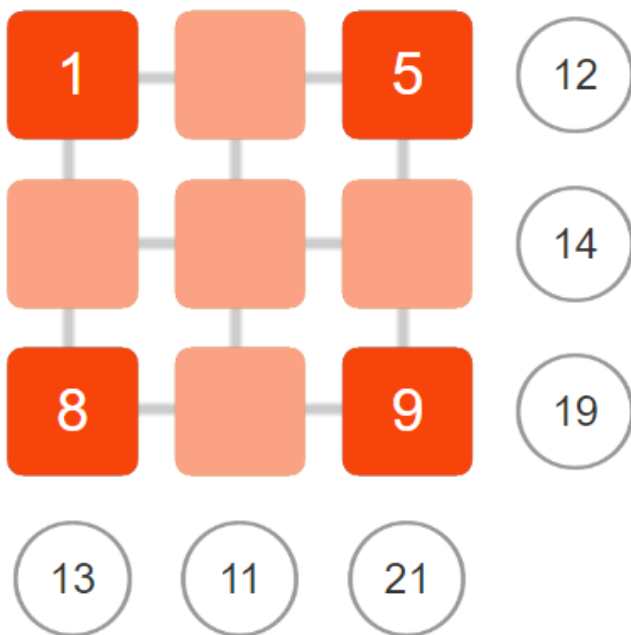


« L'expérience est le nom que nous donnons à nos erreurs. »

Mark Manson

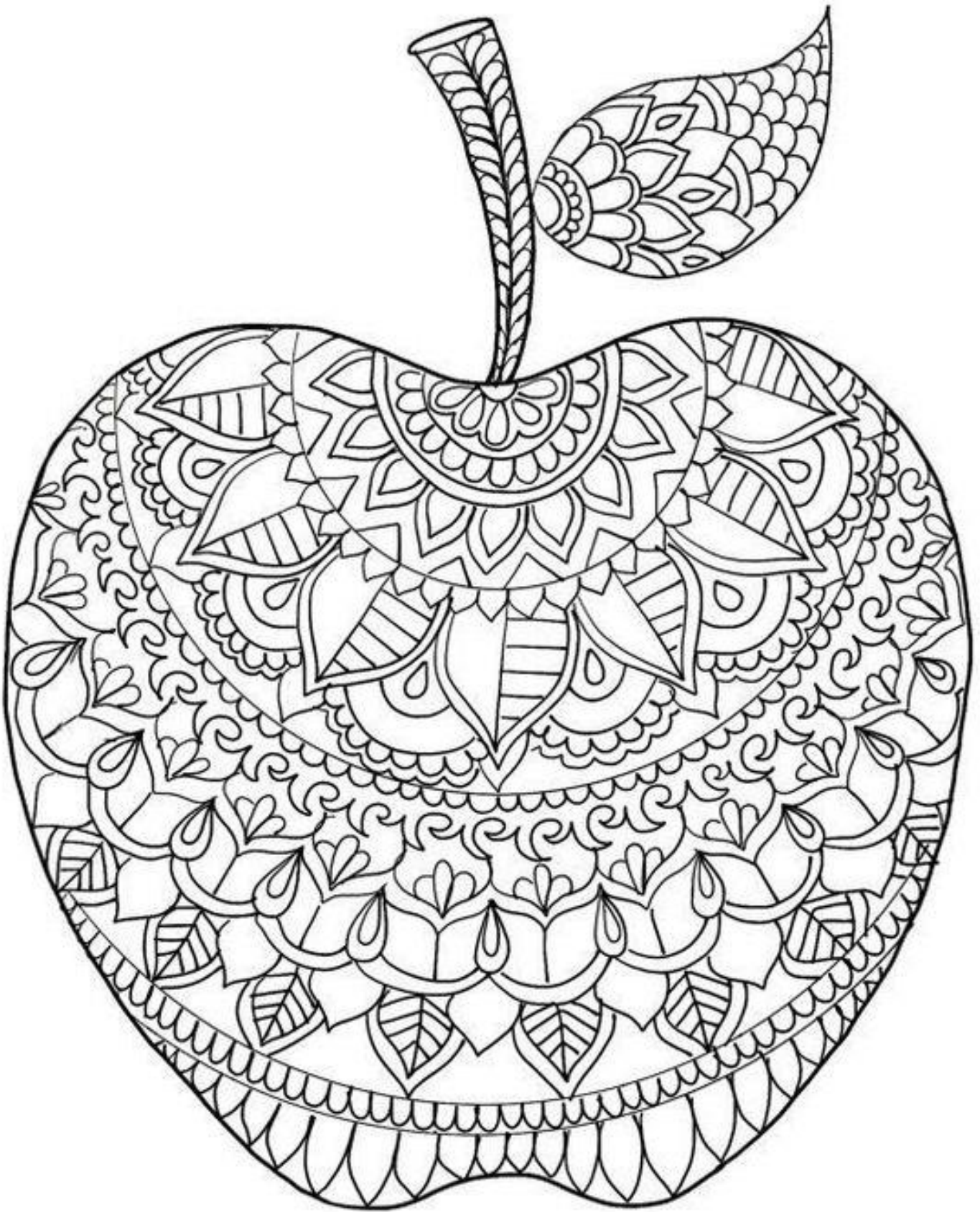
FUBUKI

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

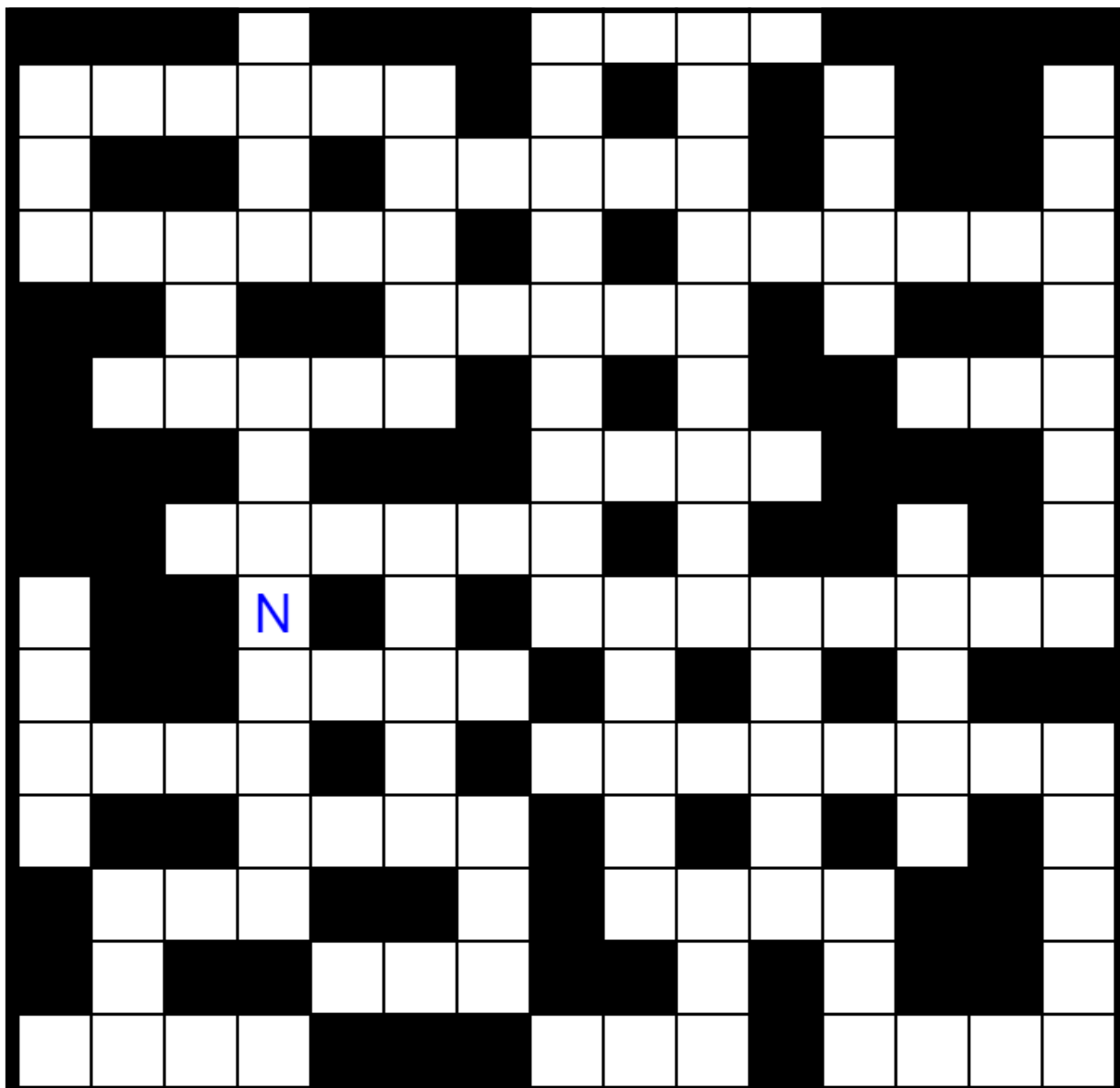
MANDALA



« Le divertissement est le meilleur régime contre le poids de l'existence. »

Franck Dhumes

MOTS A CASER

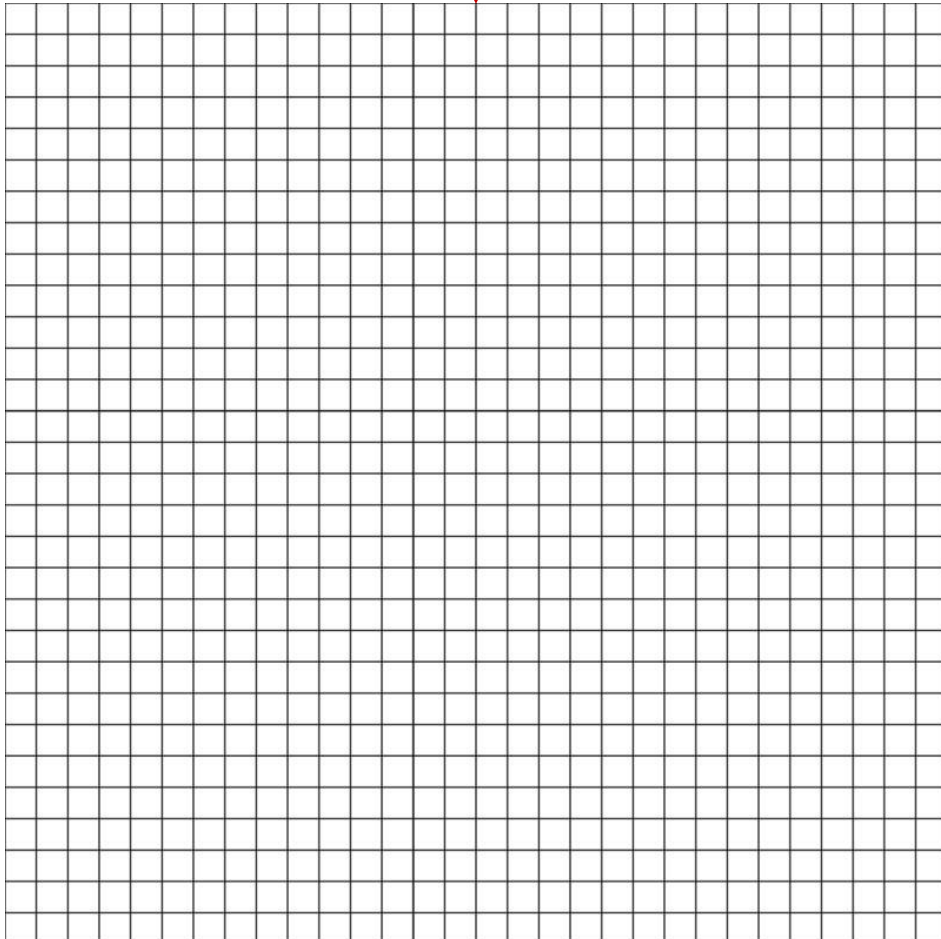
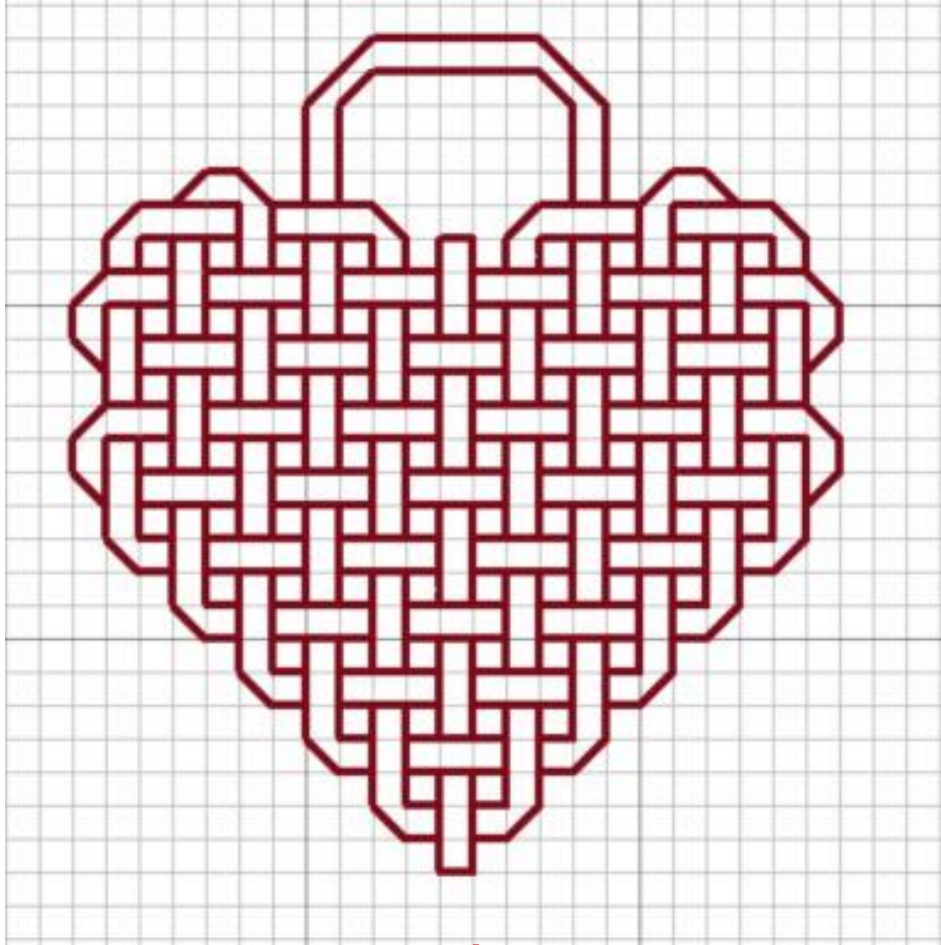


<u>3 LETTRES</u>	<u>5 LETTRES</u>
AGE	CORDE
EUT	CRETE
HUA	FASSE
ILE	GLACE
LIE	IDEES
MOU	LIEUE
RUA	MUSEE
TUA	SIENS
TUE	UTILE
UNE	

<u>4 LETTRES</u>	<u>6 LETTRES</u>
DEJA	ARRETA
DURS	BALCON
ETAT	HARENG
FISC	LUTTER
GENE	
<u>8 LETTRES</u>	
JETA	FORMULES
LIEU	REDEVENU
MARS	SCANDALE
METS	TISSEURS
SISE	
<u>9 LETTRES</u>	
TETE	FIEREMENT
	SCELERATS

QUADRILLAGE

Reproduisez le modèle ci-dessous sur le quadrillage vide.



LA FROMAGERIE

Classez les fromages de la liste ci-dessous dans la catégorie correspondantes :

beaufort - brie - camembert - cantal - chaource - Charroux - comté - coulommiers - emmental - époisses - gruyère - maroilles - mascarpone - mimolette - mont d'or - morbier - mozzarella - petit suisse - pont l'évêque - port-salut - reblochon - saint Nectaire - saint-marcellin - saint-paulin - salers - tomme

PATES MOLLES	PATES PRESSÉES	FROMAGES FRAIS

LA PETITE RECETTE

Velouté de potiron au lait de coco et au curry

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 800g de potiron
- Huile d'arachide ou du beurre
- Poudre de curry
- 2 oignons
- 50cl de lait de coco
- Sel poivre
- 1 mixeur
- 1 cocotte ou casserole



PRÉPARATION (10 minutes) CUISSON (1 minute)

- 1.** Coupez en cubes 800g de potiron et hachez 2 oignons.
- 2.** Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'arachide ou du beurre. Faites-y revenir les oignons.
- 3.** Mélangez bien puis ajoutez les cubes de potiron et 50cl de lait de coco. Versez ensuite de l'eau à hauteur des légumes.
- 4.** Faites mijoter 20 minutes puis mixez ! Délayez si besoin la soupe si vous l'aimez moins épaisse, rectifiez l'assaisonnement.

N'hésitez pas à rajouter : des lardons grillés, des croutons de pain, du fromage râpé ou encore des graines de courge !

OBSERVATION

Repérez un maximum d'éléments figurant sur l'image en 30 secondes et tournez la page pour répondre aux questions :



OBSERVATION

Répondez aux questions en fonction de l'image précédente sans la regarder !

1) Quelle est la scène décrite dans l'image ?

2) Donner au moins 4 éléments (objets, éléments..etc) dont vous vous souvenez ?

3) Quelle période de l'année décrit l'image ?

4) Quelle est la ou les couleurs qui prédominent ?

5) Voyez vous des personnages sur l'image ? Si oui, lesquels ?

6) Quels souvenirs remontent en vous à la vue de cette image ?

ILLUSION D'OPTIQUE

Voyons-nous toutes et tous les mêmes choses ?

1 - De quelle couleur voyez-vous cette robe ?



2 - De quelle couleur voyez-vous cette chaussure ?



Demandez à votre entourage leur avis sur les couleurs de ces deux articles et vous serez surpris de leurs réponses !

Pour la robe, certains la verrons blanche et doré et d'autres bleu et noir. Pour la chaussure, certains la verrons verte/bleu fluo et grise et d'autres rose et blanche. Étonnant non ?!

LES TERRITOIRES D'OUTRE-MER

Replacez les territoires d'outre-mer sur les points correspondants à leur emplacement :

1 Mayotte, 2 La Réunion, 3 Saint Martin, 4 Guadeloupe, 5 Martinique, 6 Guyane, 7 Polynésie française, 8 Wallis et Futuna, 9 Saint Pierre et Miquelon



LES PROVERBES

Reconstituez les Proverbes en trouvant la partie manquante :

Si besoin, une petite aide : Qui ne dit, Quand on aime, Plaie d'argent, Qu'aux riches, Sans casser des œufs, Plus petit que soi, Engraisse le cheval, Sans feu, Fait pas le printemps, A moitié pardonnée, Il ne faut pas dire « Fontaine, L'habit ne fait, Chose promise, Mieux vaut faire, Chacun voit, Et Dieu pour tous, Bon rat

	mot consent
	on a toujours 20 ans
	n'est pas mortelle
On ne prête	
On ne fait pas d'omelette	
On a toujours besoin d'un	
L'oeil du maître	
Il n'y a pas de fumée	
Une hirondelle ne	
Faute avouée est	
	je ne boirai pas de ton eau"
	pas le moine
	chose due
	envie que pitié
	midi à sa porte
Chacun pour soi	
A bon chat,	

MOTS FLÉCHÉS

BARILS	▼	ESSUIE-TOUT	▼	SYMBOLE DU STÉ-RADIAN	▼	PÉTRIFIA	▼	CE QUI BRILLE D'UN FAUX ÉCLAT	▼	DES JOURS ET DES JOURS
CELA NOUS FAIT RIRE		ELLE GÂTE SON FILLEUL	▼	C'EST L'EUROPE	▼					
▶						PETITE LETTRE GRECQUE	▶			
						PAS-SIONNÉS	▼			
COGNE	▶					L'ARGENT DU CHIMISTE	▶	AXE ROUTIER	▶	
MIT AU PARKING						PRODUIT EXPLOSIF		SUR-VEILLANTE		
▶				MORT ANNONCÉE	▶					
				FACILE À TENIR	▼					
EUROPÉEN	▶									ELLES PARTENT À L'ÉGOUT USÉES
EXPRESSION DE LA DOULEUR										
▶							PREND UN RISQUE	▶		
							QUEST-EST	▼		
PLANTES TEXTILES	▶					REFUS CATÉGORIQUE	▶		QU'IL FAUDRA BIEN RÉGLER	
C'EST PRESQUE BIEN...						ARRIVÉ EN CE MONDE	▼			
▶				ÉCOUTÉ PAR LES AUDITEURS	▶					
LAISSÉES À BONNE DISTANCE	▶							LES GENS DONT ON PARLE	▶	

A VOS PLUMES !

Transparente,

Ta présence est précieuse
Ton odeur subtile
Sans toi tout devient difficile
le monde vivant a besoin de toi
Tu peux être enveloppante, terrifiante
En symbiose avec le ciel.

Ta couleur change
Tu peux être douce ,réconfortante
Comme agressive, foudroyante
Parfois mon regard se pose sur Toi
Mon cœur bat au rythme
de ce que tu donnes à voir
Mais lorsque tu pars, tu te mets à fuir
L'angoisse monte à faire exploser
le sens de la pensée

La peur devient forte, le raisonnement flou
tout est compliqué, difficile dans ta fuite
et tu reviens avec une rage dévastatrice

Tu roules ,déboles

Tu craches ta fureur et Moi j'ai peur
terriblement peur.

Je ne peux te maîtriser, je suis sidérée, sans vie

Mon cœur bat la chamade

et l'eau de mon corps se met à couler!

Haut, bas comme le rythme de la marée

Une tristesse ,un désarroi

Prennent toute la place dans mon cœur

je me noie dans la fuite de cette eau ,

Pourtant si belle à voir

dans cette eau

si riche dans sa musique

dans cette eau

si importante à la vie

mais écoute...regarde ...

Elle se laisse apprivoiser

Mais sait dire aussi sa colère, sa joie sa plénitude.

N'hésitez pas à envoyer par mails vos écrits à l'adresse suivante:

heloise.poirier@ville.angers.fr

ou à les déposer à l'accueil de l'Espace welcome.

RETROUVER LES PAROLES

SALMA YA SALAMA de Dalida

Un homme des

Des plaines sans

S'en va de son

Au-delà des

..... la fortune

Car le paradis pour ...

Ce n'est qu'un jardin sous la

Salma .. salama

Je te ya salama

Salma .. salama

Je bessalama

Mais l'homme des

Pour faire le

N'a que l'espoir au

Un il arrive

Il touche la

Il voit devant lui des

La grande du bonheur

Salma .. salama

Je te ya salama

Salma .. salama

Je bessalama

C'était un

Il n'y pas de rivière

Et la bonne et et douce terre

N'était que du

Il reprend sa

Vers une autre

Il finira pas trouver le de la
liberté

Salma .. salama

Je te ya salama

Salma .. salama

Je bessalama

Un homme des

Des plaines sans

S'en va de son

Au-delà des

Courir la

Le paradis pour lui

C'était un jardin sous la

Salma .. salama

Je te ya salama

Salma .. salama

Je bessalama

Salma .. salama

Je te ya salama

Salma .. salama

Je bessalama

SOLUTIONS

FUBUKI

1	6	5	12	4	1	6	11
4	3	7	14	8	2	3	13
8	2	9	19	5	7	9	21
13	11	21	17	10	18		

MOTS A CASER

		G			F	I	S	C												
H	A	R	E	N	G		I		C		M									F
U			N		L	I	E	U	E		E									O
A	R	R	E	T	A		R		L	U	T	T	E	R						
			U			C	R	E	T	E		S								M
			F	A	S	S	E		M		R									M
						C					E	T	A	T						L
						B	A	L	C	O	N		T							M
D						N		O			T	I	S	S	E	U	R	S		
E						D	U	R	S		D				I		S			
J	E	T	A								R	E	D	E	V	E	N	U		
A						L	I	E	U						E	N	E			T
						T	U	E							N	S	I	S	E	
M	A	R	S																	

3 LETTRES **5 LETTRES**

AGE HORDE
 EUT GRETE
 HUA FASSE
 ILE GLACE
 LIE IDEES
 MOU LIEUE
 RUA MUSEE
 TUA SIENS
 TUE UTILE
 UNE

4 LETTRES **6 LETTRES**

DEJA ARRETA
 DURS BALCON
 HARENG HARENG
 ETAT LUTTER

8 LETTRES

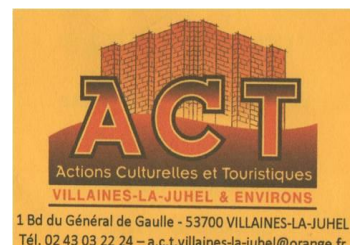
JETA FORMULES
 LIEU REDEVENU
 MARS SCANDALE
 METS TIGSEURS

9 LETTRES

GISE
 TETE FIEREMENT
 SCELERATS

LA FROMAGERIE

Ce jeu est proposé par :



PATES MOLLES	PATES PRESSÉES	FROMAGES FRAIS
CAMEMBERT	CANTAL	MASCARPONE
SAINT-MARCELLIN	MIMOLETTE	MOZZARELLA
MONT D'OR	MORBIER	CHARROUX
MAROILLES	SAINT NECTAIRE	PETIT SUISSE
CHAOURCE	SALERS	
PONT L'EVEQUE	TOMME	
COULOMMIERS	SAINT-PAULIN	
EPOISSES	PORT-SALUT	
BRIE	COMTE	
REBLOCHON	GRUYERE	
	EMMENTAL	
	BEAUFORT	

OBSERVATION

1) Quelle est la scène décrite dans l'image ?

Une chapelle dans une clairière en période hivernale

2) Donner au moins 4 éléments (objets, éléments..etc) dont vous vous souvenez ?

Sapins, neige, clôture, chapelle, lumière

3) Quelle période de l'année décrit l'image ?

L'hiver

4) Quelle est la ou les couleurs qui prédominent ?

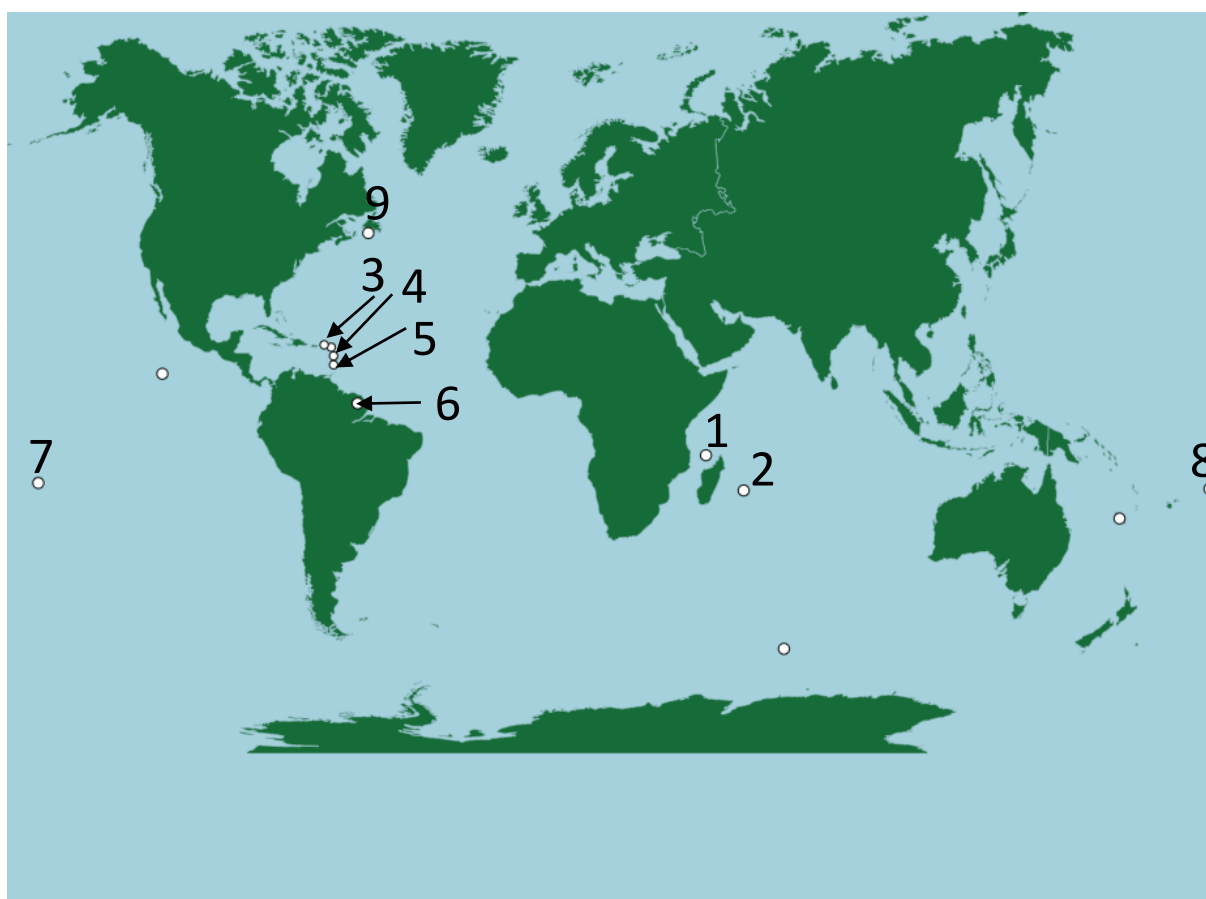
Le bleu et les couleurs chaudes (jaune et orange)

5) Voyez vous des personnages sur l'image ? Si oui, lesquels ?

Non

6) Quels souvenirs remontent en vous à la vue de cette image ?

LES TERRITOIRES D'OUTRE-MER



PROVERBES

Qui ne dit	mot consent
Quand on aime,	on a toujours 20 ans
Plaie d'argent	n'est pas mortelle
On ne prête	qu'aux riches
On ne fait pas d'omelette	sans casser des œufs
On a toujours besoin d'un	plus petit que soi
L'oeil du maître	engraisse le cheval
Il n'y a pas de fumée	sans feu
Une hirondelle ne	fait pas le printemps
Faute avouée est	à moitié pardonnée
Il ne faut pas dire "Fontaine	je ne boirai pas de ton eau"
L'habit ne fait	pas le moine
Chose promise,	chose due
Mieux vaut faire	envie que pitié
Chacun voit	midi à sa porte
Chacun pour soi	et Dieu pour tous
A bon chat,	bon rat

Trouver d'autres jeux : <http://www.recapitout.fr/P-148-302-A1-jeux-de-memoire.html>

MOTS FLÉCHÉS

BARILS	▼	ESSUIE-TOUT	▼	SYMBOLE DU STÉ-RADIAN	▼	PÉTRIFIA	▼	CE QUI BRILLE D'UN FAUX ECLAT	▼	DES JOURS ET DES JOURS				
CELA NOUS FAIT RIRE	F	ELLE GÂTE SON FILLEUL	S	C'EST L'EUROPE	S		F		S					
▶	H	U	M	O	U	R	▶	PETITE LETTRE GRECQUE	I	O	T	A		
COGNE	▶													
MIT AU PARKING	T	A	P	E			▶	AXE ROUTIER		R	N			
▶	G	A	R	A	▶	MORT ANNONCÉE	T	R	E	P	A	S		
						FACILE A TENIR								
EUROPÉEN	▶													
EXPRESSION DE LA DOULEUR	I	R	L	A	N	D	A	I	S			ELLES PARTENT À L'ÉGOUT USEES		
▶	P	L	A	I	N	T	E	▶	PREND UN RISQUE	O	S	E		
									OUEST-EST					
PLANTES TEXTILES	▶													
C'EST PRESQUE BIEN...	L	I	N	S			▶	REFUS CATÉGORIQUE	N	O	N	▶	QU'IL FAUDRA BIEN RÉGLER	A
								ARRIVÉ EN CE MONDE						
▶	B	E	N	▶	ÉCOUTÉ PAR LES AUDITEURS	E	N	T	E	N	D	U		
LAISSÉES A BONNE DISTANCE	▶	S	E	M	E	E	S	▶	LES GENS DONT ON PARLE	E	U	X		

RETROUVER LES PAROLES

Un homme des sables
Des plaines sans arbres
S'en va de son pays
Au-delà des dunes
Courir la fortune
Car le paradis pour lui
Ce n'est qu'un jardin sous la pluie

Salma ya salama
Je te salue ya salama
Salma ya salama
Je reviendrai bessalama

Mais l'homme des sables
Pour faire le voyage
N'a que l'espoir au cœur
Un jour il arrive
Il touche la rive
Il voit devant lui des fleurs
La grande rivière du bonheur

Salma ya salama
Je te salue ya salama
Salma ya salama
Je reviendrai bessalama

C'était un mirage
Il n'y avait pas de rivière
Et la bonne et riche et douce terre
N'était que du sable
Il reprend sa course
Vers une autre source
Il finira pas trouver le puits de la
liberté

Salma ya salama
Je te salue ya salama
Salma ya salama
Je reviendrai bessalama

Un homme des sables
Des plaines sans arbres
S'en va de son pays
Au-delà des dunes
Courir la fortune
Le seul paradis pour lui
C'était un jardin sous la pluie

Salma ya salama
Je te salue ya salama
Salma ya salama
Je reviendrai bessalama

Salma ya salama
Je te salue ya salama
Salma ya salama
Je reviendrai bessalama