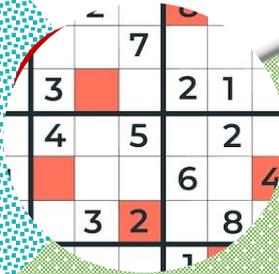


Livret d'activités



77

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 proposés.

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 ou vous déplacer à l'espace Welcome

Le lundi de 14h à 16h30

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30

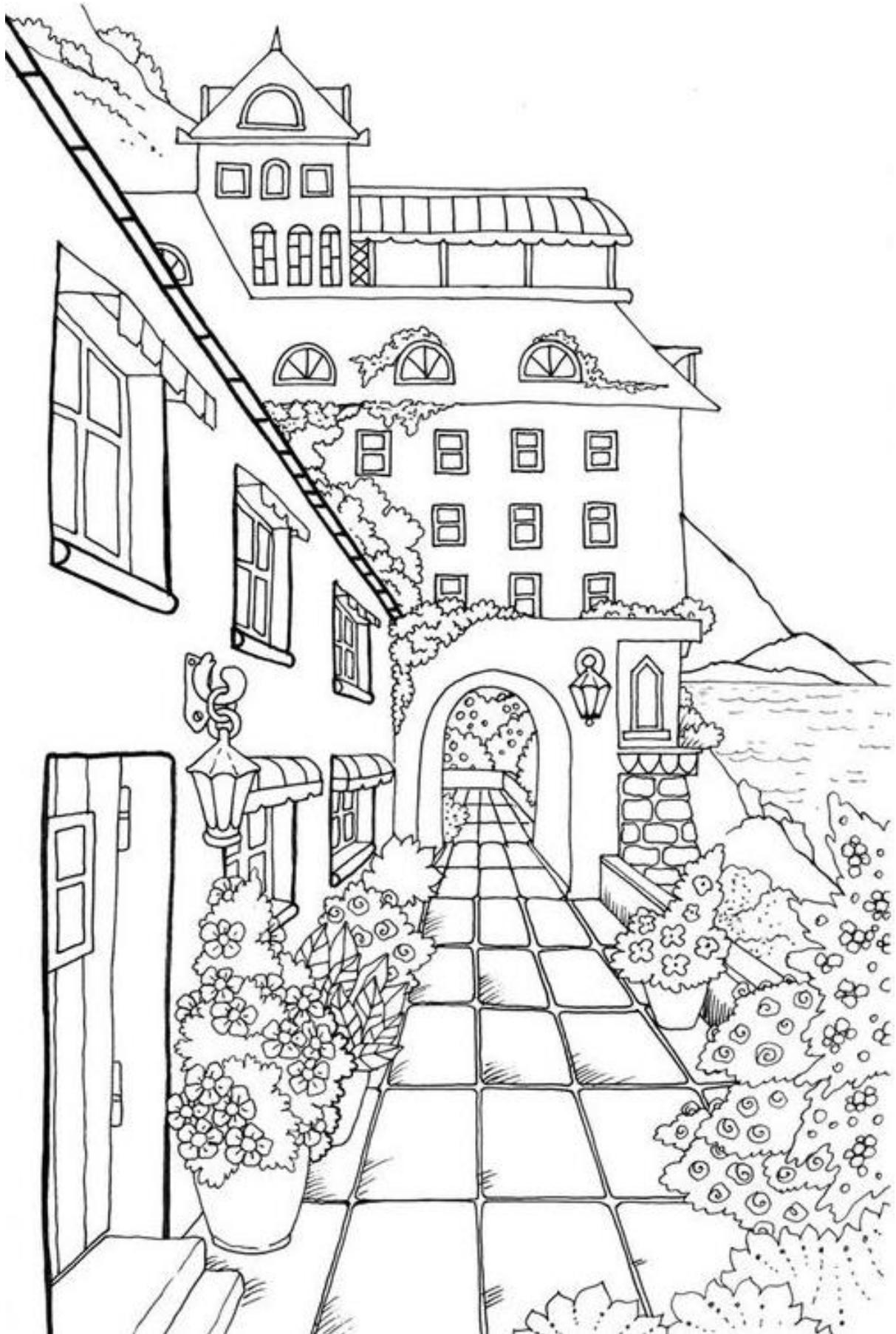
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-6
Mots fléchés.....	p.5
Fubuki.....	p. 7
Villes et spécialités.....	p. 8
Garam.....	p. 9
Une famille en or.....	p. 10
La petite recette.....	p. 11-12
Les 8 différences.....	p. 13
Mots en désordre.....	p. 14
Le bon animal.....	p. 15
Énigme de l'allumette.....	p. 16
A vos plumes.....	p. 17
Retrouvez les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA



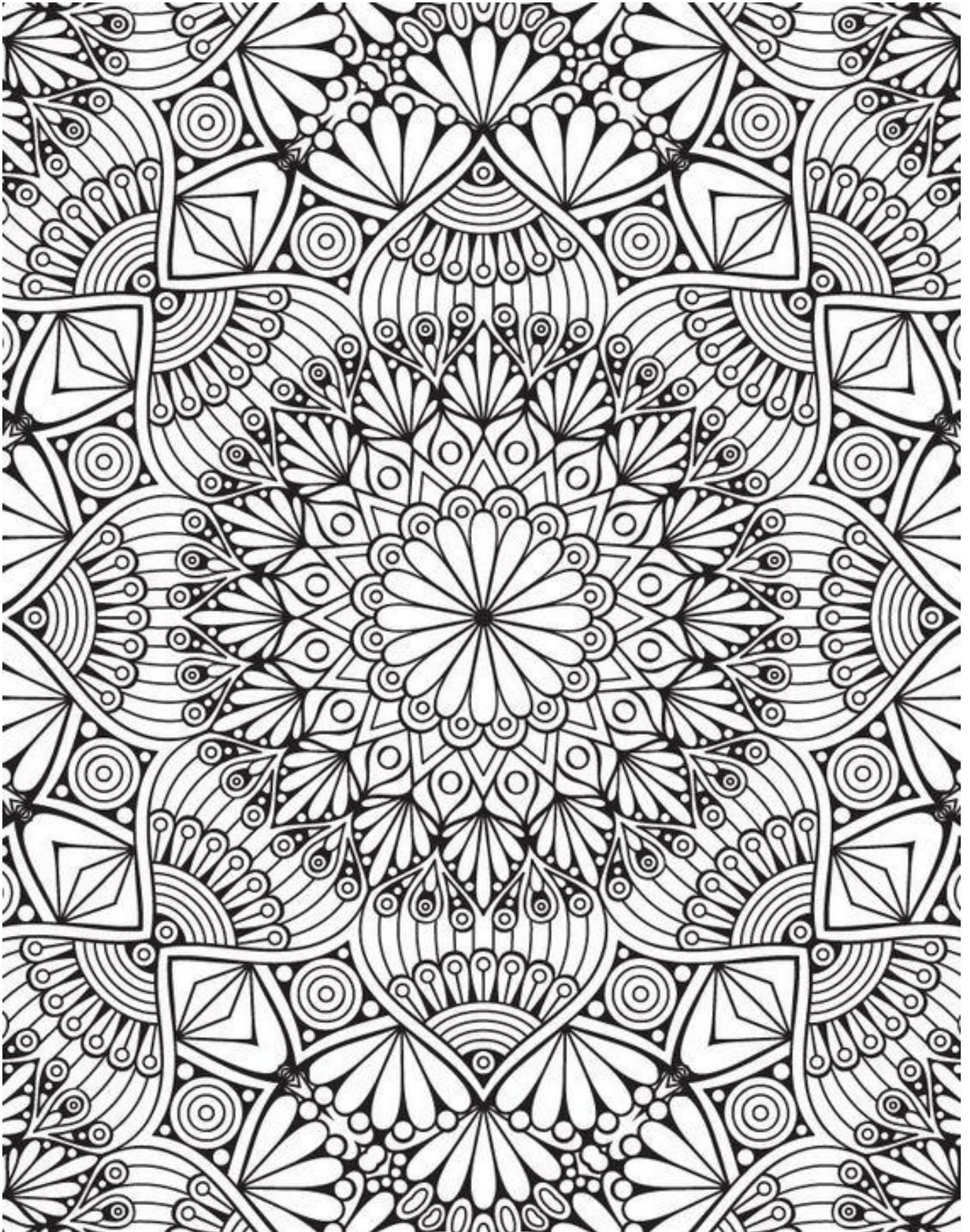
« Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle. »

Albert Einstein

MOTS FLÉCHÉS

GRANDS FOURMI- LIERS	LE ROI DU DESSERT	VENUE À LA MA- TERNITÉ	CONJONC- TION DE COORDI- NATION	LEVER LES FERS	REGISTRE DU COM- MERCE
POMME FRITE	RÉGIME AUTORI- TAIRE	LANGUE D'ASIE		PRÉNOM MASCULIN	
			COURSE À ÉTAPES		
			COCHON- NERIES		
CONTES ET LÉGENDES				UN TYPE QUELCON- QUE	
CÉLÉBRA L'UNION				PAYS DE SHERPAS	
			LIBER- TAIRE		LIMITES POUR LES HOMMES DES BOIS
			CHAÎNE DU GROUPE TF1		
PARLER DU NEZ					BATAILLE NAPOLEÓ- NIENNE
APTI- TUDES					
		POUR UNE VIGNE, C'EST LE PIED		ARGON DU CHIMISTE	
		OCÉAN		SIGNAL ACOUS- TIQUE	
INÉGA- LABLE					
HURLÉE					
			USÉ POUR CAUSE DE FROT- TEMENT		
DONNES UNE POIGNÉE DE MAIN				PETITE ALLURE POUR UN CHEVAL	

MANDALA



« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

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.

6		2	12		
			16	1	4
5		9	17	3	7
18	8	19			8

5			15	1	3
	2		11		
		7	19	4	6
19	15	11		8	9

VILLES ET SPÉCIALITÉS

Rattachez la ville avec sa (ou ses) spécialité(s). Mettez le même numéro lorsque la ville est associée à la bonne spécialité.

(Exemple 1 - Andouille/ 1 - Vire)

<u>Spécialités</u>		<u>Ville</u>
Andouille	<u>1</u>	_____ Aix-en-Provence
Anis	_____	_____ Ambert
Babelottes	_____	_____ Arcachon
Baguette (fromage)	_____	_____ Bayonne
Bergamote	_____	_____ Bordeaux
Berlingots	_____	_____ Caen
Bêtises	_____	_____ Cambrai
Biscuit rose	_____	_____ Dijon
Bouchon	_____	_____ Flavigny-sur-Ozerain
Bouillabaisse	_____	_____ Laon
Boulets	_____	_____ Le Mans
Brandade	_____	_____ Lille
Calisson	_____	_____ Lyon
Coussin	_____	_____ Marseille
Fourbe (fromage)	_____	_____ Montauban
Huitres	_____	_____ Montélimar
Jambon	_____	_____ Nancy
Moutarde	_____	_____ Nîmes
Nougat	_____	_____ Nantes
Ravioles	_____	_____ Reims
Rillettes	_____	_____ Romans
Tripes	_____	_____ Strasbourg
Violettes	_____	<u>1</u> Vire

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 : 15, il faut placer le 3 et le 5 dans une case chacune à suivre et pas le 15 dans une seule case :

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

	$+ 2 = 8$			$+ 1 =$	
$+ 4$		\times	$- 1 =$	$+ $	\times
<u>$=$</u>		<u>$=$</u>		<u>$=$</u>	<u>$=$</u>
		2		1	2
	$+ = 4$			0 +	$=$
	<u>$=$</u>			<u>$=$</u>	
	4			6	
	$- =$			3 -	$=$
\times		\times	$+ 4 =$	\times	\times
<u>$=$</u>		<u>$=$</u>		<u>$=$</u>	<u>$=$</u>
2		4			1
1					
	$- 3 = 5$			$+ =$	

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 réponses pour la question suivante :

Quels sont les légumes les plus consommés par les français :

1

2

3

4

5

6

7



LA PETITE RECETTE

Galettes de courgettes râpées

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 1 courgette
- ½ gousse d'ail
- ½ tasse de farine
- Sel et poivre
- 1 œuf
- ½ cuillère à soupe de Fines herbes



PRÉPARATION (30 minutes) CUISSON (13 minutes)

1.



Pelez et râpez les courgettes. Mettez-les dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 1h. Puis rincez-les bien et séchez-les dans un torchon en serrant très fort. Conservez dans un saladier

2.



Ajoutez la farine, l'œuf, les fines herbes, l'ail haché, le poivre et le sel. Mélangez-bien. Si la consistance est très liquide, ajoutez un peu de farine.

[Voir page suivante](#)

LA PETITE RECETTE

Galettes de courgettes râpées

3.



Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est bien chaude, disposez des petits paquets de la préparation. Laissez dorer 3 minutes puis retournez-les régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Ajoutez quelques cuillères d'eau dans la poêle si besoin.

Servir chaud ! Vous pouvez, si vous le souhaitez, accompagner ces galettes d'une crème de ciboulette avec des tranches de saumons, ou plus simplement avec une salade de tomate fraîche !



LES 8 DIFFERENCES

Dans la photo ci-dessous, 8 erreurs se sont glissées, lesquelles ?



MOTS EN DÉSORDRE

Trouvez le mot à l'aide de la définition. Toutes les lettres du mot en désordre doivent être utilisées.

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
HIT-PARADE	Nelson Mandela l'a combattu	
NICHE	Le pays le plus peuplé de la terre	
DOJOCEN	Œuvre importante de Léonard de Vinci	
PRESENT	La vipère en est un	
PORT	J'en veux moins car j'en ai...	
EMIRORA	Meuble de rangement	
TIR	Il faut faire le ... de nos déchets	
CELASA	Région à l'Est de notre pays	
RASIP	Une capitale Européenne	
CIGARE	Permet de nettoyer les chaussures	
MAIS	Contraire d'ennemis	
PANECA	On peut s'y asseoir ou le manger	
LOVE	1 ^{er} moyen de locomotion d'un enfant	
ROUMERNA	Lui ne descend pas par la cheminée	
ISERE	Les « feux de l'amour » en sont une	

LE BON ANIMAL

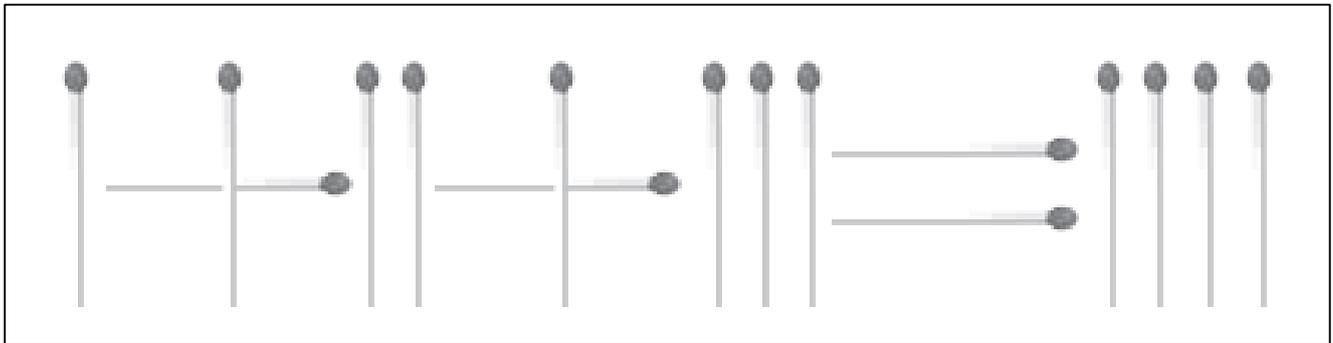
Remplacez les points par les animaux qui conviennent :

1. Un est le petit du loup et de la
2. Un est le petit du lion et de la
3. Un est le petit de l'ours et de la
4. Un est le petit du cerf et de la
5. Un est le petit du verrat et de la
6. Un est le petit du taureau et de la
7. Un est le petit du sanglier et de la
8. Un est le petit du lièvre et de la
9. Un est le petit du chat et de la
10. Un est le petit du bélier et de la
11. Un est le petit du renard et de la
12. Un est le petit du lapin et de la
13. Un est le petit du bouc et de la
14. Un est le petit de l'âne et de la
15. Un est le petit du cheval et de la

ENIGME DE L'ALLUMETTE

16 allumettes ont été utilisées pour établir l'opération suivante :
 $1 + 2 + 3 = 4$. Comme vous le constatez cette opération n'est pas correcte.

Pouvez-vous déplacer une seule allumette pour la rendre exacte ?



Proposition :

A VOS PLUMES !

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.

Furtifs Moments

Akrine 9/12/22

je m'abandonne
car je viens d'ouvrir la porte de la finesse
je marche dans ce pré rempli de fleurs multicolores
avec ce voile de coton qui m'enveloppe
m'emmène vers un paysage d' éden
mes sens sont en éveil
une légèreté m'envahit
Je plane dans la ouate
je respire le plus subtil parfum
je retrouve l'enfant qui est en moi
avec ses sourires, ses rires, ses envies de découvrir
j'apprécie ce moment si particulier
hors du temps
dans la grande maison de la sensibilité
je vois aussi la rivière de larmes
qui me rappelle mes souffrances
je vois cette eau qui lave
l'insupportable, la perte, la tristesse...
ce qui me fascine ?
c'est cette pose impromptue
qui permet de retrouver
une respiration remplie de créations
car l'Âme qui m'appartient
laisse une porte ouverte
au corps qui ondule ,
vibre en toute liberté,
laisse échapper ce qui ne se voit pas
ce qui ne se sent pas
mais qui donne sens à la vie.
Quelle équilibre difficile et instable
que de se donner la main dans se raffinement.

RETROUVEZ LES PAROLES

SALADE DE FRUITS de Bourvil

Ta mère t'a donné comme
Salade de fruits, ah, quel joli ...
Au nom de tes hawaïens
Il faut reconnaître que tu le
bien

Salade de , jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu à ma
mère
Salade de , jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre, il faudra
Qu'on nous

Pendus dans ma au bord de
l'eau
Y a des ananas, y a des de cocos
J'en ai déjà , je n'en veux plus
Le fruit de ta serait le bienvenu

Salade de , jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu à ma
mère
Salade de , jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre, il faudra
Qu'on nous

Je plongerai tout nu dans l'.....
Pour te ramener des d'argent
Avec des coquillages
Oui mais en , tu sais ce que
je veux

Salade de , jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu à ma
mère
Salade de , jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre, il faudra
Qu'on nous

On a donné de tout son cœur
Ce qu'il y avait en de meilleur
Au fond de ma au bord de
l'eau
Ce panier qui bouge c'est un petit
.....

Salade de , jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu à ma
mère
Salade de , jolie, jolie, jolie
C'est toi le fruit de nos

Bonjour
La, la-la, la-la la
La, la-la, la-la la
La-la, la-la la

SOLUTIONS

MOTS FLÉCHÉS

GRANDS FOURMILIERS	▼	T	LE ROI DU DESSERT	▼	P	VENUE À LA MANTERNITE	▼	N	CONJONCTION DE COORDINATION	▼	E	LEVER LES FERS	▼	R	REGISTRE DU COMMERCE			
POMME FRITE			RÉGIME AUTORITAIRE			LANGUE D'ASIE						PRÉNOM MASCULIN						
▶	P	A	T	A	T	E			COURSE À ÉTAPES	▶	T	O	U	R				
									COCHONNERIES									
CONTES ET LÉGENDES	▶	M	Y	T	H	E				▶	S	UN TYPE QUELCONQUE	▶	M	E	C		
CÉLÉBRA L'UNION												PAYS DE SHERPAS						
▶	M	A	R	I	A				LIBÉRAIRE	▶	A	N	A	R	LIMITES POUR LES HOMMES DES BOIS			
									CHAÎNE DU GROUPE TF1									
PARLER DU NEZ	▶	N	A	S	I	L	L	E			R		BATAILLE NAPOLEONNIENNE		O			
APTITUDES																		
▶	D	O	N	S					POUR UNE VIGNE, C'EST LE PIED Océan	▶	C	E	P		ARGON DU CHIMISTE	▶	A	R
													SIGNAL ACOUSTIQUE					
INÉGALABLE	▶	I	N	I	M	I	T	A			B	L	E					
HURLÉE																		
▶	C	R	I	E	E				USÉ POUR CAUSE DE FROTTEMENT	▶	E	L	I	M	E			
DONNES UNE POIGNÉE DE MAIN	▶	S	E	R	R	E	S				PETITE ALLURE POUR UN CHEVAL	▶	P	A	S			

FUBUKI

6	4	2	12
7	1	8	16
5	3	9	17
18	8	19	

5	9	1	15
6	2	3	11
8	4	7	19
19	15	11	

VILLES ET SPÉCIALITÉS

Titres

- 1 Andouille
- 2 Anis
- 3 Babeluttes
- 4 Baguette (fromage)
- 5 Bergamote
- 6 Berlingots
- 7 Bêtises
- 8 Biscuit rose
- 9 Bouchon
- 10 Bouillabaisse
- 11 Boulets
- 12 Brandade
- 13 Calisson
- 14 Coussin
- 15 Fourbe (fromage)
- 16 Huitres
- 17 Jambon
- 18 Moutarde
- 19 Nougat
- 20 Ravioles
- 21 Rillettes
- 22 Tripes
- 23 Violettes

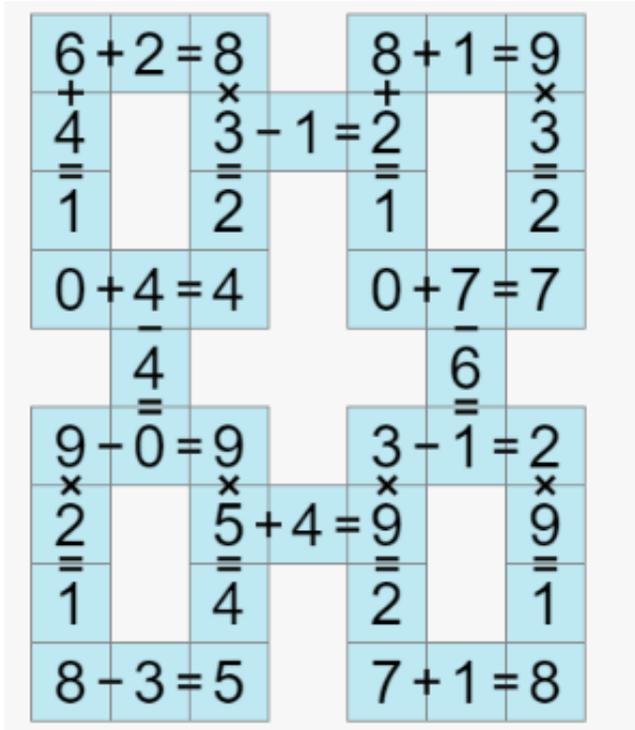
Chanteurs

- 13 Aix-en-Provence
- 15 Ambert
- 16 Arcachon
- 17 Bayonne
- 9 Bordeaux
- 22 Caen
- 7 Cambrai
- 18 Dijon
- 2 Flavigny-sur-Ozerain
- 4 Laon
- 21 Le Mans
- 3 Lille
- 14 Lyon
- 10 Marseille
- 11 Montauban
- 19 Montélimar
- 5 Nancy
- 12 Nîmes
- 6 Nantes
- 8 Reims
- 20 Romans
- 23 Strasbourg
- 1 Vire

Ce jeu est proposé par :



GARAM



UNE FAMILLE EN OR

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

LES 8 DIFFÉRENCES



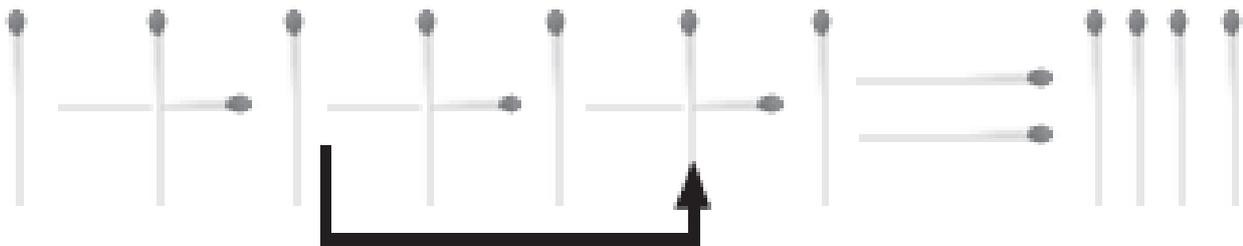
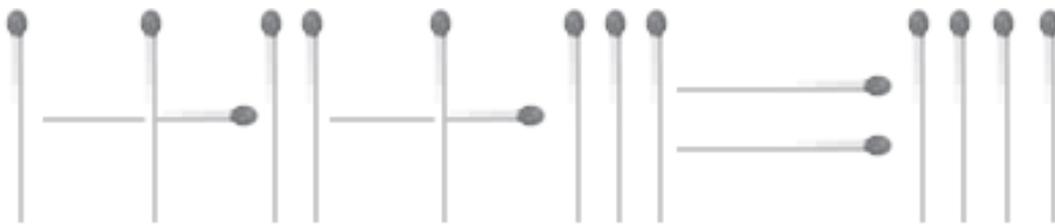
MOTS EN DÉSORDRE

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
HIT-PARADE	Nelson Mandela l'a combattu	APARTHEID
NICHE	Le pays le plus peuplé de la terre	CHINE
DOJOCEN	Œuvre importante de Léonard de Vinci	JOCONDE
PRESENT	La vipère en est un	SERPENT
PORT	J'en veux moins car j'en ai...	TROP
EMIRORA	Meuble de rangement	ARMOIRE
TIR	Il faut faire le ... de nos déchets	TRI
CELASA	Région à l'Est de notre pays	ALSACE
RASIP	Une capitale Européenne	PARIS
CIGARE	Permet de nettoyer les chaussures	CIRAGE
MAIS	Contraire d'ennemis	AMIS
PANECA	On peut s'y asseoir ou le manger	CANAPÉ
LOVE	1 ^{er} moyen de locomotion d'un enfant	VÉLO
ROUMERNA	Lui ne descend pas par la cheminée	RAMONEUR
ISERE	Les « feux de l'amour » en sont une	SÉRIE

LE BON ANIMAL

1. Un louveteau est le petit du loup et de la louve
2. Un lionceau est le petit du lion et de la lionne
3. Un ourson est le petit de l'ours et de la ourse
4. Un faon est le petit du cerf et de la biche
5. Un porcelet est le petit du verrat et de la truie
6. Un veau est le petit du taureau et de la vache
7. Un marcassin est le petit du sanglier et de la laie
8. Un levraut est le petit du lièvre et de la hase
9. Un chaton est le petit du chat et de la chatte
10. Un agneau est le petit du bélier et de la brebis
11. Un renardeau est le petit du renard et de la renarde
12. Un lapereau est le petit du lapin et de la lapine
13. Un chevreau est le petit du bouc et de la chèvre
14. Un ânon est le petit du âne et de la ânesse
15. Un poulain est le petit du cheval et de la jument

ENIGME DE L'ALLUMETTE



$$1 + 1 + 1 + 1 = 4 !$$

RETROUVER LES PAROLES

Ta mère t'a donné comme prénom
Salade de fruits, ah, quel joli nom
Au nom de tes ancêtres hawaïens
Il faut reconnaître que tu le portes
bien

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu plais à ma
mère
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre, il faudra bien
Qu'on nous marie

Pendus dans ma paillote au bord de
l'eau
Y a des ananas, y a des noix de
cocos
J'en ai déjà goûté, je n'en veux plus
Le fruit de ta bouche serait le
bienvenu

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu plais à ma
mère
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre, il faudra bien
Qu'on nous marie

Je plongerai tout nu dans l'océan
Pour te ramener des poissons
d'argent
Avec des coquillages lumineux
Oui mais en échange, tu sais ce que
je veux

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu plais à ma
mère
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre, il faudra bien
Qu'on nous marie

On a donné chacun de tout son
cœur
Ce qu'il y avait en nous de meilleur
Au fond de ma paillote au bord de
l'eau
Ce panier qui bouge c'est un petit
berceau

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à ton père, tu plais à ta
mère
Salade fruits, jolie, jolie, jolie
C'est toi le fruit de nos amours

Bonjour petit
La, la-la, la-la la
La, la-la, la-la la
La-la, la-la la