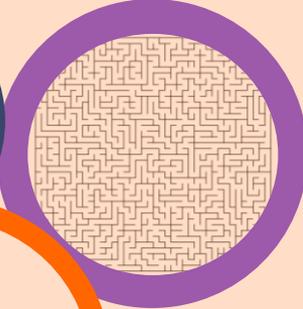
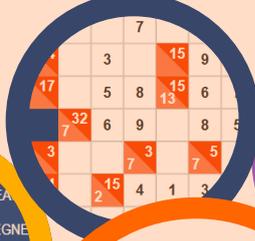


**ANGERS**



**SENIORS**



**ANIMATION**

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

**72**

# 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](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**

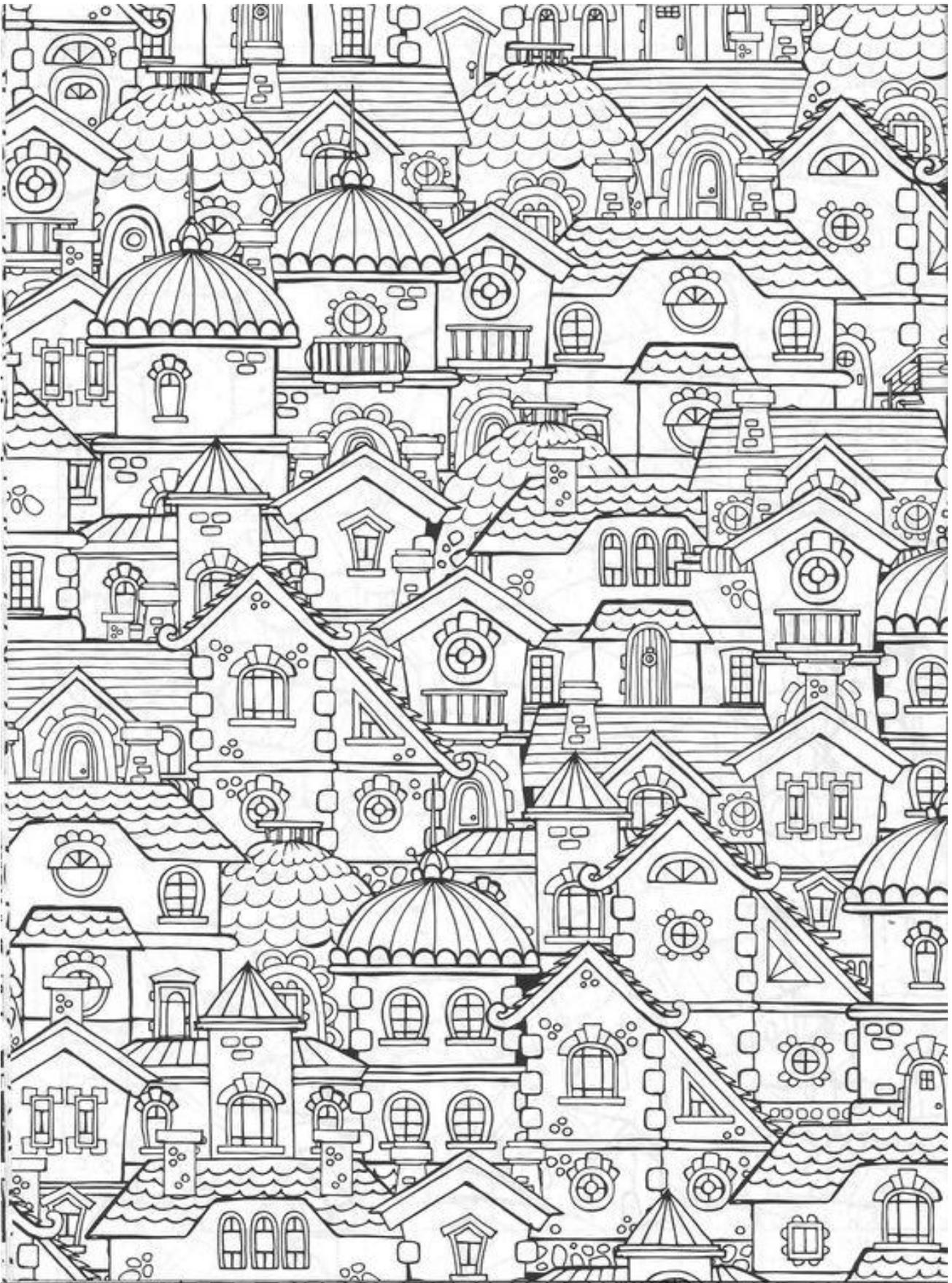
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

# Sommaire

Mandala.....	p. 4-6
Sudoku.....	p. 5
Takazu.....	p. 7
Mots croisés.....	p. 8
Jour de lessive.....	p.9
La petite décoration.....	p. 10-11
Défi.....	p. 12-13
Une famille en or.....	p. 14
Mots coupés.....	p. 15
Labyrinthe.....	p. 16
L'intrus.....	p. 17
A vos plumes.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

# MANDALA



***« Il vaut mieux mobiliser son intelligence sur des conneries  
que mobiliser sa connerie sur des choses intelligentes. »***

**Les Shadocks**

# 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.

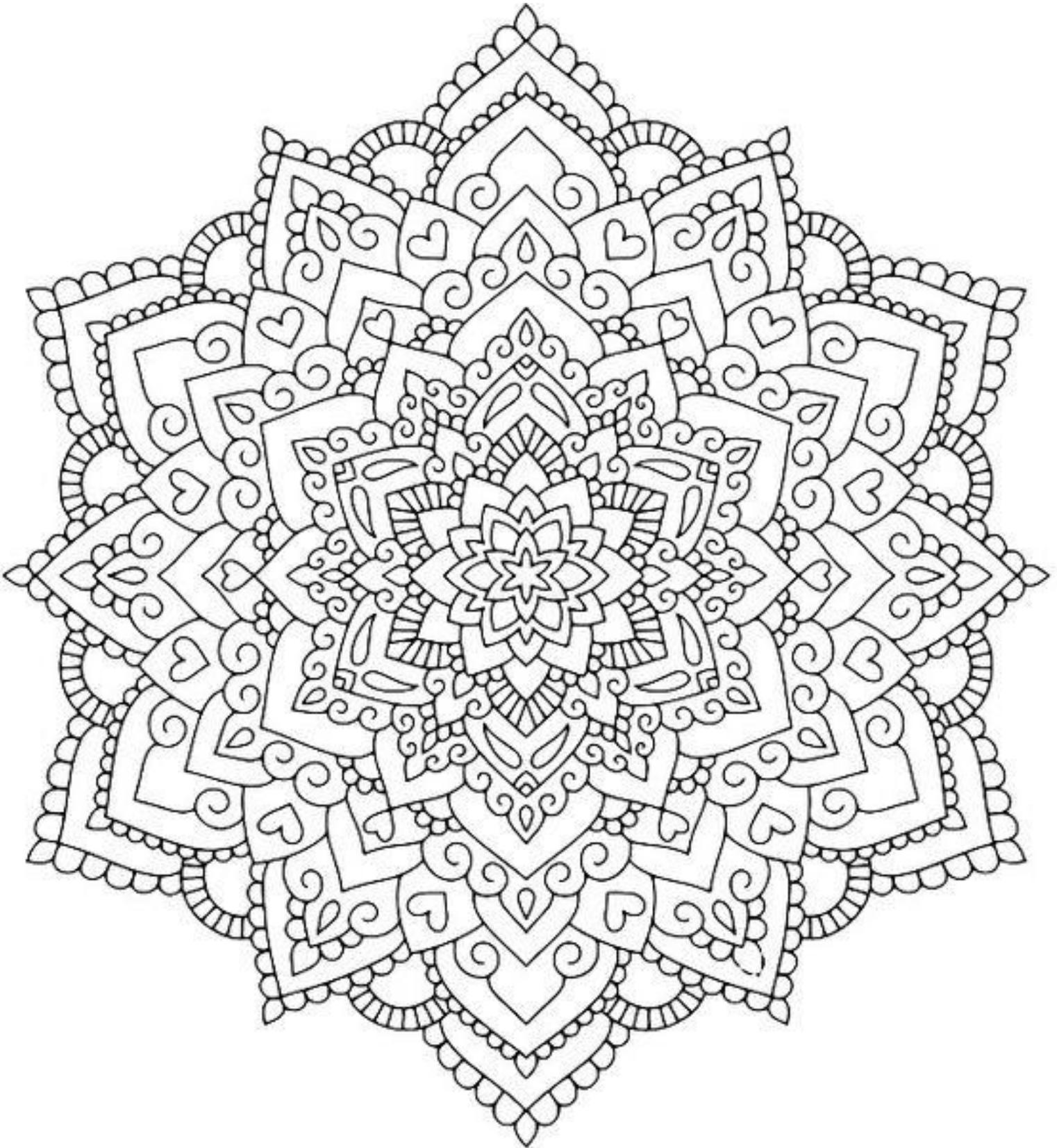
				6		2	4	
1	7	3	2	8				
		4	9			7		8
	4	6				1	8	9
8	9	2				3	5	7
3	1	5				4	2	
4		9			8	5		
				2	9	6	1	3
	2	1		7				

**Grille 1**  
(Niveau Facile)

**Grille 2**  
(Niveau Moyen)

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

# MANDALA

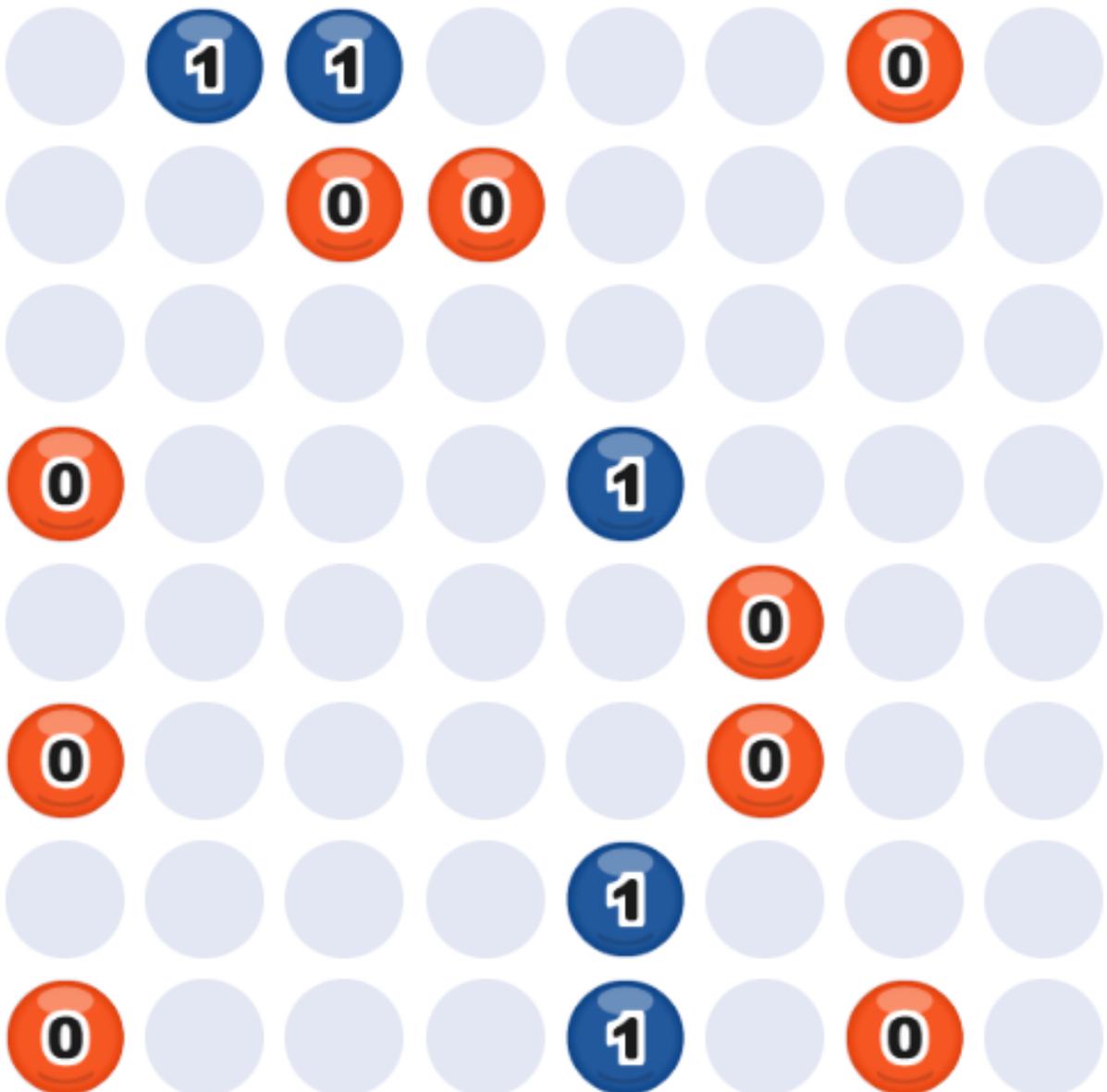


***« Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait. »***

**Périclès**

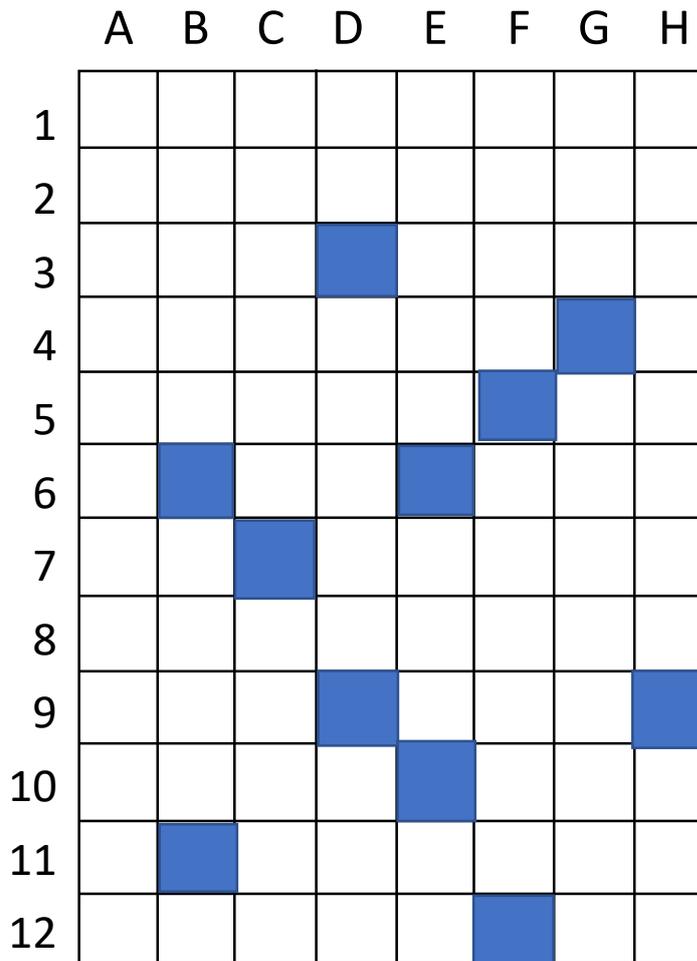
# TAKUZU

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.



# MOTS CROISÉS

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



## Horizontalement

1. Egratignure.
2. Agir dans l'urgence.
3. Appel qui se veut discret. Oiseau rapace protégé.
4. Coups du karatéka.
5. Mise à sa place. La durée de la révolution.
6. Devant patres. Sert à désigner.
7. Langue du Sud médiéval. Il s'est brûlé les ailes.
8. Etat de l'Europe orientale sur la Baltique.
9. Elle donne aux cyclistes des moyens discutables. Autochtone de l'Utah.
10. Offre sa main. Possèdent.
11. Qui t'appartient.
12. Ancien Grec. Article espagnol.

## Verticalement

- A. Peut laisser la fenêtre entrouverte.
- B. Demeura sur place. Il parfume une omelette.
- C. Validera une décision. Elle met le mouton à poil.
- D. Son travail, c'est la lutte. Parle en mal. Cité sur la Drôme.
- E. Idée saugrenue. On y fait des bisous. Indique la position.
- F. C'est l'aurochs. Subdivision territoriale.
- G. Il est pris en coup de vent. Comme une compagnie d'aviation.
- H. Malmenée par la critique. Marque de similitude.

# JOUR DE LESSIVE

A l'aide du cadre ci-dessous, vous devez remplir les trous :

*actionné – beaucoup – bleu de méthylène – bouilli – connaissons - corvée – étendu – lavoirs – machine à laver – tonneau - tordu*

En 1850, les . . . . . furent moins utilisés quand Nataniel Briggs inventa la . . . . . Ce n'était pas celle que nous . . . . . maintenant.

C'était un . . . . . coupé aux deux tiers dans lequel battait un trépied . . . . . à la main par deux personnes.

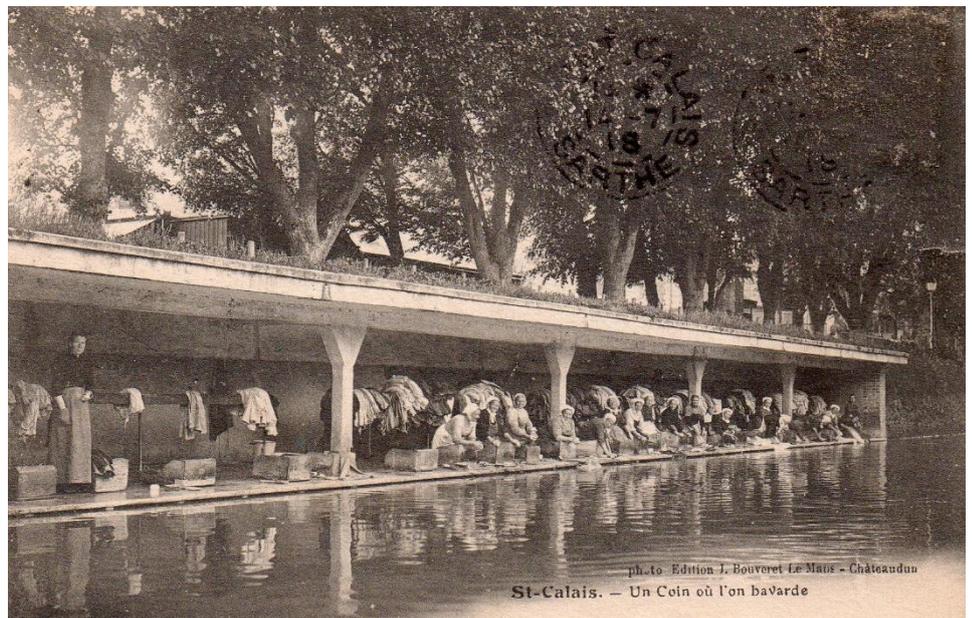
Avant cela, le linge était . . . . . dans un grand chaudron.

Après le rinçage, il était passé au . . . . . qui lui rendait sa blancheur.

En guise d'essorage, il était . . . . ., après il était . . . . . . . . . dehors ou dans le grenier l'hiver.

Je me souviens que ma grand-mère m'avait demandé de l'aider. Il m'a fallu . . . . . de patience, quelle . . . . . !

Ce jeu est proposé par :



# LA PETITE DÉCORATION

## Rose en papier

Après les roses à base de boîte d'œuf de l'édition 44 du livret d'activité, je vous propose cette fois-ci des roses en papier plus vraies que nature !

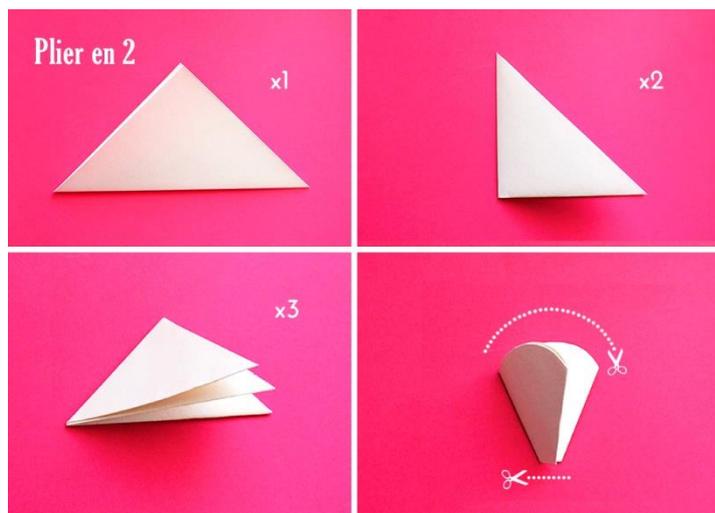
### Matériels :

- Papier de couleurs / journal / magazine / livre de poche etc. Prenez un papier qui n'est pas trop épais
- Colle
- Ciseaux
- Pic à brochette pour la tige



### LES ÉTAPES À SUIVRE

1.



Avec pour base, une feuille de papier carré (15cm environ), pliez votre carré en 2, une fois, puis encore une fois et encore une fois ! Découpez le haut en arrondie et faites un autre petit coup de ciseaux au niveau de la pointe.

2.



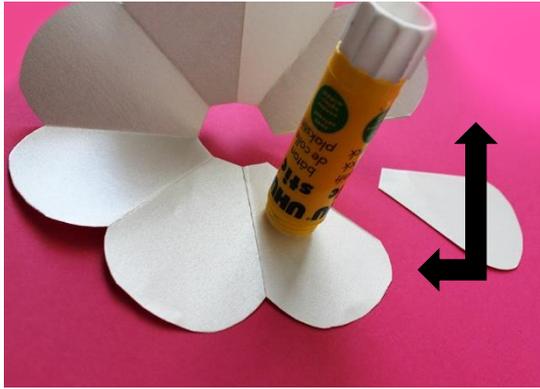
Ouvrez votre papier préalablement  
Pliez et découpez. On peut voir une base de fleur avec des plis.  
Découpez un pétale (ne le jetez surtout pas, vous allez en avoir besoin !)

Voir page suivante

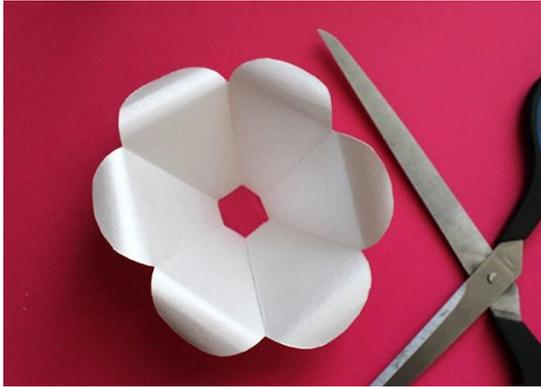
# LA PETITE DÉCORATION

## Rose en papier

3.



Collez les deux pétales pour réaliser un ensemble «surélevé» (voir flèches noires). Avec un crayon bille enroulez les bouts de pétales à l'inverse afin de courber le papier et modeler chaque pétales.



Reprenez un carré de papier et refaites la même procédure, mais cette fois-ci, enlevez « 2 pétales », ensuite 3.

4.



Collez à chaque les deux pétales pour les faire rejoindre puis courbez les pétales. Pour faire les deux dernières parties de votre rose, utilisez les pétales découpés auparavant.



Empilez le tout, collez les bases de vos différents étages et le tour est joué !



# DÉFI

Réalisez les deux défis successivement :

Défi 1 - Observez attentivement cet ensemble de nombre **puis tournez la page** :

123

514

**811**

**953**

223

781

384

**329**

**218**

611

Défi 2 : Observez bien ces couples de mots **puis tournez la page** :

OASIS-OBÉIR

OISIF-OSIER

**OZONE-OURSE**

**OURDI-OTITE**

ORAGE-OSIDE

OUTIL-OUTRE

OTAGE-ONGLE

# DÉFI

Défi 1 : Quel nombre figurait dans l'ensemble précédent ?

122

339

**612**

**951**

~~369~~

781

415

**594**

~~814~~

233

Défi 2 : Parmi ces couples de mots, deux sont différents. Lesquels ?

OASIS-OBÉIR

OISIF-OSIDE

**OZONE-OURSE**

**OURDI-OTITE**

~~ORAGE-OSIER~~

OUTIL-OUTRE

OTAGE-ONGLE

# UNE FAMILLE EN OR

Une famille en or est un jeu télévisé français. Deux équipes sont face à face. Les candidats doivent donner leur opinion sur des questions posées dans la rue à des français dans le but de se rapprocher le plus de l'opinion des français sondés.

Devinez le panel de réponse dans l'ordre des top réponse pour la question suivante :

*Ce que boivent le plus les français :*

1

2

3

4

5

6

7



# 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 32 possibilités de mots

ANT	BAR	BER	CER
DER	DRE	FON	FOR
GAL	GER	LAN	MAN
PIN	PON	POU	VEN

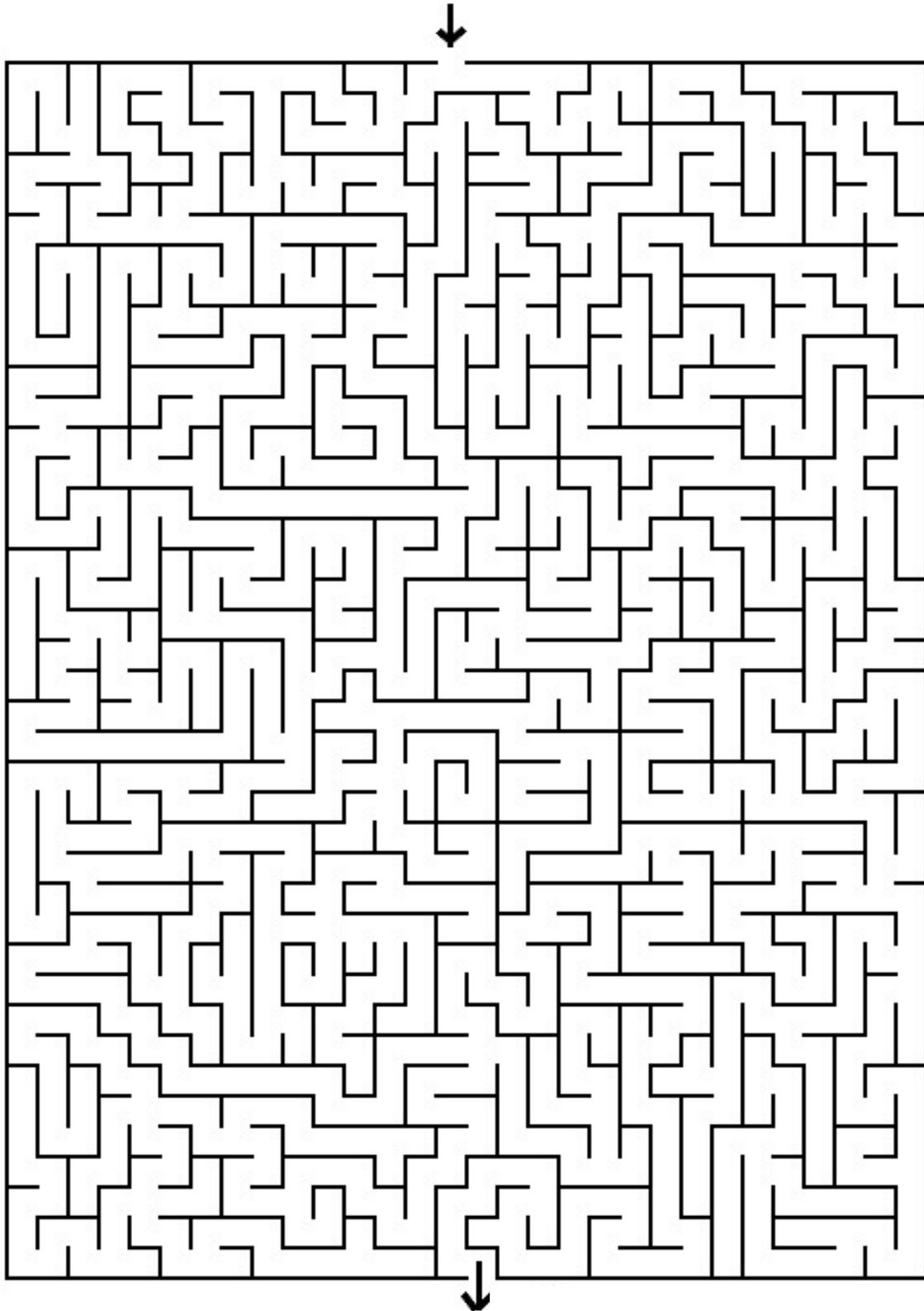
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_

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

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

# LABYRINTHE

Tracez le chemin afin que les deux flèches se retrouvent :



# L'INTRUS

Trouvez l'intrus parmi une liste de 4 mots.

*Astuce : Il faut d'abord trouver un point commun à trois d'entre eux avant de pouvoir identifier l'intrus qui s'est glissé parmi eux.*

1. CUIVRE
2. OR
3. BRONZE
4. ARGENT

Point commun :

---

---

Donc l'intrus :

---

1. LIMACE
2. NOIR
3. ESCARGOT
4. BLANC

Point commun :

---

---

Donc l'intrus :

---

1. RACLETTE
2. CROQUE MONSIEUR
3. FONDUE  
BOURGUIGNONE
4. FONDUE SAVOYARDE

Point commun :

---

---

Donc l'intrus :

---

1. ÉLÉPHANT
2. DROMADAIRE
3. CHEVAL
4. ANTILOPE

Point commun :

---

---

Donc l'intrus :

---

# A VOS PLUMES !

N'hésitez pas à envoyer par mails vos écrits à l'adresse suivante: [heloise.poirier@ville.angers.fr](mailto:heloise.poirier@ville.angers.fr) ou à les déposer à l'accueil de l'Espace welcome.

## Diététique ? Bof !

Quand la jeunesse surnage à la fin d'une vie  
Les souvenirs reviennent de ce qu'on a envie.  
Lorsque la diététique veut imposer sa loi  
On se régale bien des souv'nirs d'autrefois...

Grosses tranches de pain, beurrées abondamment  
Pour que collent les herbes ciselées doucement,  
Parfum d'ail écrasé qui laisse un goût tenace,  
Fines herbes du jardin dont je garde la trace.

"Gamelle" de bouillie qu'on se plaît à gratter  
En divisant par deux pour ne pas se fâcher.  
C'est le repas du soir, le régal attendu:  
Bouillie au chocolat, tu étais bienvenue.

Et puis le pain perdu était un jour de fête  
Car les croûtes dorées emplissaient nos assiettes.  
Et le sucre craquant, au doigt on le collait  
Quand en fin de repas, dans le plat il restait...

*D. , Jeudi 2 juillet 2020*

# RETROUVER LES PAROLES

## JE L'AIME A MOURIR de Francis Cabrel

Moi je n'étais ....

Et ..... qu'aujourd'hui

Je suis le .....

Du sommeil de ses .....

Je l'aime à .....

Vous pouvez .....

Tout ce qu'il .... plaira

Elle n'a qu'à .....

L'espace de ses ....

Pour .... reconstruire

Pour .... reconstruire

Je l'aime à .....

Elle a gommé les .....

Des horloges du .....

Elle a .... de ma vie

Des cocottes en .....

Des éclats de ....

Elle a bâti des ....

Entre .... et le ciel

Et nous les .....

À chaque .... qu'elle

Ne veut pas .....

Ne veut pas .....

Je l'aime à .....

Elle a dû .... toutes les guerres

Pour être si ..... aujourd'hui

Elle a dû faire toutes les .....

De la vie, et l'amour .....

.... vit de son mieux

Son .... d'opaline

Elle danse au .....

Des ..... qu'elle dessine

Je l'aime à .....

Elle porte des .....

Qu'elle ..... s'envoler

Elle me chante .....

Que j'ai .... d'essayer

De les .....

De les .....

Je l'aime à .....

Pour monter dans sa .....

Cachée sous les ....

Je dois clouer des ....

À mes sabots de ....

Je l'aime à .....

Je dois .... m'asseoir

Je ne dois pas .....

Je ne dois rien .....

Je dois juste .....

De lui .....

De lui .....

Je l'aime à .....

Elle a dû faire toutes les .....

Pour être si ..... aujourd'hui

Elle a dû faire toutes les .....

De la vie, et l'amour ....

Moi je n'étais ....

Et .... qu'aujourd'hui

Je suis le .....

Du sommeil de ses .....

Je l'aime à .....

Vous pouvez .....

Tout ce qu'il vous .....

Elle n'.... qu'à ouvrir

L'espace de ses ....

Pour .... reconstruire

Pour .... reconstruire

Je l'aime à .....

# SOLUTIONS

## SUDOKU

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

**Grille 1**  
(Niveau Facile)

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

**Grille 2**  
(Niveau Moyen)

## TAKAZU

0	1	1	0	0	1	0	1
1	1	0	0	1	0	1	0
1	0	0	1	0	1	1	0
0	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	1	0	0	1	0
0	0	1	1	0	0	1	1
1	0	1	0	1	1	0	0
0	1	0	1	1	0	0	1

# MOTS CROISÉS

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

## JOUR DE LESSIVE

En 1850, les **lavoirs** furent moins utilisés quand Nataniel Briggs inventa la **machine à laver**. Ce n'était pas celle que nous **connaissons** maintenant.

C'était un **tonneau** coupé aux deux tiers dans lequel battait un trépied **actionné** à la main par deux personnes.

Avant cela, le linge était **bouilli** dans un grand chaudron.

Après le rinçage, il était passé au **bleu de méthylène** qui lui rendait sa blancheur.

En guise d'essorage, il était **tordu**, après il était **étendu** dehors ou dans le grenier l'hiver.

Je me souviens que ma grand-mère m'avait demandé de l'aider. Il m'a fallu **beaucoup** de patience, quelle **corvée** !

# DÉFI

Défi 1 : c'est le 781 que l'on retrouve dans l'ensemble

Défi 2 : c'est les couples de mots OISIF-OSIDE et ORAGE-OSIER qui sont différents. (OSIDE et OSIER ont été échangés dans les couples de mots)

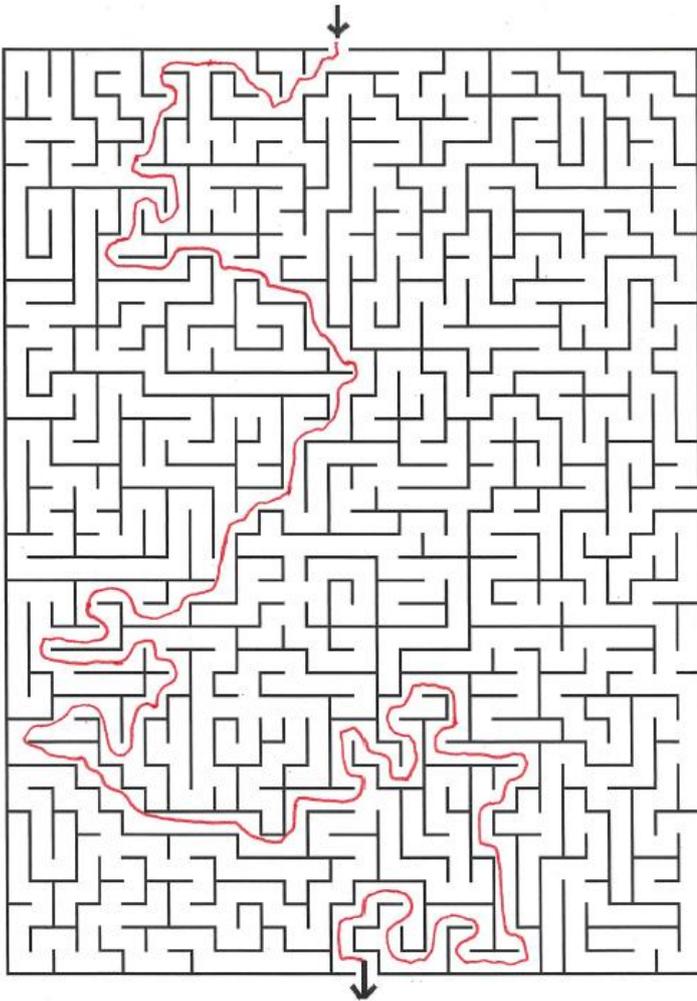
## UNE FAMILLE EN OR

1	EAU
2	JUS
3	CAFÉ
4	VIN
5	SODA
6	CIDRE
7	BIERE

## MOTS COUPÉS

BARBER, BARDER, BARMAN, BERCER, BERGER, FONCER, FONDER, FONDRE, FORCER, FORGER, GALANT, GALBER, GERANT, GERBER, GERCER, LANCER, LANGER, MANANT, MANDER, MANGER, PINCER, PINPON, PONANT, PONCER, PONDRE, PONCER, PONDRE, POUPIN, POUPON, VENANT, VENDRE, VENGER

## LABYRINTHE



## L'INTRUS

1. CUIVRE
2. OR
3. BRONZE
4. ARGENT

Point commun : *Ce sont des médailles olympiques*

Donc l'intrus : *SAUF le cuivre*

1. LIMACE
2. NOIR
3. ESCARGOT
4. BLANC

Point commun : *Ces mots s'associent avec le mot BEURRE*

Donc l'intrus : *SAUF la limace*

1. RACLETTE
2. CROQUE MONSIEUR
3. FONDUE
4. FONDUE SAVOYARDE

Point commun : *Ce sont des plats à base de fromage*

Donc l'intrus : *SAUF la fondue bourguignonne*

1. ÉLÉPHANT
2. DROMADAIRE
3. CHEVAL
4. ANTILOPE

Point commun : *Ces animaux peuvent servir de moyen de transport*  
Donc l'intrus : *SAUF l'antilope*

# RETROUVER LES PAROLES

Moi je n'étais rien  
Et voilà qu'aujourd'hui  
Je suis le gardien  
Du sommeil de ses nuits  
Je l'aime à mourir

Vous pouvez détruire  
Tout ce qu'il vous plaira  
Elle n'a qu'à ouvrir  
L'espace de ses bras  
Pour tout reconstruire  
Pour tout reconstruire  
Je l'aime à mourir

Elle a gommé les chiffres  
Des horloges du quartier  
Elle a fait de ma vie  
Des cocottes en papier  
Des éclats de rire

Elle a bâti des ponts  
Entre nous et le ciel  
Et nous les traversons  
À chaque fois qu'elle  
Ne veut pas dormir  
Ne veut pas dormir  
Je l'aime à mourir

Elle a dû faire toutes les guerres  
Pour être si forte aujourd'hui  
Elle a dû faire toutes les guerres  
De la vie, et l'amour aussi

Elle vit de son mieux  
Son rêve d'opaline  
Elle danse au milieu  
Des forêts qu'elle dessine  
Je l'aime à mourir

Elle porte des rubans  
Qu'elle laisse s'envoler  
Elle me chante souvent  
Que j'ai tort d'essayer  
De les retenir  
De les retenir  
Je l'aime à mourir

Pour monter dans sa grotte  
Cachée sous les toits  
Je dois clouer des notes  
À mes sabots de bois  
Je l'aime à mourir

Je dois juste m'asseoir  
Je ne dois pas parler  
Je ne dois rien vouloir  
Je dois juste essayer  
De lui appartenir  
De lui appartenir  
Je l'aime à mourir

Elle a dû faire toutes les guerres  
Pour être si forte aujourd'hui  
Elle a dû faire toutes les guerres  
De la vie, et l'amour aussi  
Moi je n'étais rien  
Et voilà qu'aujourd'hui  
Je suis le gardien  
Du sommeil de ses nuits  
Je l'aime à mourir  
Vous pouvez détruire  
Tout ce qu'il vous plaira  
Elle n'aura qu'à ouvrir  
L'espace de ses bras  
Pour tout reconstruire  
Pour tout reconstruire  
Je l'aime à mourir