

# 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
Mots codés.....	p. 7
Garam.....	p. 8
Le traîneau latin.....	p. 9
Quiz de Noël.....	p. 10
La petite décoration.....	p. 11-12
Mots fléchés.....	p. 13
La liste de Noël.....	p. 14-15
Noël en pagaille.....	p. 16
La symétrie de Noël.....	p. 17
A vos plumes.....	p. 18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24



# MANDALA



*« Ils le peuvent, parce qu'ils pensent qu'ils le peuvent. »*

Virgile

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

**Grille 1**  
(Niveau Facile)



**Grille 2**  
(Niveau Moyen)

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



# MANDALA



***« Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec  
on atterrit dans les étoiles. »***

**Oscar Wilde**



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

A <sup>1</sup>	I <sup>2</sup>	L <sup>3</sup>	I <sup>2</sup>	E <sup>4</sup>	5		17	A <sup>1</sup>	12	16	5	E <sup>4</sup>
	L <sup>3</sup>		5		E <sup>4</sup>		8		A <sup>1</sup>		7	
18	I <sup>2</sup>	19	I <sup>2</sup>		17	A <sup>1</sup>	18	I <sup>2</sup>	14	13	8	20
	A <sup>1</sup>		6		8		A <sup>1</sup>		13			
A <sup>1</sup>	15	16	E <sup>4</sup>	10	16	21		10	8	16	22	E <sup>4</sup>
	16				6		9				A <sup>1</sup>	
7	E <sup>4</sup>	5	6	E <sup>4</sup>		6	8	16	23	A <sup>1</sup>	23	E <sup>4</sup>
			25		9		11			I <sup>2</sup>	23	
10	9	E <sup>4</sup>	L <sup>3</sup>	L <sup>3</sup>	A <sup>1</sup>	11	A <sup>1</sup>		24	8	I <sup>2</sup>	28
	A <sup>1</sup>		24		10		5		8		14	
A <sup>1</sup>	5	12	E <sup>4</sup>	5	E <sup>4</sup>		10	A <sup>1</sup>	12	A <sup>1</sup>	13	E <sup>4</sup>

A <sup>1</sup>	I <sup>2</sup>	L <sup>3</sup>	E <sup>4</sup>	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

# 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	<del>3</del>
<del>5</del>	<del>5</del>
<u>1</u>	<u>15</u>
5	

	+ 1 =				- 2 =		
+ 2		+	+ 3 =	x		+ 4	
<u>1</u>		=		<u>6</u>		<u>1</u>	
0 +	=			4 -	=		
	<u>3</u>				<u>4</u>		
x	-	= 6		9 - 0 =		x	
<u>4</u>		+	- 6 =	<u>2</u>		<u>1</u>	
	-	=			+ 1 =		



# LE TRAINEAU LATIN

Tracez le chemin du traineau du Père Noël en fonction des pays indiqués ci-dessous :

- 1 DEPART EN BOLIVIE (X)
- 2 DIRECTION LE PEROU
- 3 DIRECTION LA GUYANE
- 4 DIRECTION LE VENEZUELA
- 5 DIRECTION L'EQUATEUR
- 6 DIRECTION LE BRESIL
- 7 DIRECTION L'URUGUAY
- 8 DIRECTION L'ARGENTINE
- 9 DIRECTION LE CHILI



# QUIZ DE NOEL

*Entourez la bonne réponse*

Dans quel pays célèbre-t-on la fête des amoureux le 24 décembre ?

- LE JAPON
- L'AUSTRALIE
- LA BOLIVIE

Selon la légende, quelle personnalité du 16<sup>e</sup> siècle a eu l'idée de placer des bougies dans son sapin ?

- MARTIN LUTHER
- WILLIAM SHAKESPEARE

D'ailleurs, combien de sapins naturels sont vendus en France chaque année ?

- 3,9 MILLIONS
- 6,1 MILLIONS
- 13,3 MILLIONS
- 18,6 MILLIONS

Dans certains pays, comme les Etats-Unis, quelle boisson particulière est consommée pendant la période de Noël ?

- L'EGGNONG OU LAIT DE POULE
- LE DIABOLO MENTHE
- LE THÉ AU CITRON

D'où vient le calendrier de l'Avent ?

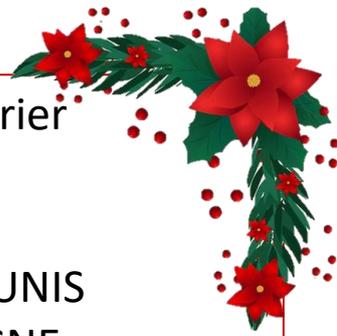
- DE FRANCE
- DES ETATS UNIS
- D'ALLEMAGNE
- DE POLOGNE

Dans quel département français le sapin apparaît-il officiellement pour la première fois ?

- L'ALSACE
- LE NORD
- LES LANDES

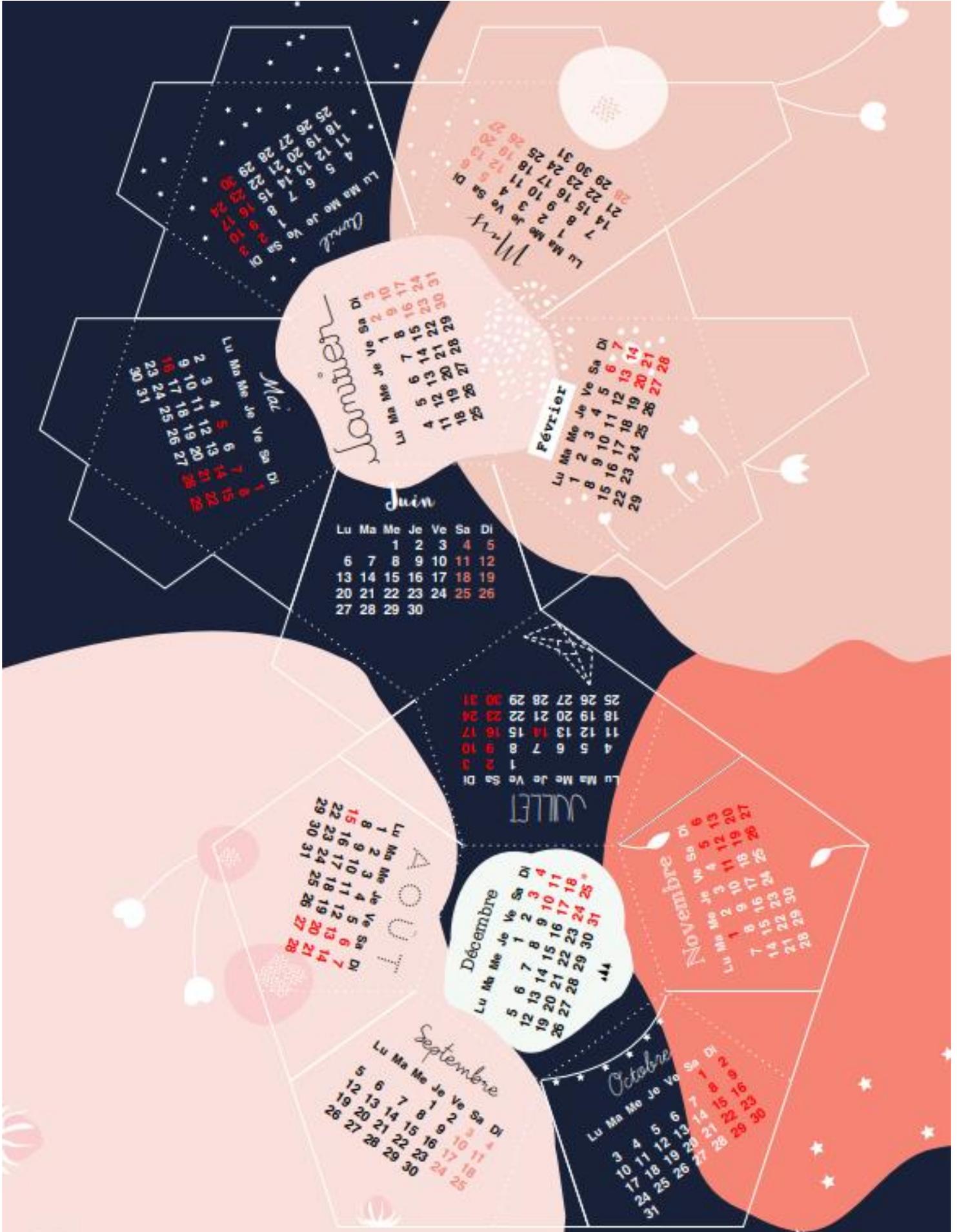
Dans quel pays se situe principalement la Laponie, région où se trouve le village du Père Noël ?

- LA RUSSIE
- LA SLOVAQUIE
- LA FINLANDE



# LA PETITE DÉCORATION

## Le calendrier 2023 en origami



# LA PETITE DÉCORATION

## Le calendrier 2023 en origami

### LES ÉTAPES À SUIVRE

- 1.** Imprimez le calendrier ou découpez directement le patron de la page précédente.
- 2.** Découpez ensuite les lignes droites des triangles : Attention ne pas couper les lignes pointillées.
- 3.** Pliez là où vous voyez des pointillés. N'hésitez pas à vous aider d'une règle pour marquer le pli.
- 4.** Assemblez les mois les uns aux autres de janvier à décembre, en encollant l'onglet à chaque fois, de janvier à juin. Il vous faudra enfin coller les trois languettes pour fermer votre calendrier. Avant de le fermer, vous pouvez le remplir de papier de soie pour lui donner un peu de consistance.

**Et voilà ! Vous êtes prêt à passer à l'année**



# MOTS FLÉCHÉS



VITESSES ET RAPIDITÉS	TELE UNE SOCIÉTÉ ÉVOLUÉE	LETTRES POUR L'EUROPE	VILLE DES DEUX-SEVRES	FLEUVE D'ITALIE	TRAVAUX PRATIQUES ABRÉGÉS
BIEN GAGNÉ	PRESQUE JAMAIS	BIEN CACHÉE	ÉLÉMENT D'ATOLL	CELUI-LÀ	
NETTOYA			ELLE MUSELLE L'OPINION		
QUARTIER ÉLOIGNÉ			IL SE PARE D'UN COLLIER		DIRE D'UNE VOIX ÉMUE (S')
			PLUTÔT EXCESSIF		TRÈS CHOQUÉ
JOIGNANT				PRÉFIXE SIGNIFIANT AVEC	
DÉTECTIVES				BIVOUAC	
				COMME UN TARTARE	
À TOI		BERNAIT		PASCAL EN BREF	
DÉRANGER		RÉVÉREND PÈRE			
			FAIRE AVANCER LA BARQUE		
EN RUSSIE C'EST LA TOUNDRA				LIEU OÙ L'ON ENVOIE PAÎTRE	

# LA LISTE DE NOEL

Qui dit Noël dit ... Une liste de cadeaux !

Mémorisez pendant 1 minute la liste énoncée ci-dessous. Puis tournez la page et réécrivez la liste dans le meilleur ordre possible avec le plus d'éléments possible ! Bonne chance !!



# LA LISTE DE NOEL

A large empty rectangular box with a green border, intended for writing a list. On the left side of the box, there are ten short horizontal black lines, one for each line of the list.

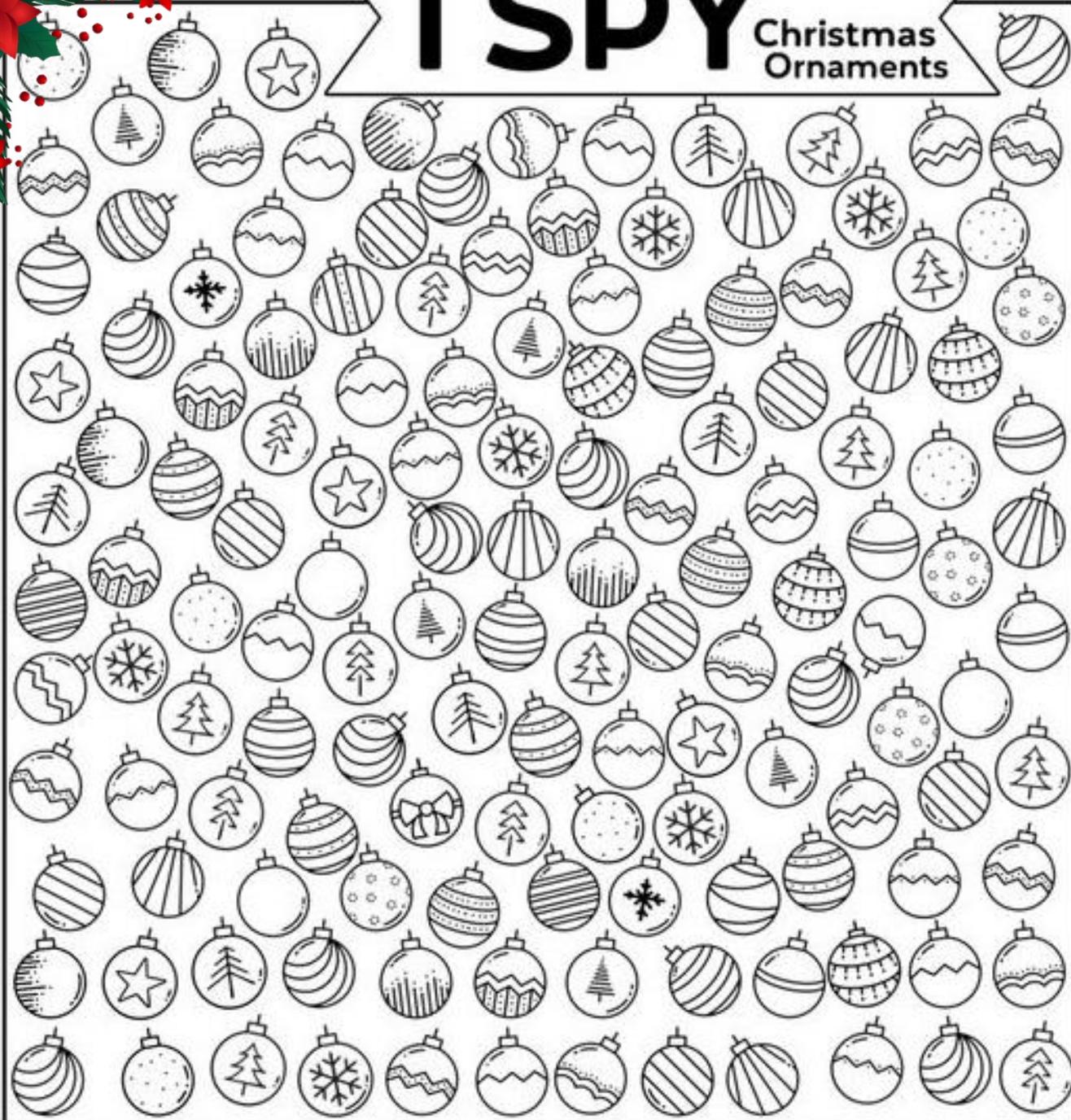
*Vérifiez avec la page précédente. Alors quel est votre score sur 10 ?*

# NOEL EN PAGAILLE

Retrouvez l'ensemble des éléments demandés en bas de l'image. Le nombre à trouver est affiché à gauche de l'élément :



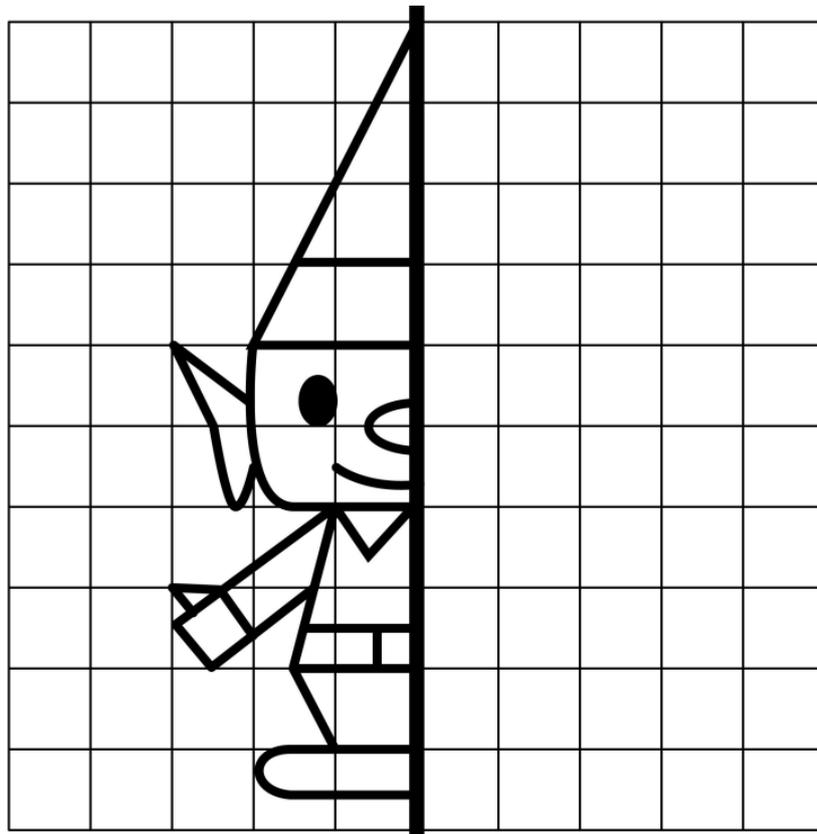
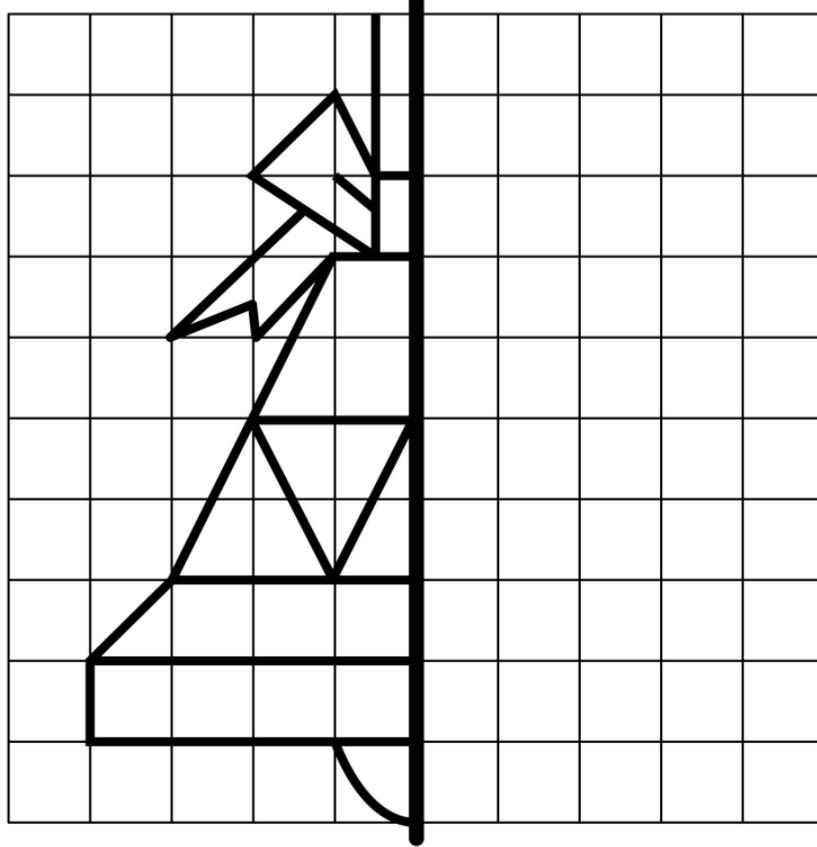
## I SPY Christmas Ornaments



- |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 4 |  | 5 |  | 7 |  | 4 |  | 6 |  | 5 |  |
| 1 |  | 6 |  | 7 |  | 1 |  | 3 |  | 6 |  | 7 |  | 4 |  | 7 |  | 5 |  |
| 3 |  | 3 |  | 4 |  | 6 |  | 2 |  | 7 |  | 5 |  | 9 |  | 6 |  | 3 |  |

# LA SYMETRIE DE NOEL

Tracez le symétrique de cette figure par rapport à l'axe. Aidez-vous du quadrillage.



# 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.

## Mes petits bonheurs

La rivière d'eau chaude qui coule sous la douche  
La truffe au chocolat qui fond dedans ma bouche  
Un grand jus de citron sur des carottes râpées  
La couleur orangé dont le ciel est drapé...

*Lorsque les circonstances se montrent généreuses  
Il faut se délecter des minutes heureuses.  
Les heures sont cadeaux dont il faut profiter  
Pour, du moment présent, l'intensité goûter.*

La tasse de lait la nuit, au son de la radio,  
Puis le retour au lit entre des draps bien chauds,  
Le livre grand ouvert qui m'emmène très loin  
Et le sommeil profond qui doucement revient...

*Les moments de repos au calme du jardin  
Face au grand chêne sombre qui cache les lointains,  
Les promenades lentes le long de la rivière  
Où reviennent souvent les souvenirs d'hier...*

L'attente du plaisir d'accueillir des amis,  
De préparer la table pour être réunis  
Et la satisfaction de se mettre à écrire  
Pour que des mots traduisent ce que j'ai à vous dire...

*Je ne vais pas poursuivre longtemps cet inventaire.  
Il est sorti tout seul, alors je vais me taire...  
La nuit va continuer, je vais me rendormir  
En pensant que demain, je saurai encore rire...*

D., Nuit du 5 octobre 2020

*Et vous, quels sont vos petits bonheurs ?*

# RETROUVER LES PAROLES

## QUAND ON N'A QUE L'AMOUR de Jacques Brel

Quand on a que l'.....  
A s'offrir en .....  
Au jour du grand .....  
Qu'est notre grand .....  
Quand on n'a que l'.....

Mon amour toi et ...  
Pour qu'éclatent de ....  
Chaque ..... et chaque jour  
Quand on n'a que l'.....  
Pour ..... nos promesses  
Sans nulle autre .....  
Que d'y croire .....  
Quand on n'a que l'.....  
Pour meubler de .....  
Et couvrir de .....  
La ..... des faubourgs

Quand on n'a que l'.....  
Pour unique .....  
Pour unique .....  
Et unique .....  
Quand on n'a que l'.....  
Pour ..... matin  
Pauvres et .....  
De manteaux de .....

Quand on n'a que l'.....  
A offrir en .....  
Pour les maux de la .....  
En ..... troubadour  
Quand on n'a que l'.....  
A ..... à ceux-là  
Dont l'unique .....  
Est de chercher le ....

Quand on n'a que l'.....  
Pour tracer un .....  
Et forcer le .....  
A chaque .....  
Quand on n'a que l'.....  
Pour parler aux .....  
Et rien qu'une .....  
Pour convaincre un .....  
Alors sans avoir ....  
Que la ..... d'aimer  
Nous aurons dans nos .....  
Amis le monde .....



# SOLUTIONS

## SUDOKU

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

**Grille 1**  
(Niveau Facile)

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

**Grille 2**  
(Niveau Moyen)

## MOTS CODÉS

A <sup>1</sup>	I <sup>2</sup>	L <sup>3</sup>	I <sup>2</sup>	E <sup>4</sup>	R <sup>5</sup>		M <sup>17</sup>	A <sup>1</sup>	T <sup>12</sup>	U <sup>16</sup>	R <sup>5</sup>	E <sup>4</sup>
	L <sup>3</sup>		R <sup>5</sup>	E <sup>4</sup>			O <sup>8</sup>	A <sup>1</sup>		H <sup>7</sup>		
K <sup>18</sup>	I <sup>2</sup>	W <sup>19</sup>	I <sup>2</sup>		M <sup>17</sup>	A <sup>1</sup>	K <sup>18</sup>	I <sup>2</sup>	N <sup>14</sup>	G <sup>13</sup>	O <sup>8</sup>	F <sup>20</sup>
	A <sup>1</sup>		S <sup>6</sup>		O <sup>8</sup>		A <sup>1</sup>		G <sup>13</sup>			
A <sup>1</sup>	Q <sup>15</sup>	U <sup>16</sup>	E <sup>4</sup>	D <sup>10</sup>	U <sup>16</sup>	C <sup>21</sup>		D <sup>10</sup>	O <sup>8</sup>	U <sup>16</sup>	Z <sup>22</sup>	E <sup>4</sup>
	U <sup>16</sup>			S <sup>6</sup>		J <sup>9</sup>					A <sup>1</sup>	
H <sup>7</sup>	E <sup>4</sup>	R <sup>5</sup>	S <sup>6</sup>	E <sup>4</sup>		S <sup>6</sup>	O <sup>8</sup>	U <sup>16</sup>	P <sup>23</sup>	A <sup>1</sup>	P <sup>23</sup>	E <sup>4</sup>
			Y <sup>25</sup>		J <sup>9</sup>		B <sup>11</sup>		I <sup>2</sup>		P <sup>23</sup>	
D <sup>10</sup>	J <sup>9</sup>	E <sup>4</sup>	L <sup>3</sup>	L <sup>3</sup>	A <sup>1</sup>	B <sup>11</sup>	A <sup>1</sup>		V <sup>24</sup>	O <sup>8</sup>	I <sup>2</sup>	X <sup>26</sup>
	A <sup>1</sup>		V <sup>24</sup>		D <sup>10</sup>		R <sup>5</sup>		O <sup>8</sup>		N <sup>14</sup>	
A <sup>1</sup>	R <sup>5</sup>	T <sup>12</sup>	E <sup>4</sup>	R <sup>5</sup>	E <sup>4</sup>		D <sup>10</sup>	A <sup>1</sup>	T <sup>12</sup>	A <sup>1</sup>	G <sup>13</sup>	E <sup>4</sup>



# GARAM

$7 + 1 = 8$	$9 - 6 = 3$
$\times 3$	$+ 4 + 1 = 5$
$\underline{2}$	$\underline{1}$
$1 + 1 = 2$	$4 - 2 = 2$
$+ 1$	$\underline{1}$
$\underline{1}$	$\underline{1}$
$4 + 2 = 6$	$5 + 1 = 6$
$+ 9$	$\times 6 + 1 = 7$
$\underline{1}$	$\underline{3}$
$3 + 3 = 6$	$\underline{3}$
	$5 + 1 = 6$



# LE TRINEAU LATIN





## QUIZ DE NOEL

### **LE JAPON :**

Traditionnellement, le 24 décembre au soir, les jeunes couples japonais se déclarent leur amour et s'offrent des cadeaux.

### **EN ALLEMAGNE**

Au début au XIXème siècle, les enfants se voyaient offrir chaque jour des images pieuses pour patienter jusqu'à Noël.

### **MARTIN LUTHER**

La légende veut que Martin Luther, père de la Réforme protestante, fut émerveillé par ces illuminations en rentrant chez lui.

### **L'ALSACE**

Selon plusieurs sources, le premier sapin de Noël aurait été érigé à Sélestat, dans le Bas-Rhin, en 1492.

### **6,1 MILLIONS**

Et à peu près 1 million de sapins artificiels sont vendus en France chaque année.

### **LA FINLANDE**

Un village a même été construit à l'effigie du Père Noël à Rovaniemi, au nord du pays

### **L'EGGNONG OU LAIT DE POULE**

C'est une boisson à base de lait, d'oeufs, de sucre et de crème fraîche. On peut aussi y mettre quelques gouttes d'alcool.

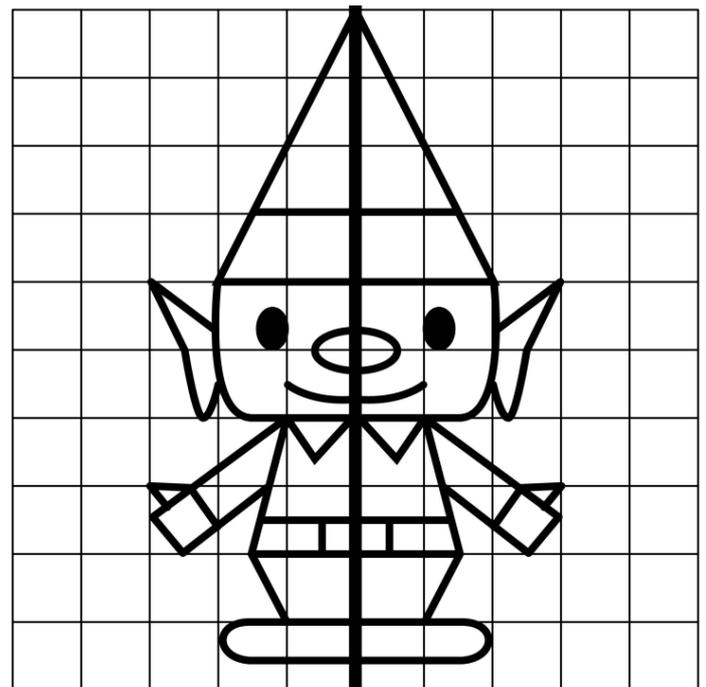
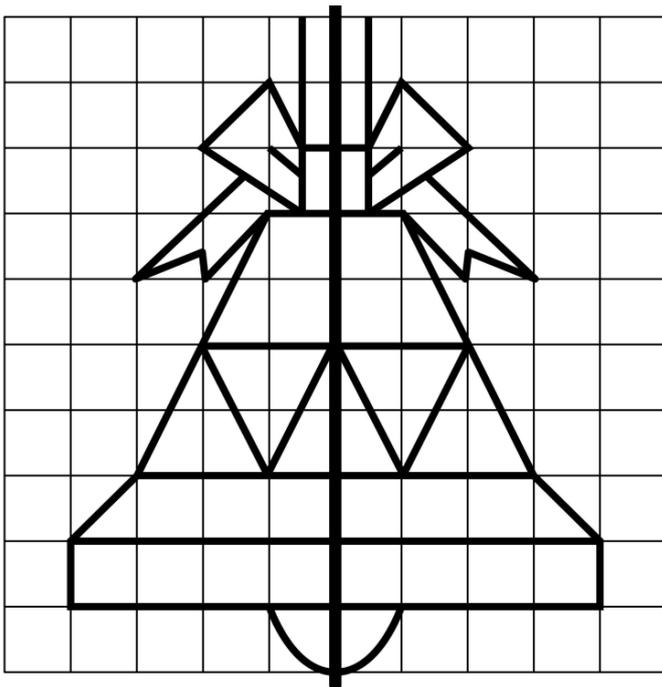
# MOTS FLECHÉS



VITESSES ET RAPIDITÉS	C	TELE UNE SOCIÉTÉ ÉVOLUÉE	C	LETTRES POUR L'EUROPE	U	VILLE DES DEUX-SÈVRES	N	FLEUVE D'ITALIE	P	TRAVAUX PRATIQUES ABREGÉS	
BIEN GAGNÉ		PRESQUE JAMAIS		BIEN CACHÉE				CELUI-LÀ			
	M	E	R	I	T	E	ÉLÉMENT D'ATOLL	I	L	O	T
							ELLE MUSELLE L'OPINION				
NETTOYA	L	A	V	A	IL SE PARE D'UN COLLIER	C	O	U	DIRE D'UNE VOIX ÉMUE (S')	P	
QUARTIER ÉLOIGNÉ					PLUTÔT EXCESSIF						
	P	E	R	I	P	H	E	R	I	E	TRÈS CHOQUÉ
JOIGNANT	R	E	L	I	A	N	T	PRÉFIXE SIGNIFIANT AVEC	C	O	
DÉTECTIVES								BIVOUAC			
	L	I	M	I	E	R	S	COMME UN TARTARE	C	R	U
								PASCAL EN BREF			
À TOI	T	E	S	BERNAIT	D	U	P	A	I	T	
DÉRANGER				RÉVÉREND PÈRE							
	G	E	N	E	R	FAIRE AVANCER LA BARQUE	R	A	M	E	R
EN RUSSIE C'EST LA TOUNDRA	S	T	E	P	P	E	LIEU OÙ L'ON ENVOIE PAÎTRE	P	R	E	



# SYMETRIE DE NOEL



## RETROUVER LES PAROLES

Quand on a que l'amour  
A s'offrir en partage  
Au jour du grand voyage  
Qu'est notre grand amour  
Quand on n'a que l'amour

Mon amour toi et moi  
Pour qu'éclatent de joie  
Chaque heure et chaque jour  
Quand on n'a que l'amour  
Pour vivre nos promesses  
Sans nulle autre richesse  
Que d'y croire toujours  
Quand on n'a que l'amour  
Pour meubler de merveilles  
Et couvrir de soleil  
La laideur des faubourgs

Quand on n'a que l'amour  
Pour unique raison  
Pour unique chanson  
Et unique secours  
Quand on n'a que l'amour  
Pour habiller matin  
Pauvres et malandrins  
De manteaux de velours

Quand on n'a que l'amour  
A offrir en prière  
Pour les maux de la terre  
En simple troubadour  
Quand on n'a que l'amour  
A offrir à ceux-là  
Dont l'unique combat  
Est de chercher le jour

Quand on n'a que l'amour  
Pour tracer un chemin  
Et forcer le destin  
A chaque carrefour  
Quand on n'a que l'amour  
Pour parler aux canons  
Et rien qu'une chanson  
Pour convaincre un tambour  
Alors sans avoir rien  
Que la force d'aimer  
Nous aurons dans nos mains  
Amis le monde entier

