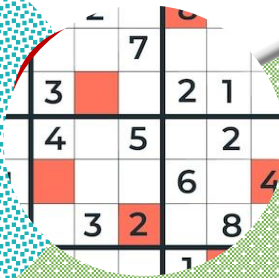


## Livret d'activités



78



# 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
Sudoku.....	p.5
Mots codés.....	p. 7
Takazu.....	p. 8
Qui suis-je ?.....	p.9
Liaison.....	p. 10
La petite décoration.....	p. 11
Les mots commençant par.....	p. 12
Létoile magique.....	p. 13
Problème de commande.....	p. 14
Le dobble.....	p. 15
A vos plumes.....	p. 16
Retrouver les paroles.....	p. 17
Solutions.....	p. 18-23



# MANDALA



***« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur ! »***

**Albert Camus**

# 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.

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

**Grille 1**  
(Niveau Facile)

**Grille 2**  
(Niveau Moyen)

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

# MANDALA



**« Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses. »**

**Franklin D. Roosevelt**



# MOTS CODÉS

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

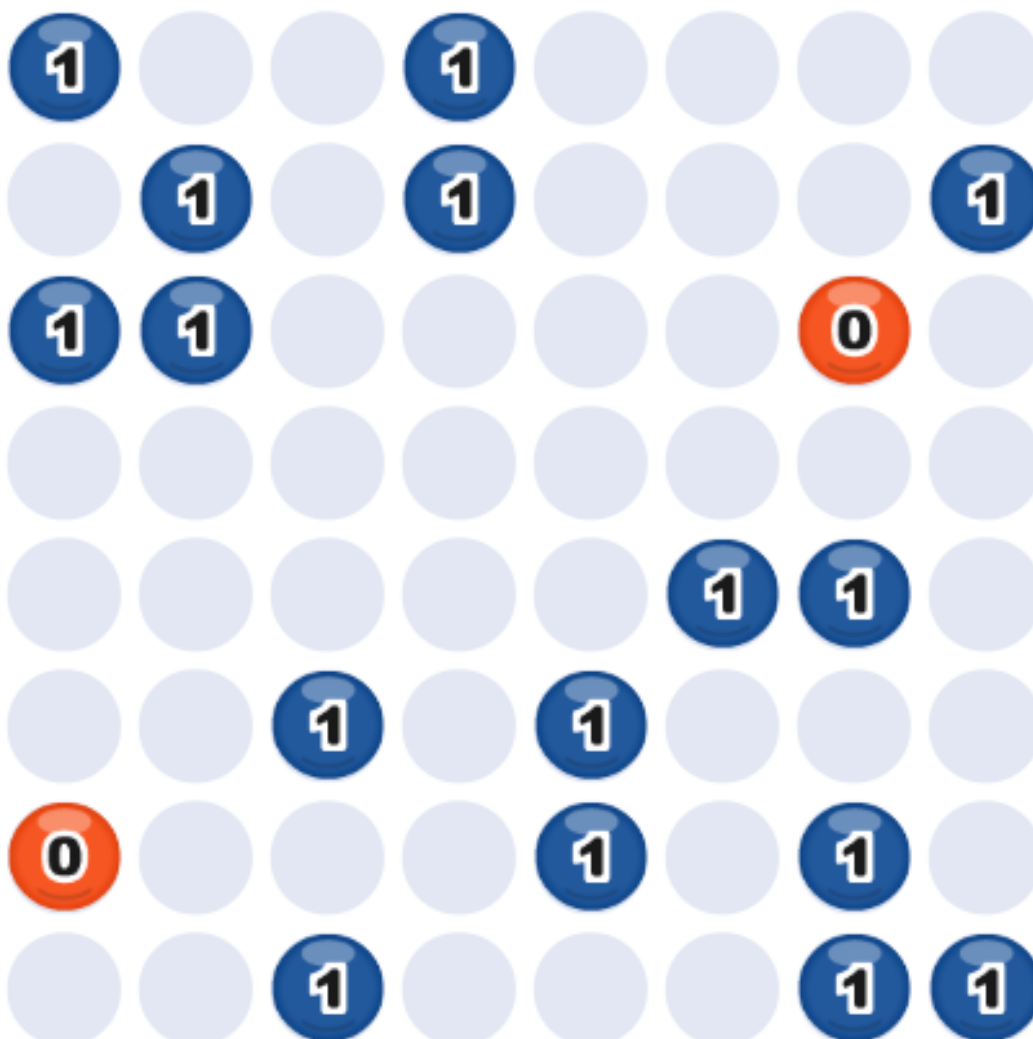
F <sup>1</sup>	O <sup>2</sup>	N <sup>3</sup>	D <sup>4</sup>	U <sup>5</sup>	6	7	N <sup>3</sup>	U <sup>5</sup>	9	9	8	10
17	17	19	O <sup>2</sup>	10	14	8	8	8	8	8	8	8
17	6	19	7	16	N <sup>3</sup>	15	U <sup>5</sup>	8	16	6	8	8
8	6	6	18	14	6	6	6	6	6	6	6	6
20	14	16	N <sup>3</sup>	6	U <sup>5</sup>	19	25	8	16	13	26	26
16	6	6	6	6	6	18	6	6	6	O <sup>2</sup>	6	6
12	6	11	11	O <sup>2</sup>	13	U <sup>5</sup>	8	13	U <sup>5</sup>	12	14	14
13	22	14	O <sup>2</sup>	21	14	14	14	14	12	12	12	12
13	22	14	N <sup>3</sup>	10	16	6	8	17	10	O <sup>2</sup>	23	23
14	U <sup>5</sup>	6	6	F <sup>1</sup>	10	17	17	17	D <sup>4</sup>	6	6	6
14	12	O <sup>2</sup>	8	10	16	6	20	6	24	6	8	8

F <sup>1</sup>	O <sup>2</sup>	N <sup>3</sup>	D <sup>4</sup>	U <sup>5</sup>	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26



# 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.



# QUI SUIS-JE ?

Né le 16 septembre 1943 à Clamecy (Nièvre) et disparu en mer le 16 novembre 1978, je suis un navigateur français.

Je suis notamment connu pour ma victoire dans la Transat anglaise en 1972 ainsi que pour mon record du tour du monde à la voile en solitaire en 1973. Ces deux résultats ont été obtenus sur mon *Pen Duick IV* rebaptisé *Manureva*. Je suis le premier à m'appuyer sur le pouvoir des médias pour développer le sponsoring dans la course au large.

Lors de la première Route du Rhum, *Manureva* et moi ne finiront jamais la course. Aucun élément de mon épave ne sera jamais retrouvé. Serge Gainsbourg écrira même à ce propos la chanson *Manureva* interprétée en 1979 par Alain Chamfort.

Je suis .....

Née le 17 novembre 1966 à Paris, dans le 15<sup>ème</sup> arrondissement, je suis une actrice et réalisatrice française.

A l'âge de 14 ans, je suis révélée par le film *La Boum* de Claude Pinoteau grâce à mon rôle de Vic, qui me permet de devenir d'emblée une vedette du cinéma français. Avec *La Boum 2*, j'obtiens le César du meilleur espoir féminin. Claude va d'ailleurs me conseiller de prendre un pseudonyme et de changer mon nom de jeune fille « Maupu » en choisissant dans une liste de noms d'avenues de Paris. Mon choix se portera sur un nom qui me permet de conserver l'initiale de mon nom de famille. A 17 ans, j'ai fait couler beaucoup d'encre à cause de ma relation avec mon premier amour Andrzej Zulawski, célèbre réalisateur, puisque nous avons 27 ans d'écart. Nous avons partagé 17 ans de vie commune et eu un fils prénommé Vincent. En 2002, je passe à la réalisation avec le drame *Parlez-moi d'amour*, auréolé du prix de la mise en scène au Festival de Montréal.

En 2017, je commence en Chine le tournage de mon quatrième long-métrage comme réalisatrice, la comédie *Mme Mills, une voisine si parfaite*. Je partage aussi l'affiche avec Pierre Richard.

Je suis .....

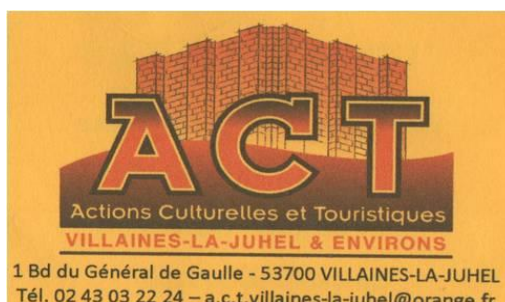
# LIAISONS

Faites un chemin entre chaque case départ et chaque case arrivée.  
**Vos chemins ne doivent jamais se croiser.** Vous utilisez les lettres BCDE (ex. A BCDEDCCB A) = reliez directement sur la grille ci-dessous ou annoncez les combinaisons de lettre permettant de relier les A... .

*Attention A1 doit être relié à A1, A2 à A2, A3 à A3, A4 à A4 et A5 à A5. Les chemins commencent toujours par A ... BCD.*

B	E	D	C	B	A1	B	C	D	E	D	A4	B	A5	A2	B	C	B
D	D	D	C	B	D	C	B	B	B	E	D	C	B	D	B	A5	C
C	C	C	D	E	E	D	D	C	B	A3	C	D	C	C	C	E	D
C	B	D	C	D	B	C	C	A1	B	B	D	B	B	B	D	D	C
D	E	D	C	E	A4	A3	B	D	C	C	C	D	E	D	E	C	D
C	D	C	B	C	B	C	D	E	A2	B	C	D	E	D	C	D	E

Ce jeu est proposé par :



# LA PETITE DÉCORATION

## Marque-page coin

### Matériel :

- Feuille cartonnée ou spécial origami
- Ciseau

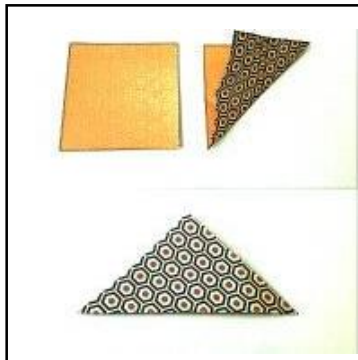


### LES ÉTAPES À SUIVRE

Prenez une feuille carré de 8cm

**1.**

Pliez votre carré pour former un triangle



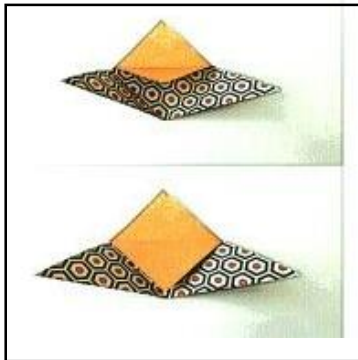
**2.**

Repliez les extrémités gauche puis droite pour former un losange



**3.**

Ouvrez votre losange. Pliez le pique du triangle vers le bas



**4.**

Repliez les extrémités gauche puis droite jusqu'à la pointe gauche et droite du losange



**5.**

Avec les triangles que vous venez de plier de gauche à droite.



Il vous suffit de les rentrer dans l'encoche créer par le losange pour reformer ...  
Un losange !



TADAAAAM

# LES MOTS COMMERCANT PAR ...

Trouvez 15 mots (ou + si vous avez) commençant par DOU :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_
- 12) \_\_\_\_\_
- 13) \_\_\_\_\_
- 14) \_\_\_\_\_
- 15) \_\_\_\_\_

Autres idées ?

---

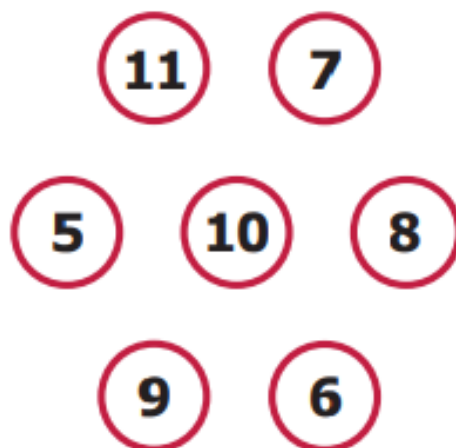
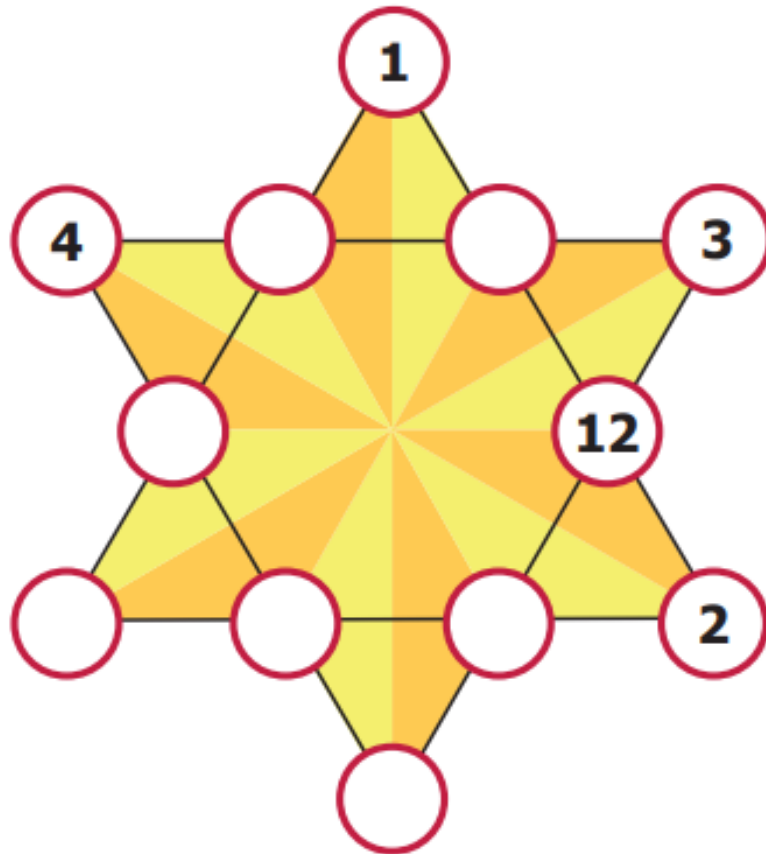
---

---

---

# L'ÉTOILE MAGIQUE

Placez les nombres de **5** à **11**. La somme de chaque ligne doit être égale à **26**





# PROBLEME DE COMMANDE

Pour l'année prochaine, vous êtes chargé(e) d'acheter les décorations pour les deux sapins de Noël d'Angers seniors animation.



*Vous avez un budget précis de 30 euros par sapin. Que choisissez-vous sachant que vous devez avoir pour chaque sapin 1 étoile, 1 guirlande lumineuse, 1 guirlande classique et 4 boules (pas forcément de la même couleur) ? Il y a deux solutions possibles.*

**Réponse :**

---

---

---

---

---

# LE DOBBLE

Entourez le plus rapidement possible l'objet identique aux deux cartes côte à côte

1 →



2 →



3 →



4 →



5 →



# 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.

## « Balade et papotage » avec le CCAS

Je me laisse tenter par ce petit projet:

Rejoindre un groupe d'aînés qui marchent sans danger.

Bien sûr la solitude, je ne la connais pas...

Mais une invitation ne se refuse pas!

J'ai donc trouvé le groupe en face de "Bordillon".

Les consignes sanitaires étaient bien respectées

Et nos identités, nous avons présentées.

Puis de "Balzac", nous avons pris la direction.

Le soleil était là, encourageant nos pas,

Dans ce cadre rural récemment submergé.

Les prairies libérées renonçaient au combat

Et gardaient en dépôt les branches transportées.

La dizaine de marcheuses avançait d'un bon pas

S'adaptant sans problème aux désirs de chacune.

Un banc se présenta et le groupe se scinda:

Les unes contournant un peu plus loin les dunes.

Les bourgeons sont modestes, à peine dessinés,

Mais portent en eux l'espoir d'un printemps retrouvé.

Le temps semblait si long... pour raison sanitaire,

Qu'on est presque étonnés de voir fleurir la terre.

Merci Laure, d'avoir créé cette réunion:

Connaissances nouvelles, parfum de l'évasion,

Le désir de forcer un petit peu son corps

Dans le cadre parfait d'un tout nouveau décor.

Je ne sais si j'irai à nouveau vous rejoindre,

Car la campagne m'appelle en mon lieu estival.

La triste solitude n'est vraiment pas à craindre

Grâce à des promenades qui boostent le moral.

# RETROUVER LES PAROLES

## MANUREVA d'Alain Chamfort

.... Manureva  
Où es-tu Manu ..... ?  
Bateau fantôme, toi qui .....  
Des .... et qui jamais n'arrivas  
Là- ...

Où es-tu Manu ..... ?  
Portée ..... Manureva  
Des jours et des ..... tu  
déparas  
Mais jamais, jamais tu n'.....  
Là-bas (là-bas)

As-tu abordé les ..... de  
Jamaïca ?  
Oh, ..... Manureva  
Es-tu sur les ..... de Santiago  
de Cuba ?  
.. es-tu Manureva ?  
Dans les ..... de l'Alaska ?

Où es-tu Manu ..... ?  
Portée ..... Manureva  
Bateau fantôme, toi qui .....  
Des .... et qui jamais n'arrivas  
Là- ...

Tu es ..... , oh Manureva  
À la ..... Manureva  
Là-...

As-tu aperçu les ..... de  
Nouméa ?  
Oh, ..... Manureva  
Aurais-tu ..... au large de  
Bora Bora ?  
.. es-tu Manureva ?  
Dans les ..... de l'Alaska ?

Où es-tu Manu ..... ?  
Portée ..... Manureva  
Des jours et des ..... tu  
déparas  
Mais jamais, jamais tu n'.....  
Là-bas (là-bas)

Manureva, ..... ?

Manureva, ..... ?



# SOLUTIONS

## SUDOKU

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

**Grille 1**

(Niveau Facile)

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

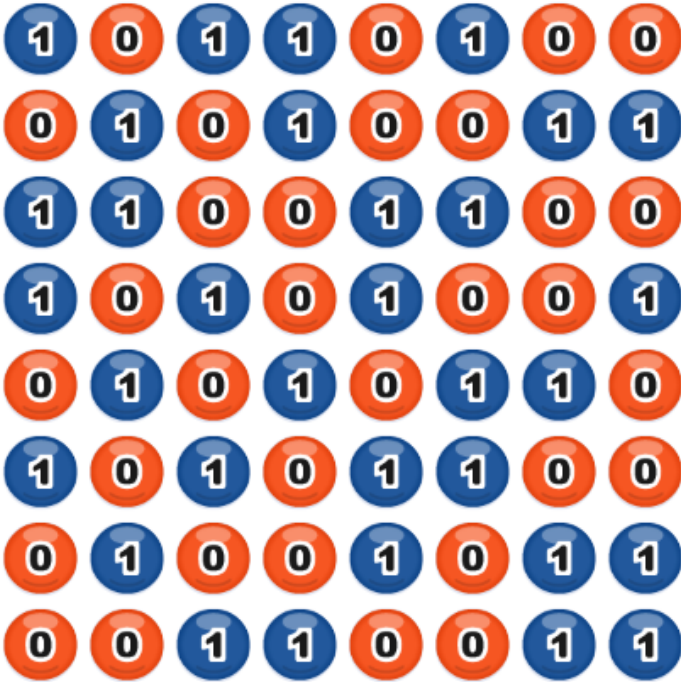
**Grille 2**

(Niveau Moyen)

## MOTS CODÉS

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

# TAKAZU



# QUI SUIS-JE



Alain Colas

Sophie Marceau





# LIAISONS

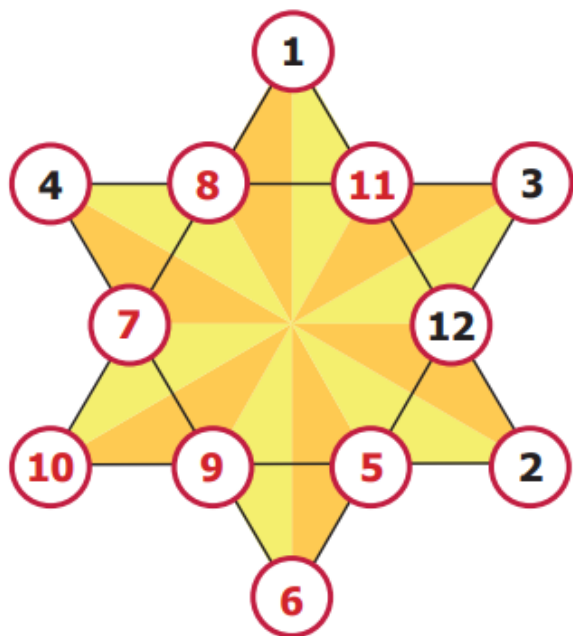
B	E	D	C	B	A1	B	C	D	E	D	A4	B	A5	A2	B	C	B
D	D	D	C	B	D	C	B	B	B	E	D	C	B	D	B	A5	C
C	C	C	D	E	E	D	D	C	B	A3	C	D	C	C	C	E	D
C	B	D	C	D	B	C	C	A1	B	B	D	B	B	B	D	D	C
D	E	D	C	E	A4	A3	B	D	C	C	C	D	E	D	E	C	D
C	D	C	B	C	B	C	D	E	A2	B	C	D	E	D	C	D	E

## LES MOTS COMMENCANT PAR ...

- 1) DOUX
- 2) DOUE
- 3) DOUXE
- 4) DOUTE
- 5) DOUVE
- 6) DOUZE
- 7) DOUANE
- 8) DOUBLÉ
- 9) DOUCHE
- 10) DOUCIR
- 11) DOUDOU
- 12) DOUCEUR
- 13) DOUGLAS
- 14) DOUILLE
- 15) DOULEUR





Autre proposition : DOUTEUX, DOUBLAGE, DOUCETTE, DOUZIEMES, DOUZAINES, DOUCEMENT, DOUBLE FACE, DOUBLE PAGE, DOULOUREUSEMENT ...

# L'ÉTOILE MAGIQUE



## PROBLEME DE COMMANDE

Il y a deux solutions possibles :

SAPIN 1 =      
 $8 + 12 + 4 + 1 + 1 + 2 + 2 = 30$

SAPIN 2 =      
 $7 + 12 + 5 + 1 + 1 + 2 + 2 = 30$


OU


SAPIN 1 =      
 $8 + 12 + 5 + 1 + 1 + 1 + 2 = 30$

SAPIN 2 =      
 $7 + 12 + 4 + 1 + 2 + 2 + 2 = 30$


# LE DOBBLE

1 → 

2 → 

3 → 

4 → 

5 → 

## RETROUVER LES PAROLES

Manu Manureva  
Où es-tu Manu Manureva?  
Bateau fantôme, toi qui rêvas  
Des îles et qui jamais n'arrivas  
Là-bas (là-bas)

Où es-tu Manu Manureva?  
Portée disparue Manureva  
Des jours et des jours tu dérivas  
Mais jamais, jamais tu n'arrivas  
Là-bas (là-bas)

As-tu abordé les côtes de  
Jamaïca?  
Oh, héroïque Manureva  
Es-tu sur les récifs de Santiago de  
Cuba?  
Où es-tu Manureva?  
Dans les glaces de l'Alaska?

Où es-tu Manu Manureva?  
Portée disparue Manureva  
Bateau fantôme, toi qui rêvas  
Des îles et qui jamais n'arrivas  
Là-bas (là-bas)

Tu es parti, oh Manureva  
À la dérive Manureva  
Là-bas (là-bas)

As-tu aperçu les lumières de  
Nouméa?  
Oh, héroïque Manureva  
Aurais-tu sombré au large de  
Bora Bora?  
Où es-tu Manureva?  
Dans les glaces de l'Alaska?

Où es-tu Manu Manureva?  
Portée disparue, Manureva  
Des jours et des jours tu  
dérivas  
Mais jamais, jamais tu  
n'arrivas  
Là-bas (là-bas)

Manureva, pourquoi ?

Manureva, pourquoi ?