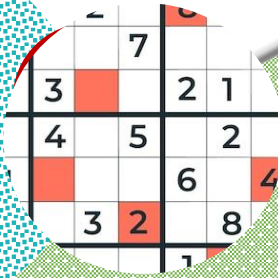


## Livret d'activités



75

# 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
Fubuki.....	p. 5
Takazu.....	p. 7
Mots à caser.....	p. 8
Trivial pursuit.....	p.9
Points à relier.....	p. 10
La petite recette.....	p. 11
Les logos.....	p. 12
Pays, symboles et monuments.....	p. 13
La tête dans les étoiles.....	p. 14
Jeux de société : blokus.....	p. 15-20
A vos plumes.....	p. 21
Retrouver les paroles.....	p. 22
Solutions.....	p. 23-28

# MANDALA

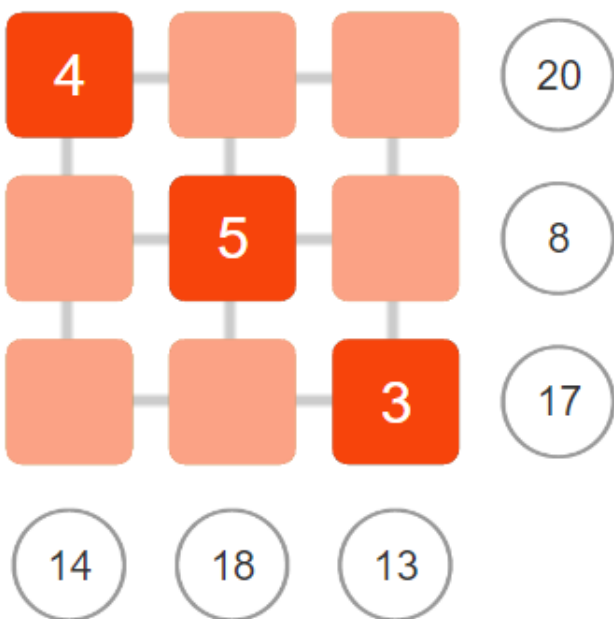
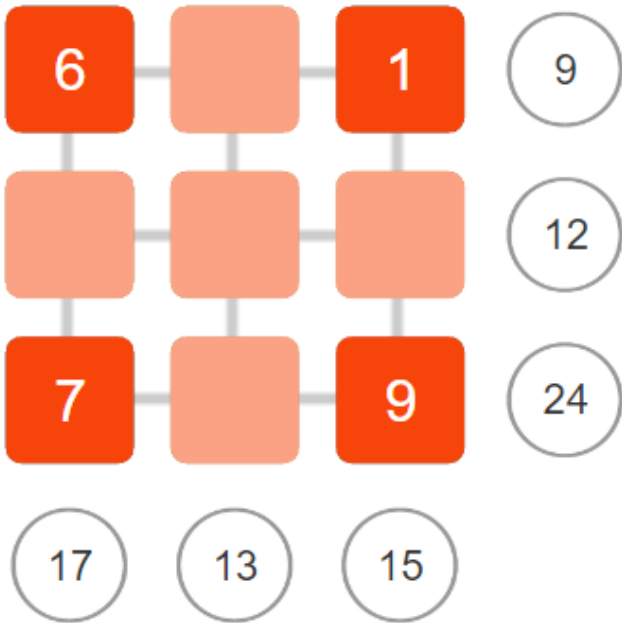


***« Ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie,  
mais la vie dans vos années. »***

**Abraham Lincoln**

# 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.



# MANDALA

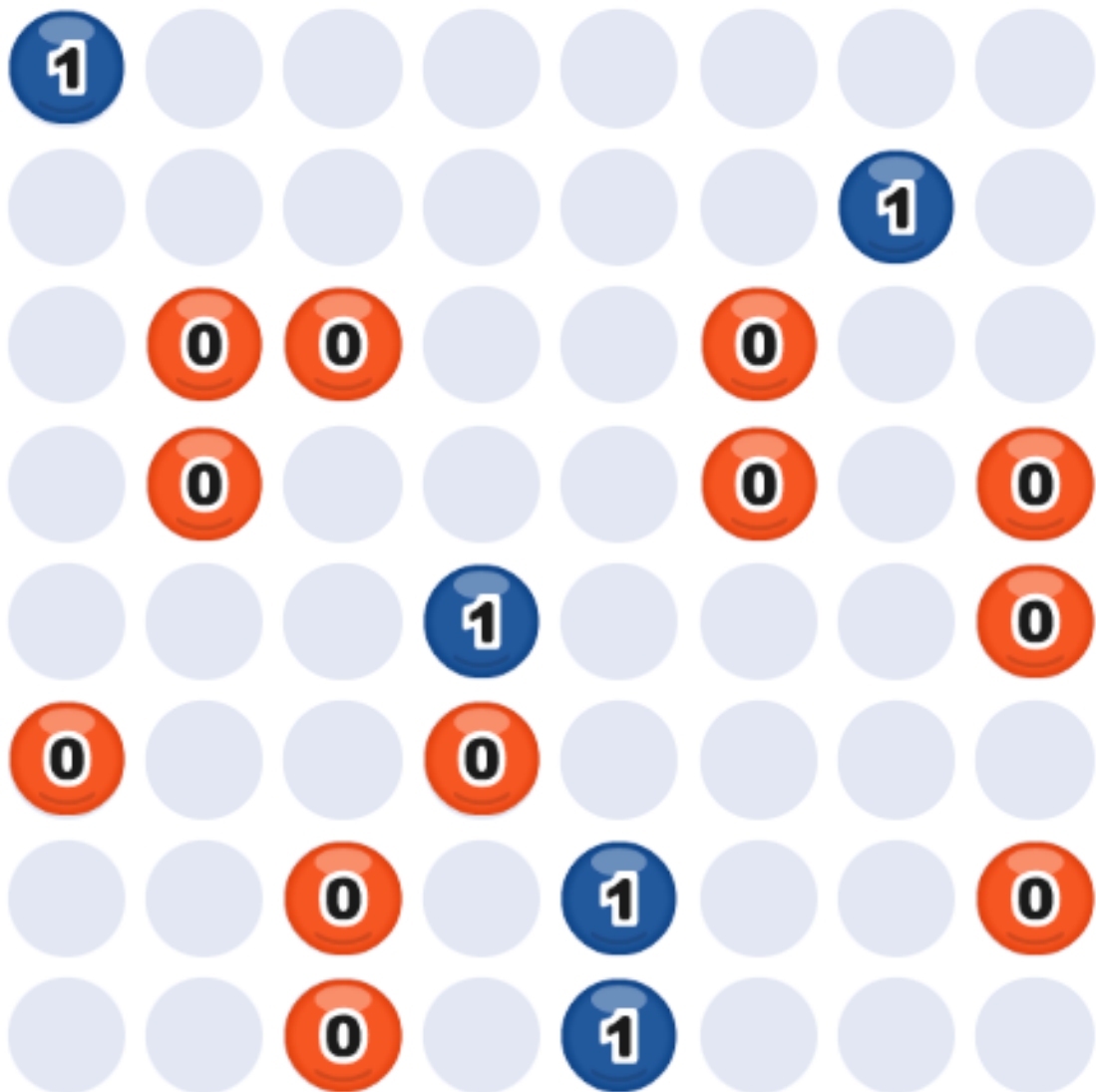


*« Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit  
notre amitié sans vieillir notre cœur. »*

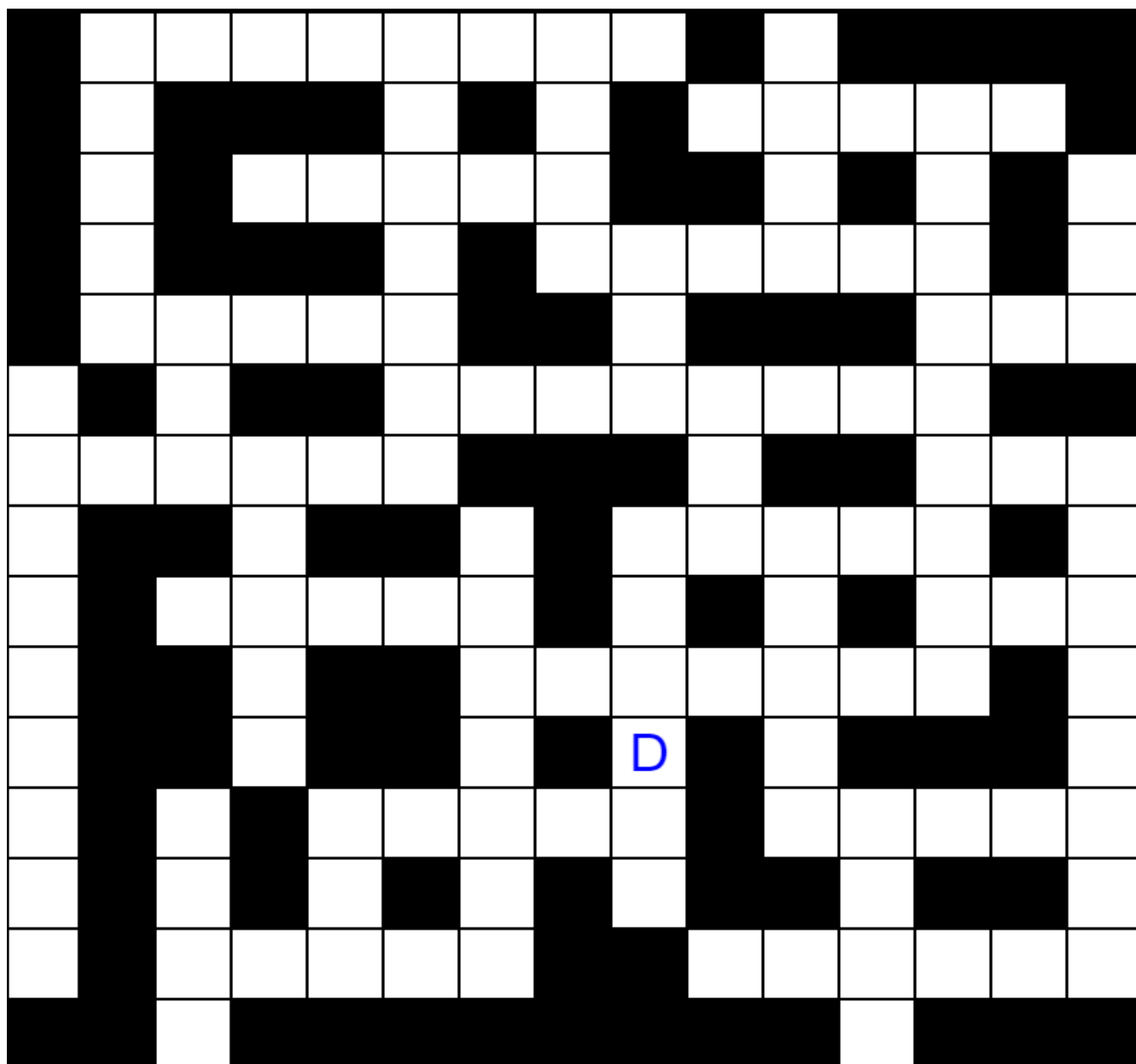
**Victor Hugo**

# 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 A CASER



## 3 LETTRES

AIR  
CLE  
DUC  
IRA  
NEE  
NON  
PIC  
SEC

## 4 LETTRES

BATI  
BOND  
FOIN  
OSAT

## 5 LETTRES

CHERI  
DEUIL  
IDEAL  
IRAIT  
LAVER  
RAMPE  
REVUE  
TABAC  
TOTAL  
VIENT

## 6 LETTRES

DIRIGE  
MERITE  
QUATRE  
RENDIS

## 7 LETTRES

ACCUEIL  
CONCERT  
REGARDE

## 8 LETTRES

CANAILLE  
DEMANDAI  
DIATRIBE

## 9 LETTRES

IMPORTAIT  
PRESIDENT

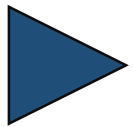
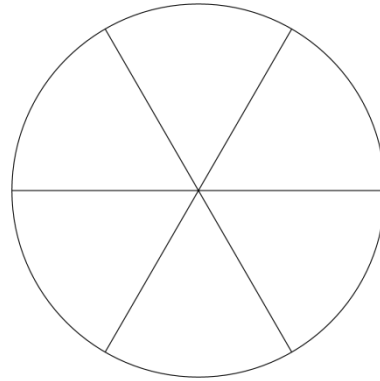


# TRIVIAL PURSUIT

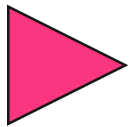
Répondez aux six questions de culture générale pour obtenir tous les camemberts de ce jeu mythique.

Rappel de la couleur des camemberts par question

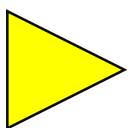
Bleu : Géographie  
Rose : Divertissements  
Jaune : Histoire  
Violet : Arts et Littérature  
Vert : Sciences et Nature  
Orange : Sports et Loisirs



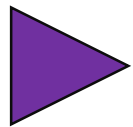
Dans quel océan se trouve le Sri Lanka ? \_\_\_\_\_



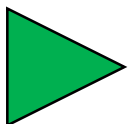
Avec lequel de ces animateurs Philippe Candeloro a-t-il animé une édition d'Intervilles ? \_\_\_\_\_



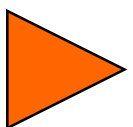
Sur quelle île ont-ils emprisonné Napoléon après avoir perdu la bataille de Waterloo ? \_\_\_\_\_



Qui a peint « le cri » ? \_\_\_\_\_

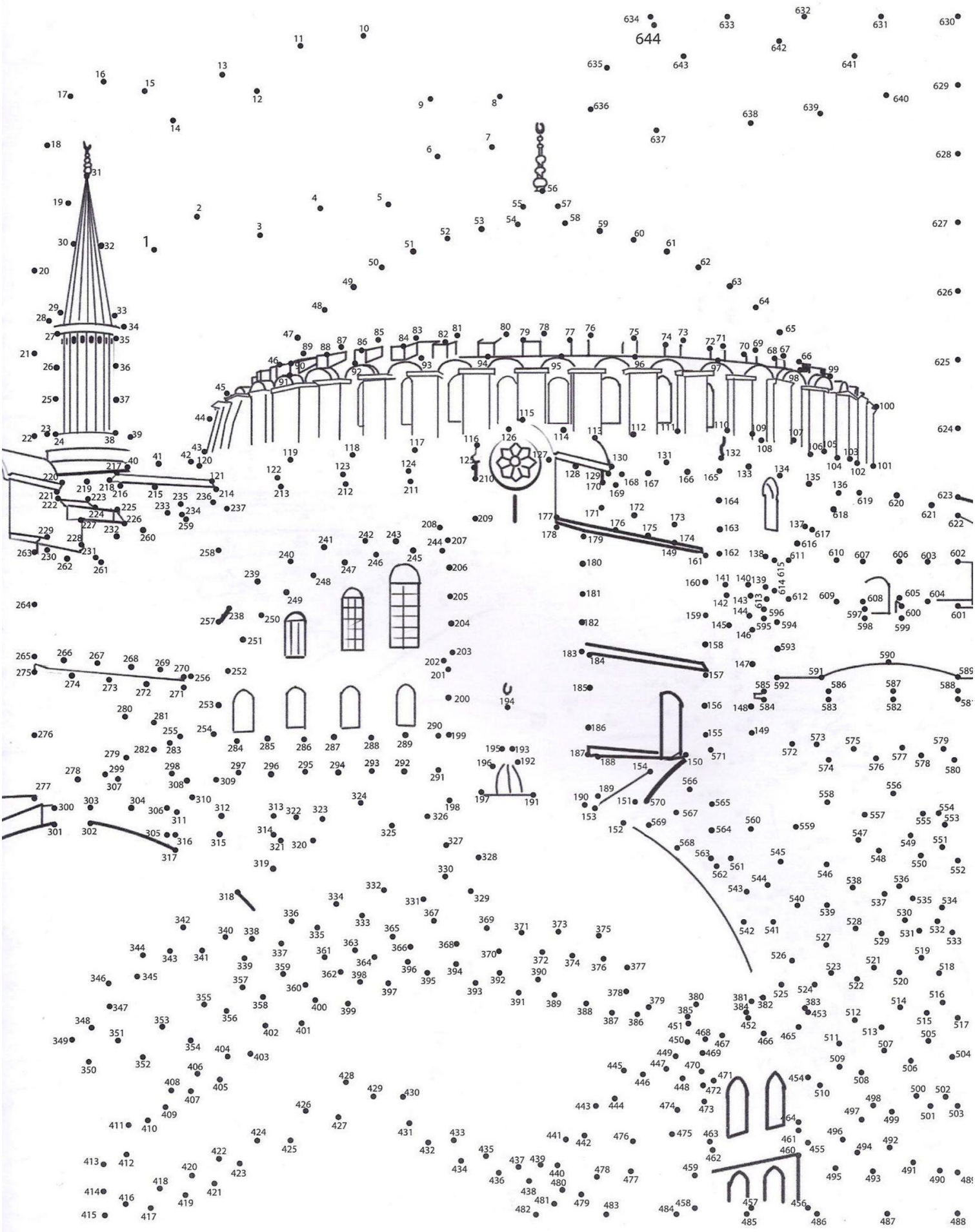


Quel est le nom de l'oiseau le plus grand de nos jours ?  
\_\_\_\_\_



Quelles sont les couleurs des anneaux olympiques ?  
\_\_\_\_\_

# POINTS A RELIER



# LA PETITE RECETTE

## Pancakes moelleux

*Les pancakes sont un grand classique américain. Au petit-déjeuner, pour un brunch ou encore en dessert, ils peuvent être accompagnés de sirop d'érable, de beurre, de fruits, de caramel, de chocolats etc ...*

### INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 15 g de sucre blanc
- 32,5 g de beurre doux
- 125 g de farine
- ½ sachet de levure traditionnelle
- 15 cl de lait
- 1 œuf
- ½ pincée de sel



### PRÉPARATION (5 minutes) CUISSON (10 minutes)

- 1.** Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou dans un bol au micro-ondes. Mettez la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Mélangez et creusez un puits. Ajoutez ensuite les œufs entiers et fouettez l'ensemble.
- 2.** Incorporez le beurre fondu, fouettez puis délayez progressivement le mélange avec le lait afin d'éviter les grumeaux.
- 3.** Laissez reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur.
- 4.** Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faites cuire comme des crêpes, mais en les faisant plus petites. Les pancakes sont à manger de préférence chaud !



# LES LOGOS

Retrouvez les différents logos présentés ci-dessous :

1



\_\_\_\_\_

2



\_\_\_\_\_

3



\_\_\_\_\_

4



\_\_\_\_\_

5



\_\_\_\_\_

6



\_\_\_\_\_

7



\_\_\_\_\_

8



\_\_\_\_\_

# PAYS, SYMBOLES ET MONUMENTS

Vous devez associer les monuments de la liste ci-dessous, avec les pays proposés dans le tableau. Il y a deux monuments par pays à replacer.

*Acropole - Amphithéâtre de Pula - Arc de Triomphe - Atomium – Cathédrale Sainte Sophie - Colisée - Fjord glacé d'Hulissat - Kremlin - Manneken-Pis - Musée du Prado - Nordfjord - Palais de Buckingham - Palais des Dioclétien - Palais Réal - Parthénon - Petite sirène - Place rouge - Port de Hambourg - Porte de Brandebourg - Spire - Statue de la Mère Patrie - Tour de Londres - Tour de Pise - Tour Eiffel - Tour O'Brien - Trolljord*

Allemagne (Aigle)	
Belgique (Lion noir)	
Croatie (Iris)	
Danemark (Cygne)	
Espagne (Taureau)	
France (Marianne et Coq)	
Grèce (Croix blanche)	
Irlande (Trèfle à 3 feuilles)	
Italie (Etoile blanche)	
Royaume-Uni (Rose tudor)	
Norvège (Lion)	
Russie (Aigle à 2 têtes)	
Ukraine (Trident)	

# LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Identifiez le nom de ces astres.



Cette planète est :

JUPITER

SATURNE

URANUS



A

L \_ \_ E



B

\_ O \_ E \_ \_



C

C \_ M \_ \_ E



D

M \_ \_ \_

Classez les du plus petit au plus grand :

Entourez la bonne réponse.

Une éclipse solaire c'est le passage de :

La Lune entre la Terre et le Soleil

La Terre entre la Lune et le Soleil

Elle est passée la dernière fois en 1986, la comète de Haley passe tous les :

150 ans

76 ans

7 ans

Qui est le premier astronaute français à être allé dans l'espace en 1982 ?

Jean-Loup Chrétien

Thomas Pesquet

Patrick Baudry

Quand ces événements historiques se sont-ils déroulés ?

Neil Armstrong sur la lune

4 octobre 1957

Un robot sur mars

12 avril 1961

Le lancement du Spoutnik

4 juillet 1997

Le lancement de la fusée Ariane

21 juillet 1969

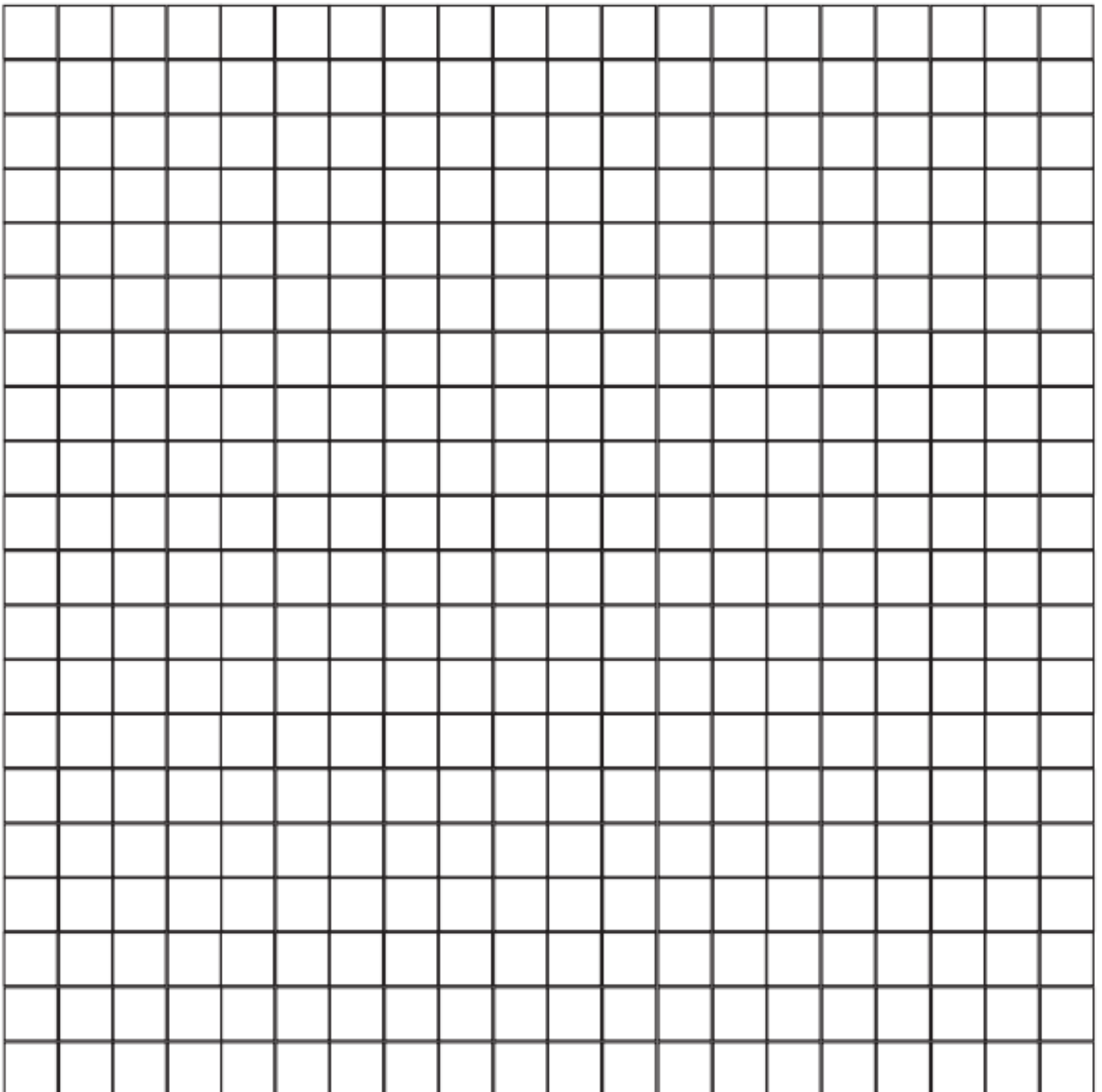
Youri Gagarine, 1<sup>er</sup> homme dans l'espace

24 décembre 1979

# JEUX DE SOCIÉTÉ : BLOKUS

Nous vous proposons un jeu de société à découper pour jouer à 2, à 3 ou à 4. C'est un jeu de placement logique. Le but va être de bloquer tous vos adversaires. Cette grille ci-dessous, va vous servir de plateau de jeu pour placer les différentes pièces.

Voir règle du jeu page suivante puis découpez les pièces rouge, bleu, vert et jaune.

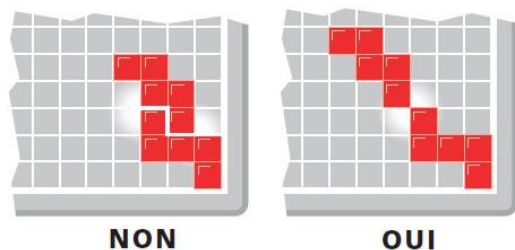


# JEUX DE SOCIÉTÉ : BLOKUS

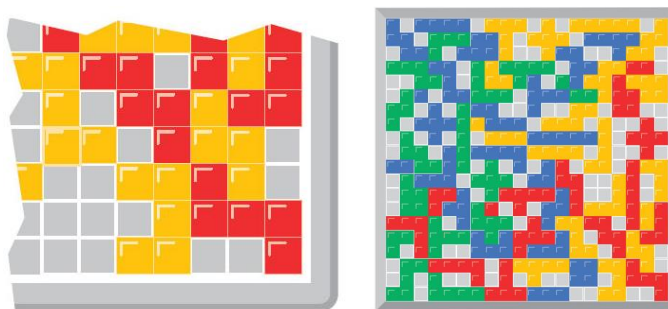
- Si vous êtes 4 joueurs, choisissez une couleur chacun. Si vous êtes 3, choisissez une couleur chacun et laissez en une. Si vous êtes 2, choisissez 2 couleurs chacun.
- Le premier joueur place la première pièce de son choix sur le plateau de telle sorte que celle-ci recouvre une case d'angle du plateau.



- Les joueurs jouent à tour de rôle et placent leur première pièce de la même manière. Pour les tours suivants, chaque nouvelle pièce posée doit toucher une pièce de la même couleur par un ou plusieurs coins et jamais par les cotés :



- En revanche, les pièces de couleur différente peuvent se toucher par les cotés. Les pièces du jeu peuvent être disposées dans n'importe quel sens sur le plateau. Une pièce posée sur le plateau reste en place jusqu'à la fin de la partie :

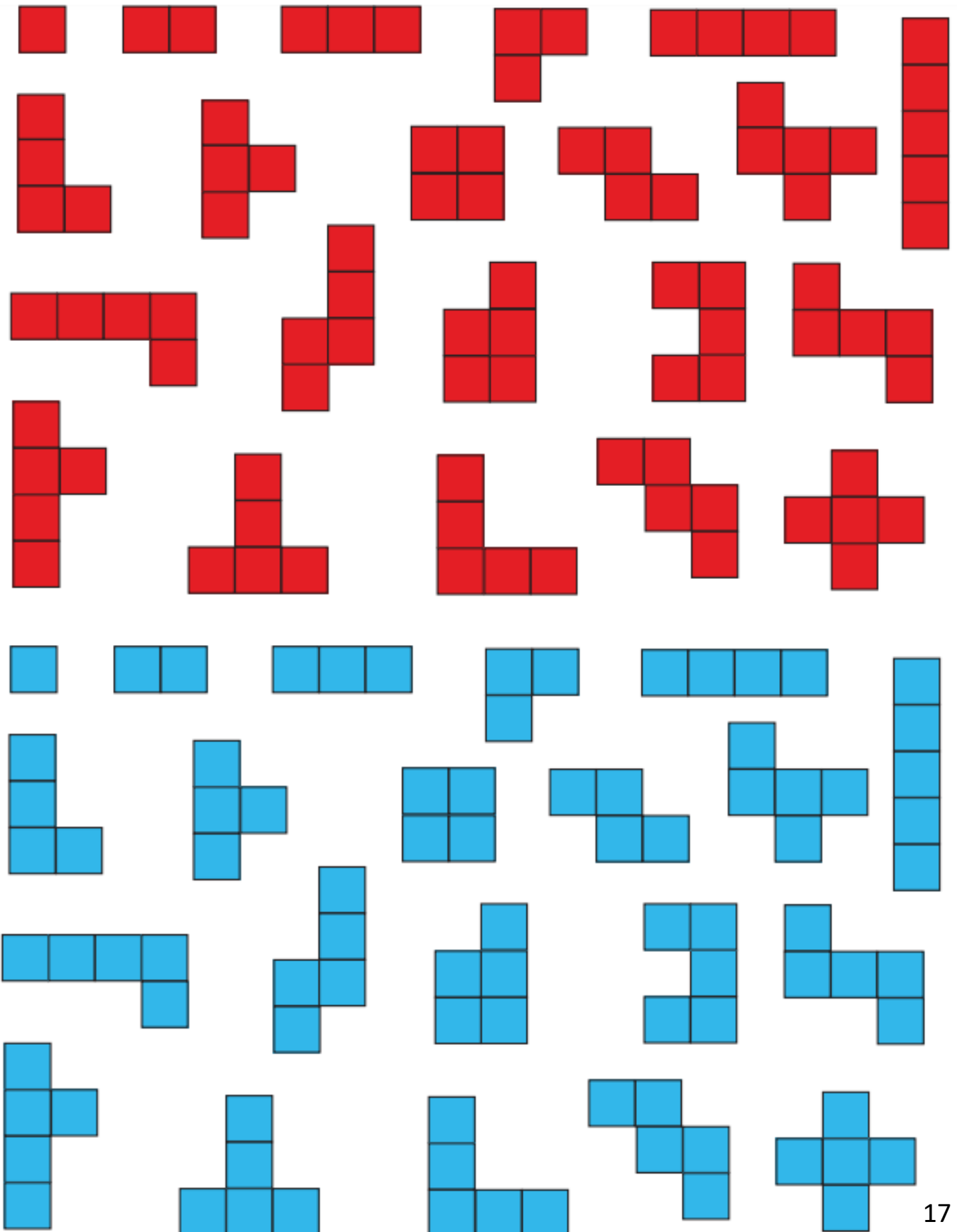


- Lorsqu'un joueur est bloqué et ne peut plus placer de pièce, il est obligé de passer son tour. Les autres joueurs poursuivent en conservant le même ordre de jeu. Lorsque tous les joueurs sont bloqués, chacun compte le nombre de carrés qu'il n'a pu placer sur le plateau et calcule son score :
  - 1 point par carré non posé.
  - +15 points si les 21 pièces ont été posées.
  - +20 points si les 21 pièces ont été posées avec le carré solitaire en dernière position.



# JEUX DE SOCIÉTÉ : BLOKUS

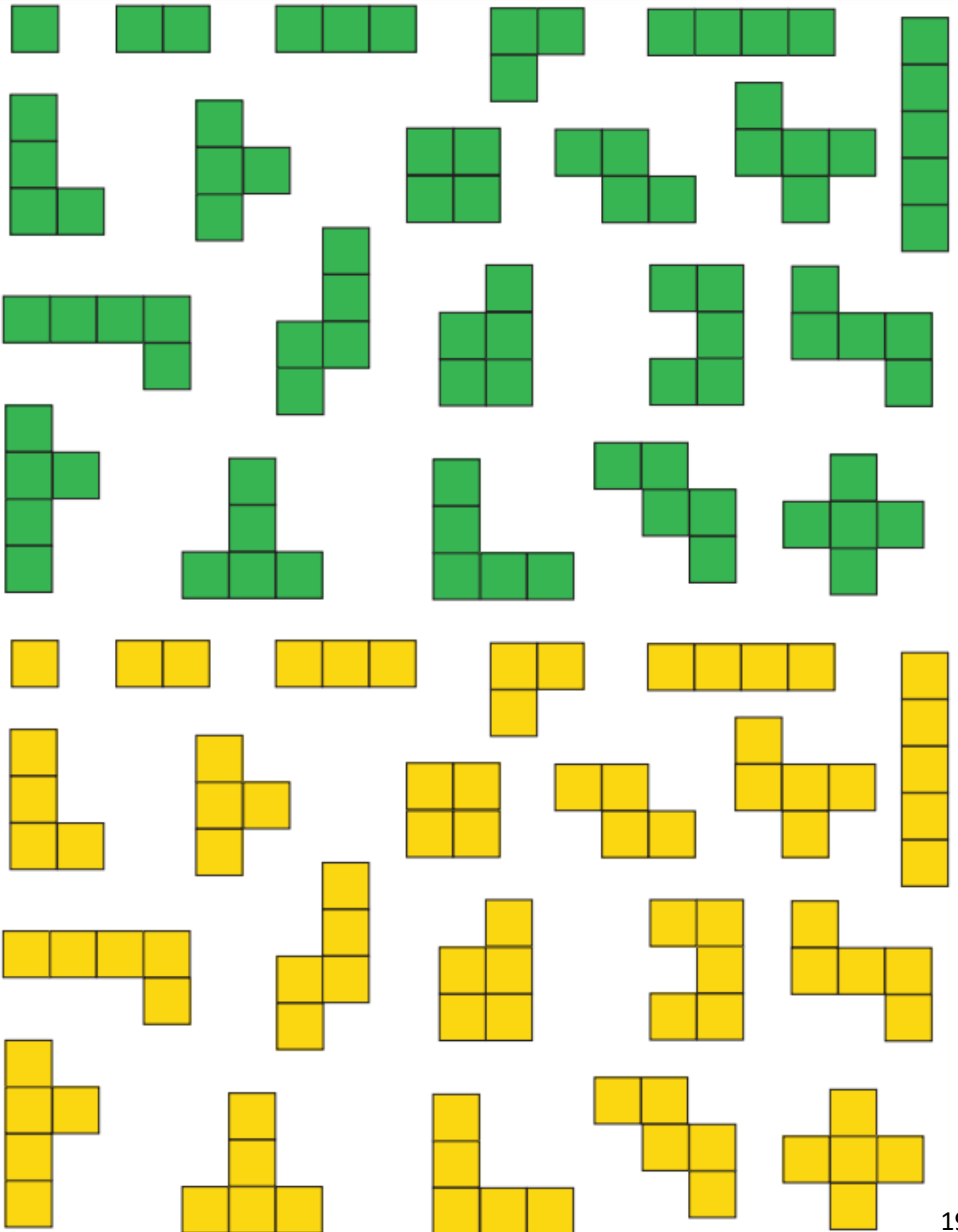
Pièces à découper





# JEUX DE SOCIÉTÉ : BLOKUS

## Pièces à découper





# 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.

## La vie

La vie, c'est la joie d'une naissance désirée  
D'une sève pleine de promesse comme un bourgeon à peine éclos.

Fleurisse un printemps aux couleurs pastels

La vie est pleine de fougue et d'énergie à revendre.

Dans le cœur d'un enfant jouant à milles rôles patientes.

Couvertures de bleus, bosses, sparadraps sur les bras et genoux.

La vie, c'est l'incertitude et confiance à l'avenir.

De l'adolescent inquiet de sa métamorphose corporelle.

A prendre la tête et son latin.

De l'échafaudage des tas de projets ininterrompus.

Pour l'adulte, tu assures un long et dur labeur laborieux.

Avec une pointe de gaité, d'humour dans les situations concassées.

La vie, c'est souvent la grisaille du quotidien qu'on doit gérer.

Être adulte, c'est dire adieu à la trop grande passion inaccessible.

Pour être responsable et ancré dans le réel.

C'est quelque fois rêver pour mieux affronter le présent décevant, destructeur parfois.

La vie, c'est le printemps.

Lorsqu'on renait à l'équilibre mental qui donne une nouvelle vision à la vie.

Une joie intense malgré les obstacles qu'on veut que les autres soit heureux ici-bas.

La vie, c'est l'été.

Quand vient les vacances de l'insouciance du temps.

Renaître à nouveaux pour profiter pleinement du temps présent joyeux.

La vie, c'est l'hier lugubre et rigoureuse obscurité.

Lorsque la mort surprend pour faucher des jeunes vies à la fleur de l'âge.

La vie est cruelle par son injustice implacable.

Lorsque les hommes préfèrent les armes et tortures que de dialoguer.

C'est plus difficile de protéger la vie que donner la mort.

La vie, c'est l'être humain qui n'est pas un minéral végétatif.

Planifiant sa vie à l'infini pour le sens à sa vie.

Comme l'oiseau à dans son bec mille brindilles construisant son nid douillet.

Jusqu'à sa mort terrestre pour laisser un souvenir impérissable.

Pour ceux qui reste ici bas

*E. , Août 2000*

# RETROUVER LES PAROLES

## LA GRENADE de Clara Luciani

Hé toi  
Qu'est-ce que tu ..... ?  
T'as jamais vu une femme qui se ...  
Suis-moi  
Dans la ville .....  
Et je te .....  
Comme je ..... , comme j'aboie

Prends .....  
Sous mon .... , la grenade  
Sous mon .... , là, regarde  
Sous mon .... , la grenade  
Prends .....  
Sous mon .... , la grenade  
Sous mon .... , là, regarde  
Sous mon .... , la grenade

Hé ...  
Mais qu'est-ce que tu ..... ?  
Je ne suis qu'un .....  
Déguisé en .....  
Hé toi  
Je pourrais te faire ...  
Je pourrais te ....., oui  
Dans la nuit qui .....

Prends .....  
Sous mon .... , la grenade  
Sous mon .... , là, regarde  
Sous mon .... , la grenade

Prends .....  
Sous mon .... , la grenade  
Sous mon .... , là, regarde  
Sous mon .... , la grenade

Hé ...  
Qu'est-ce que tu t'..... ?  
Je suis aussi .....  
Aussi vivante que ...  
Sais-..  
Que là sous ma .....  
Une .... sommeille (une rage  
sommeille)  
Que tu ne ..... pas?

Prends .....  
Sous mon .... , la grenade  
Sous mon .... , là, regarde  
Sous mon .... , la grenade  
Prends .....  
Sous mon .... , la grenade  
Sous mon .... , là, regarde  
Sous mon .... , la grenade  
Prends .....

# SOLUTIONS

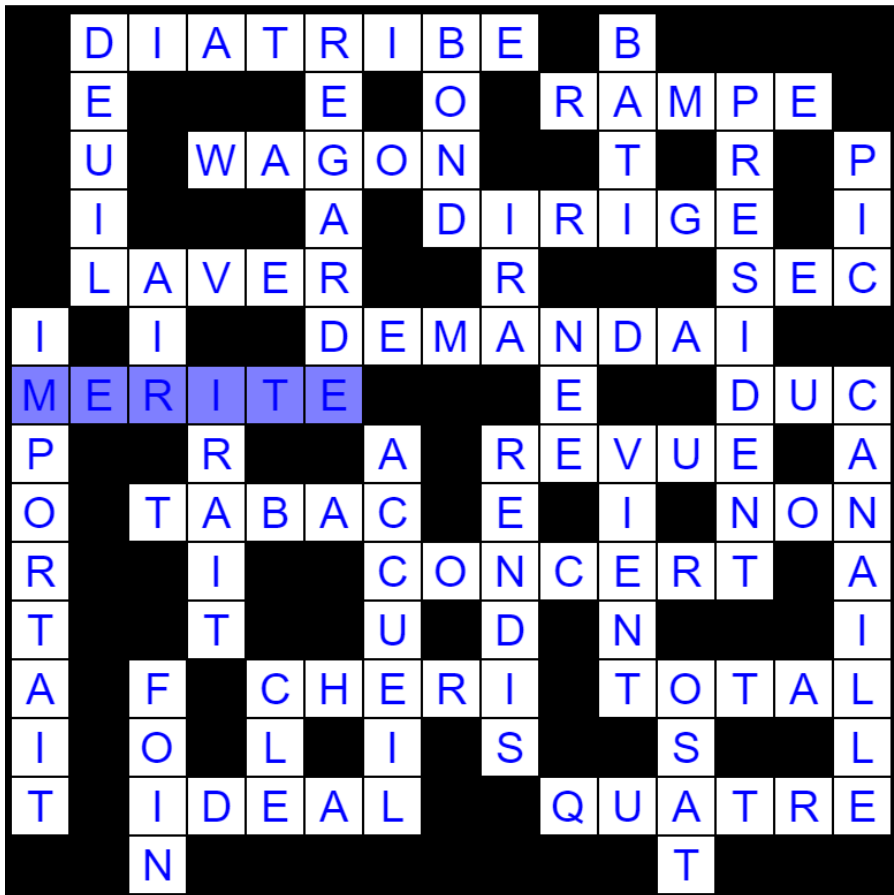
## FUBUKI









## TAKAZU



## MOTS A CASER

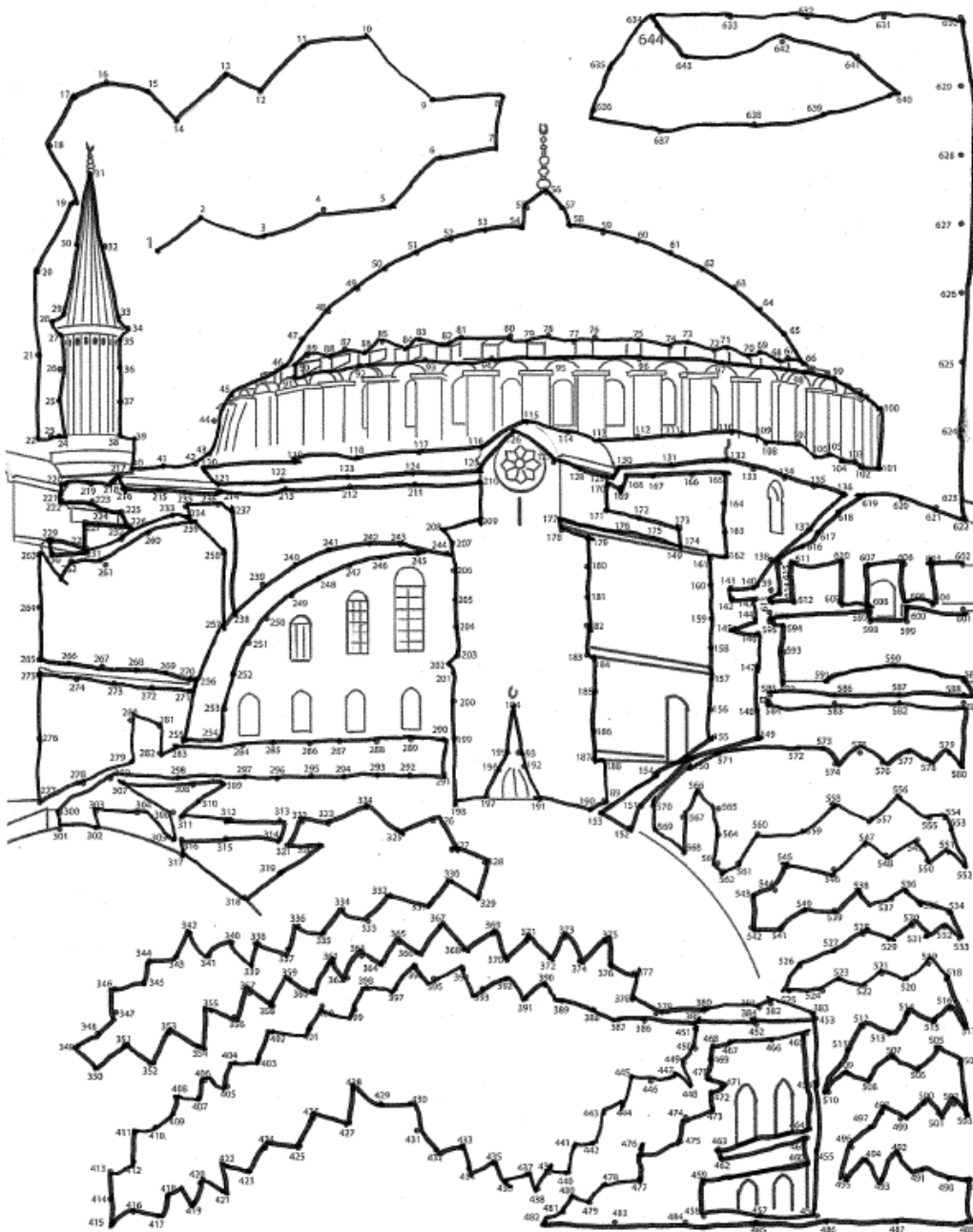


## TRIVIAL PURSUIT

-  Dans l'océan Indien
-  Nelson Monfort
-  Sainte-Hélène
-  Le peintre Norvégien Edvard Munch
-  L'albatros
-  Noir, rouge, bleu, jaune et vert



# POINT A RELIER



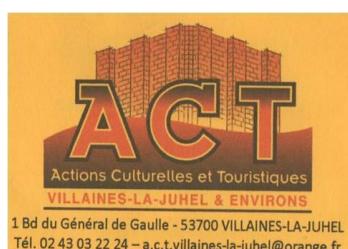
## LES LOGOS

- 1) AMAZON
- 2) CITROEN
- 3) REEBOK
- 4) VOLKSWAGEN
- 5) ADIDAS
- 6) WWF
- 7) LU
- 8) ARIEL

# PAYS, SYMBOLES ET MONUMENTS

Allemagne (Aigle)	<b><i>Porte de Brandebourg - Port de Hambourg</i></b>
Belgique (Lion noir)	<b><i>Atomium - Manneken-Pis</i></b>
Croatie (Iris)	<b><i>Palais des Dioclétiens - Amphithéâtre de Pula</i></b>
Danemark (Cygne)	<b><i>Petite sirène - Fjord glacé d'Hulissat</i></b>
Espagne (Taureau)	<b><i>Palais Réal - Musée du Prado</i></b>
France (Marianne et Coq)	<b><i>Tour Eiffel - Arc de Triomphe</i></b>
Grèce (Croix blanche)	<b><i>Parthénon - Acropole</i></b>
Irlande (Trèfle à 3 feuilles)	<b><i>Spire - Tour O'Brien</i></b>
Italie (Etoile blanche)	<b><i>Colisée - Tour de Pise</i></b>
Royaume-Uni (Rose tudor)	<b><i>Tour de Londres - Palais de Buckingham</i></b>
Norvège (Lion)	<b><i>Nordfjord - Trolljord</i></b>
Russie (Aigle à 2 têtes)	<b><i>Kremlin - Place rouge</i></b>
Ukraine (Trident)	<b><i>Statue de la Mère Patrie - Cathédrale Sainte Sophie</i></b>

Ce jeu est proposé par :



# LA TETE DANS LES ÉTOILES



Cette planète est :

JUPITER

SATURNE

URANUS



LUNE



SOLEIL



COMÈTE



MARS

Classez les du plus petit au plus grand :

C

A

D

B

Une éclipse solaire c'est le passage de :

La Lune entre la Terre et le Soleil

La Terre entre la Lune et le Soleil

Elle est passée la dernière fois en 1986, la comète de Haley passe tous les :

150 ans

76 ans

7 ans

Qui est le premier astronaute français à être allé dans l'espace en 1982 ?

Jean-Loup Chrétien

Thomas Pesquet

Patrick Baudry

Quand ces événements historiques se sont-ils déroulés ?

Neil Armstrong sur la lune

Un robot sur mars

Le lancement du Spoutnik

Le lancement de la fusée Ariane

Youri Gargarine, 1<sup>er</sup> homme dans l'espace

4 octobre 1957

12 avril 1961

4 juillet 1997

21 juillet 1969

24 décembre 1979

## RETROUVER LES PAROLES

Hé toi  
Qu'est-ce que tu regardes?  
T'as jamais vu une femme qui se bat  
Suis-moi  
Dans la ville blafarde  
Et je te montrerai  
Comme je mords, comme j'aboie

Prends garde  
Sous mon sein, la grenade  
Sous mon sein, là, regarde  
Sous mon sein, la grenade  
Prends garde  
Sous mon sein, la grenade  
Sous mon sein, là, regarde  
Sous mon sein, la grenade

Hé toi  
Mais qu'est-ce que tu crois?  
Je ne suis qu'un animal  
Déguisé en madone  
Hé toi  
Je pourrais te faire mal  
Je pourrais te blesser, oui  
Dans la nuit qui frissonne

Prends garde  
Sous mon sein, la grenade  
Sous mon sein, là, regarde  
Sous mon sein, la grenade

Prends garde  
Sous mon sein, la grenade  
Sous mon sein, là, regarde  
Sous mon sein, la grenade

Hé toi  
Qu'est-ce que tu t'imagines?  
Je suis aussi vorace  
Aussi vivante que toi  
Sais-tu  
Que là sous ma poitrine  
Une rage sommeille (une rage  
sommeille)  
Que tu ne soupçonnes pas?

Prends garde  
Sous mon sein, la grenade  
Sous mon sein, là, regarde  
Sous mon sein, la grenade  
Prends garde  
Sous mon sein, la grenade  
Sous mon sein, là, regarde  
Sous mon sein, la grenade  
Prends garde