

A destination des seniors angevins



Livret d'activités

Décembre
N°87

Angers seniors animation



Angers seniors animation

Ensemble, tissons des liens

Avancer en âge en bonne santé est aujourd'hui une priorité de santé publique.

Ainsi le service Angers seniors animation du CCAS agit pour bien vieillir chez soi, dans sa tête, dans son corps et en lien avec les autres. Angers seniors animation repère et accompagne les personnes isolées par des actions de proximité, veille sur les personnes en risque d'isolement par des appels de convivialité, et préserve la santé des seniors par un programme de 110 activités mensuelles, de la culture au bien-être, du jeu au festif, du créatif aux sorties hors Angers.

Aussi, retrouvez le livret d'activités mensuelles pour vous divertir et vous cultiver chez vous.

Pour recevoir le programme et/ou vous inscrire, contacter l'espace Welcome 4, place Maurice-Sailland au 02 41 23 13 31

Horaires d'ouvertures :

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
Mots mêlés	p. 7
Les réussites de Patrick	p. 8-9
Plan de table du réveillon	p. 10
Le traîneau de Noël	p. 11
Cherche et trouve	p. 12
La liste de Noël	p. 13 -15
Les sapins additifs	p. 14
La petite décoration	p. 16
Anagramme de Noël	p. 17
Codage	p. 18
Labyrinthe	p. 19
Tangram de Noël	p. 20 - 21
4 images, 1 mot	p. 22
Qui suis-je ?	p. 23
A vos plumes	p. 24
Retrouver les paroles	p. 25
Solutions	p. 26-32

MANDALA



« Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu. »

Yann Arthus Bertrand



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		7	21
			6
4		9	18
12	14	19	

	3
1	
	5
2	
	8

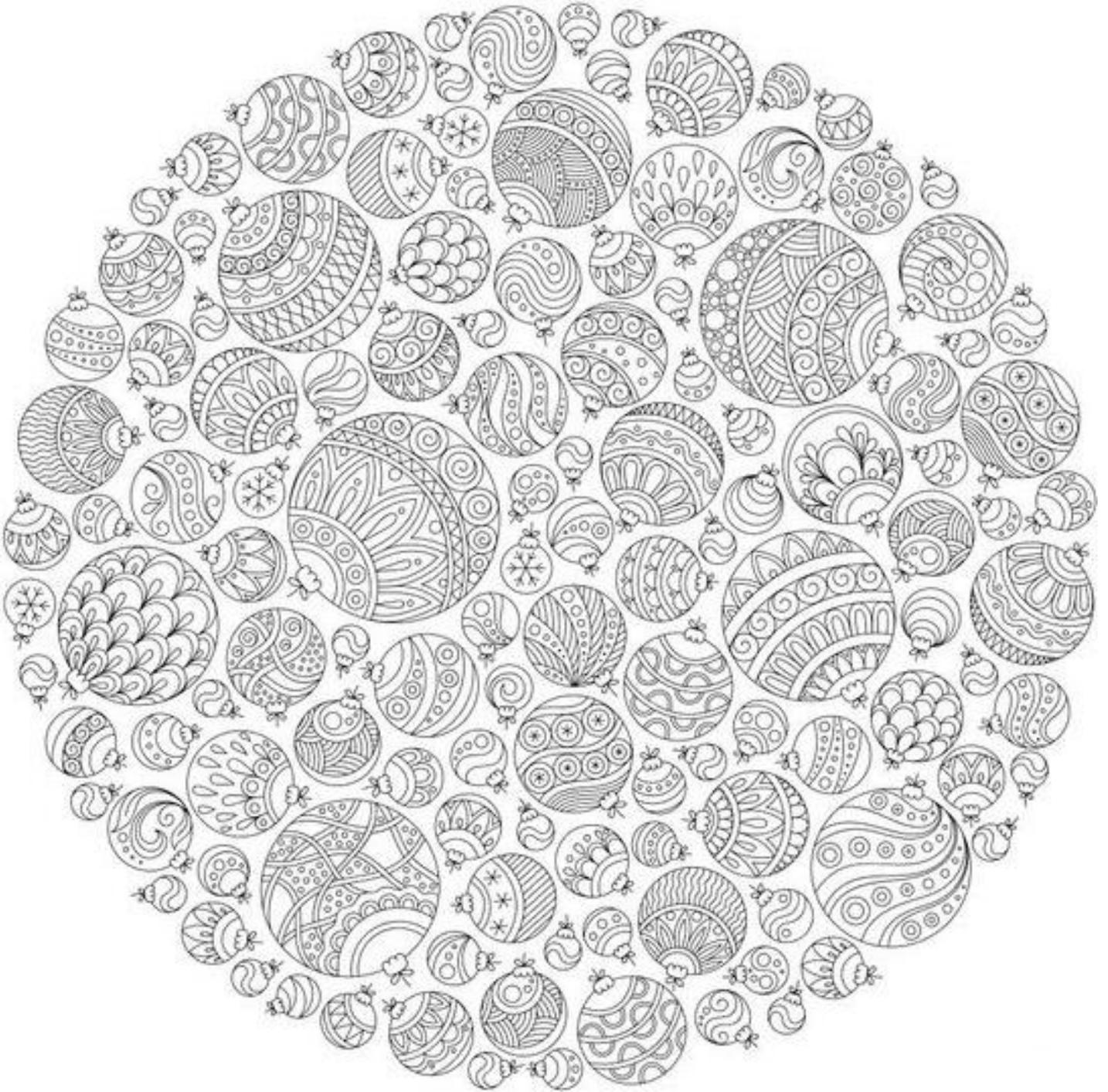


5			15
	6		14
		4	16
15	23	7	

1	2
3	7
8	9



MANDALA



« Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. »

Bouddha



MOTS MELES

Retrouvez l'ensemble des mots proposés dans la liste à côté de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale, à l'envers ou en diagonale.

S	E	E	M	E	H	T	A	W	E	P	L	A	T	E	I
R	A	C	R	A	U	U	E	S	R	O	F	E	L	C	T
U	C	B	L	E	E	S	I	E	E	L	M	A	E	N	T
E	A	A	R	A	T	L	N	S	A	P	R	R	E	N	A
I	M	R	E	E	I	I	S	I	S	U	T	L	E	L	G
S	O	O	R	T	G	R	R	T	T	E	U	I	L	A	E
U	T	N	U	A	A	E	E	C	R	R	R	E	S	G	N
L	S	D	M	L	S	M	I	U	U	O	A	I	D	E	E
P	E	I	A	E	U	P	T	P	R	P	M	P	E	R	R

AGITE AIDE AMURER

ASEPTISER CRITERE

ECLAIREUR EMOULU ESTOMAC

ETALE FLAIR HUISSERIE

IMAGINER INSU LOESS

MAELSTROM METS ORIENT

PAELLA PARTI PICTURAL

PIEGE PLATE PLUSIEURS

PURULENT REGAL RENEGAT

RETRECI ROND SABRE

SARRAU SMALAH TEMPS

THEME TIERS UTILISE

WESTERN

LES RÉUSSITES DE PATRICK

11- LA 7 FOIS 7 CACHÉE

Tableau de base - jeu de 52 cartes

- Les cartes sont placées face cachée sur la ligne, exceptée la dernière qui est face visible.
- 1^{ère} ligne de 7 cartes puis 6 puis 5 puis 4 puis 3 puis 2 et pour terminer avec une carte sur la dernière ligne

21 cartes faces cachées et recouvertes et 7 cartes faces visibles et découvertes



Photo 1

Objectif :

Sortir les 4 as et déposer les 2 puis les 3 jusqu'aux rois par famille.

Déroulement du jeu :

Action 1 si possible : sortir du tableau les as

Dans notre exemple, sortir l'as de carreau (à la 3ème ligne) et retourner la carte face cachée car elle n'est plus recouverte par l'as de carreau !

On pose l'as de carreau sur le côté. On peut déposer dessus, si on a, le 2 de carreau puis le 3 de carreau et ainsi de suite jusqu'au roi de carreau.

Action 2 : Mettre une carte immédiatement inférieure de couleur opposée

Dans notre exemple : prendre le 6 de pique (à la 4ème ligne) et le déposer à cheval sur le 7 de carreau et ainsi retourner la carte face cachée car elle n'est plus recouverte par le 6 de pique.

La suite à la page suivante ...



Photo 2

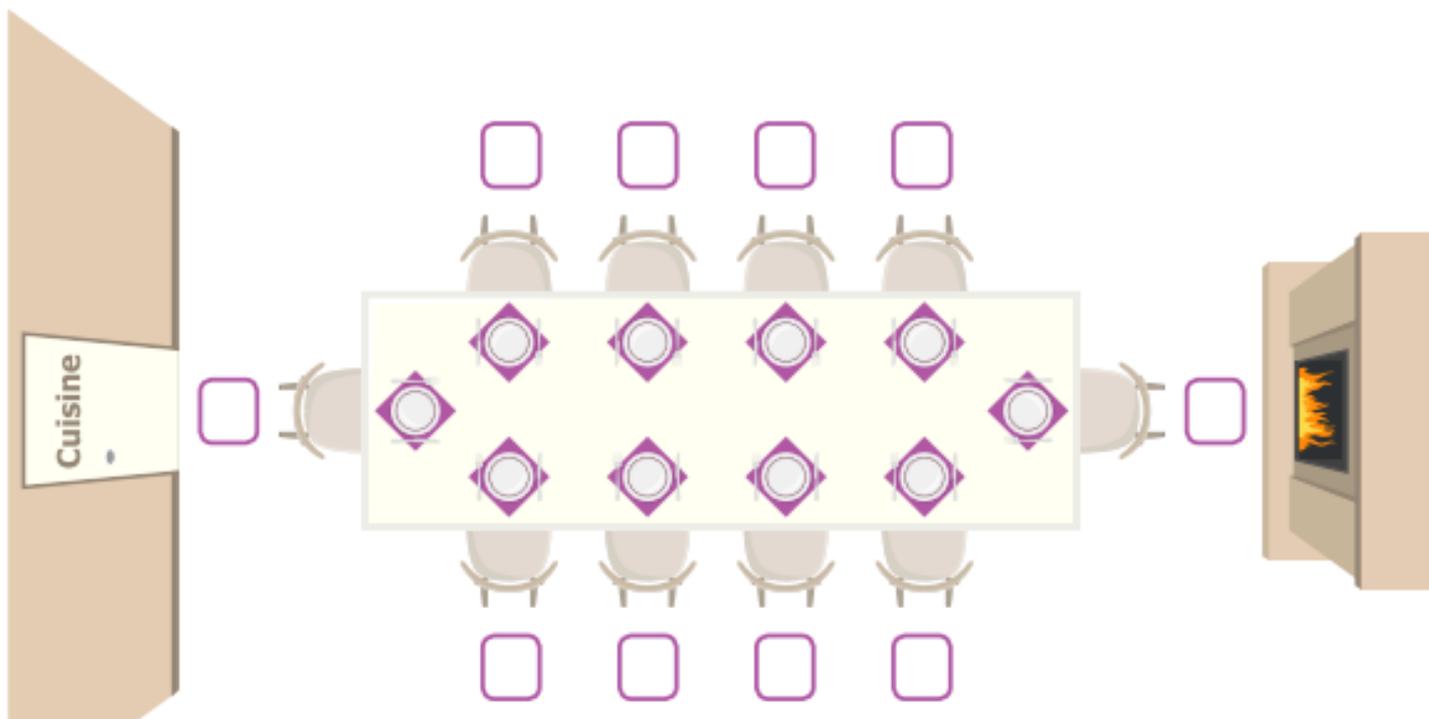


PLAN DE TABLE DU REVEILLON

Avec les informations dont vous disposez, placez correctement vos invités pour satisfaire tout le monde, en notant leurs initiales à côté des chaises.

Vous invitez à dîner votre frère **Georges**, vos sœurs **Jeanne** et **Lucie**, leur mari **François** et **Bernard**. Vos nièces et neveux sont également présents : **Anna** et **Thomas** les enfants de Jeanne et François ; **Pierre** et **Claire** les enfants de Lucie et Bernard.

- Placez-vous en bout de table, à côté de la porte de la cuisine.
- Placez votre frère aîné Georges à votre droite.
- François est toujours en froid avec Georges depuis la dernière élection présidentielle, placez-les du même côté de la table, mais avec deux personnes entre eux.
- Jeanne est frileuse, il faut la placer au plus proche de la cheminée.
- Lucie votre cadette veut vous aider en cuisine, placez-la au plus proche de vous
- Claire aime discuter couture avec sa tante, il faut les placer côte à côte.
- Bernard est perdu sans sa femme, il vaut mieux les placer l'un à côté de l'autre.
- Anna se chamaille régulièrement avec sa mère, espacez les de 2 chaises.
- Les cousins amusent constamment la galerie, placez-les l'un en face de l'autre ; mais Thomas doit échanger discrètement avec sa sœur sur l'anniversaire de leur mère.



LE TRAINEAU DE NOEL

Tracez le chemin du traineau du Père Noel en fonction des villes de France indiquées ci-dessous :

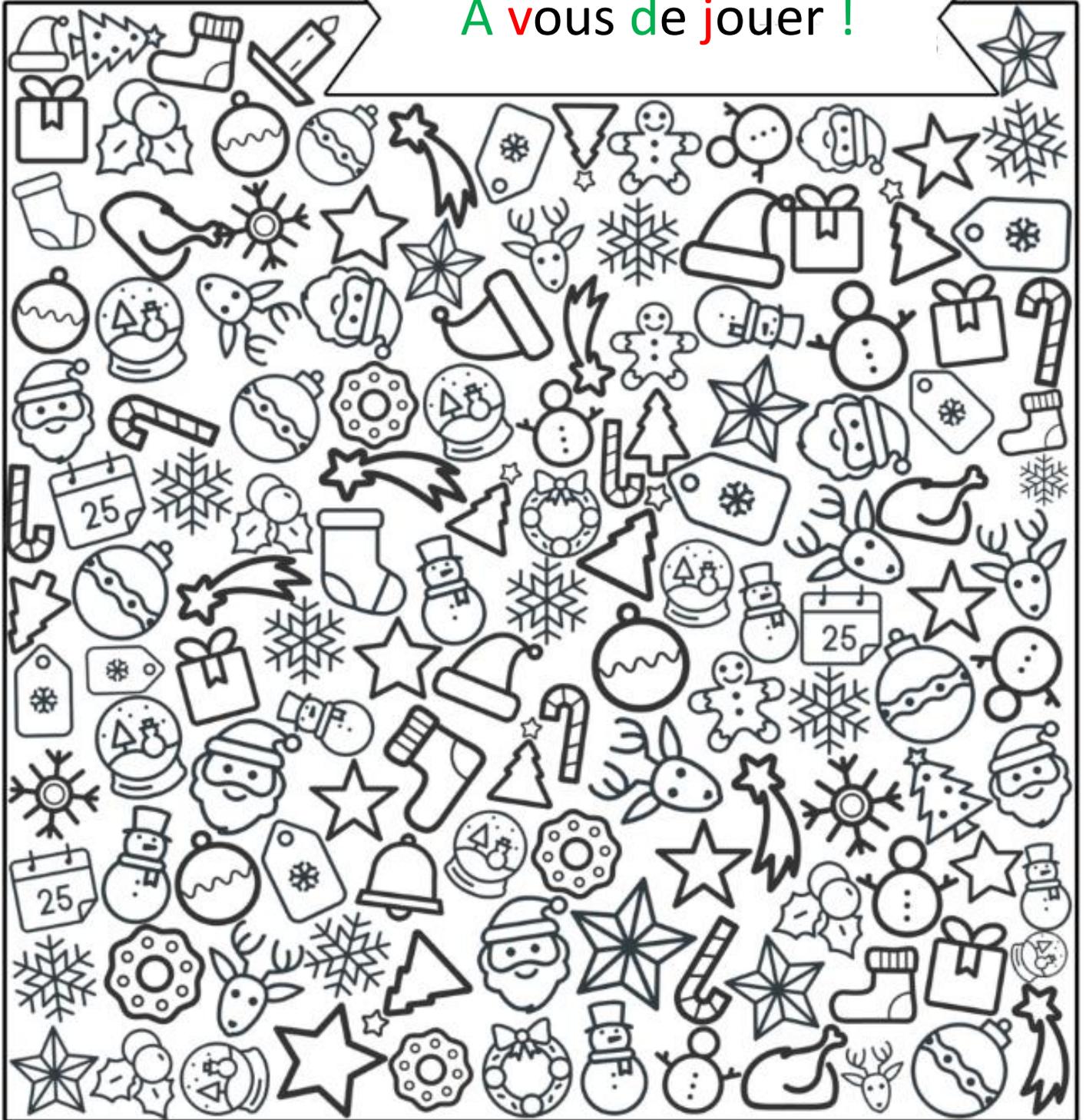
- 1 DEPART D'ANGERS
- 2 DIRECTION AMIENS
- 3 DIRECTION DIJON
- 4 DIRECTION BORDEAUX
- 5 DIRECTION TARBES
- 6 DIRECTION SAINT BRIEUC
- 7 DIRECTION LILLE
- 8 DIRECTION GRENOBLE
- 9 DIRECTION AJACCIO
- 10 DIRECTION NANTES





CHERCHE ET TROUVE

A vous de jouer !



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



Retrouvez l'ensemble des éléments de Noël présentés au dessus, dans l'image.

LA LISTE DE NOEL

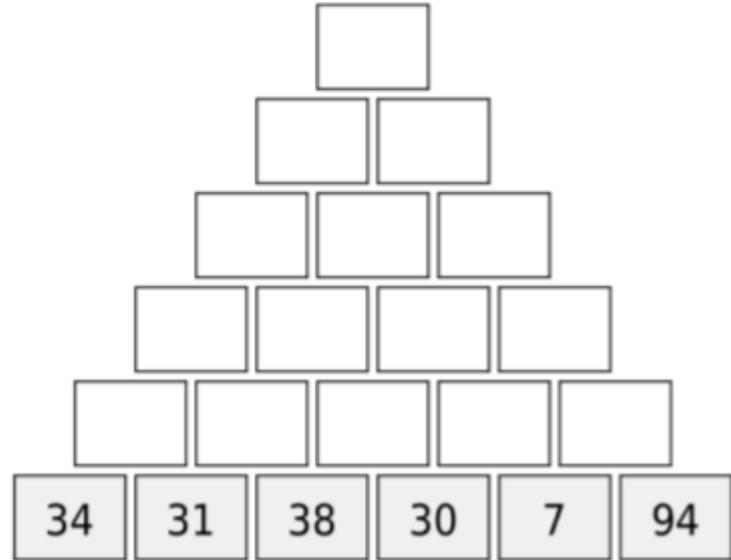
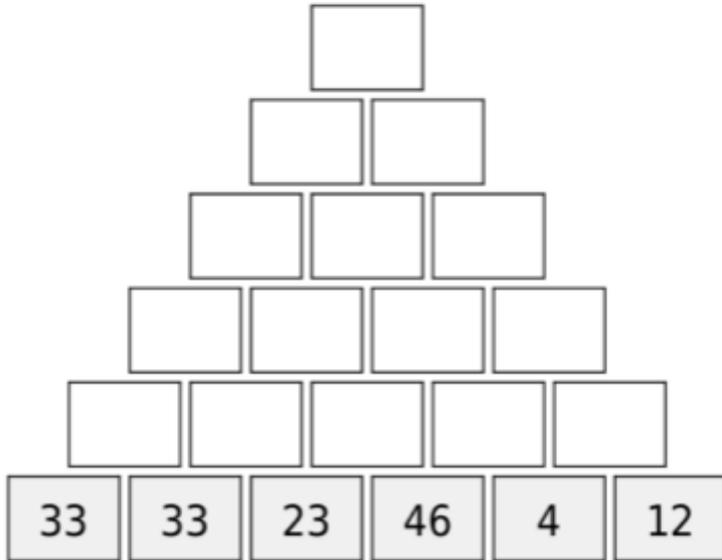
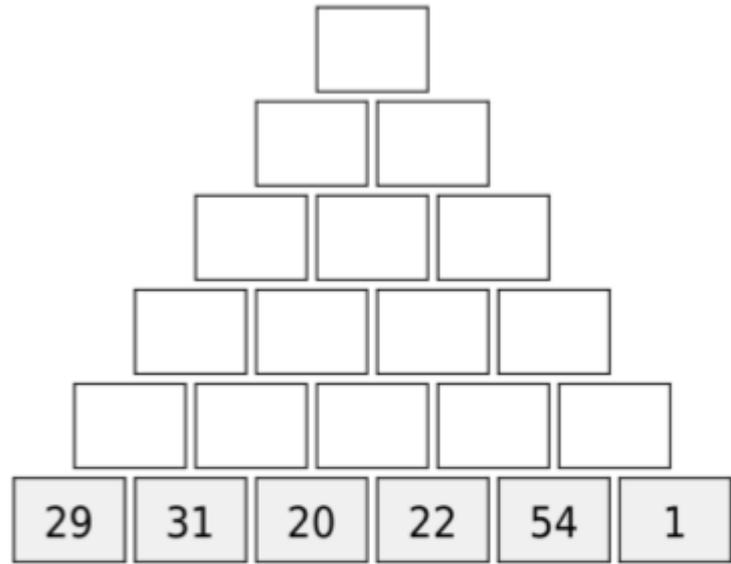
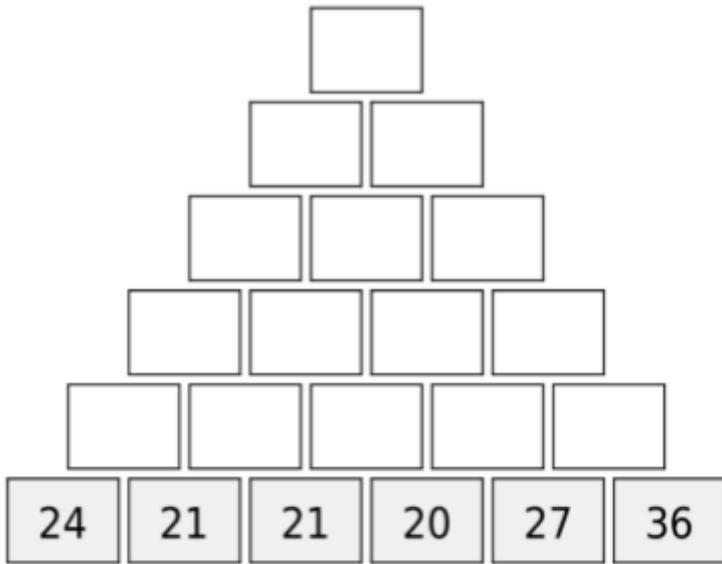
Qui dit Noël dit ... Une liste de cadeaux !

Mémorisez pendant deux minutes 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 !!

- 
- DE LA NEIGE
 - UNE GUIRLANDE LUMINEUSE
 - UN CRAYON
 - UN VOYAGE AU MALDIVE
 - UN CHÂTEAU
 - DE HUITRES
 - UNE BUCHE
 - DES MYOSOTIS
 - UN BOL
 - UNE ORANGE

LES SAPINS ADDITIFS

Complétez les quatre sapins de façon à ce que chaque case contienne la somme des deux cases qui se trouvent au-dessous.



LA LISTE DE NOEL

Redonnez la liste de Noel dans l'ordre si possible :

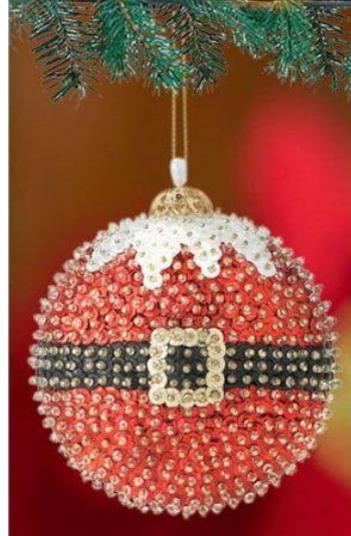


LA PETITE DECORATION

Vos boules de Noël pour le sapin

Matériel :

- Boule en polystyrène
- Attache en U
- Sequins (grosses paillettes rond ayant un trou central)
- Petites épingles à couture



LES ÉTAPES À SUIVRE



- Piquez l'attache en U sur la boule.
- Passez l'épingle dans le trou du sequin.
- Plantez l'épingle dans la boule en polystyrène pour attacher le sequin.
- Commencez toujours par le haut, tout autour de l'attache, jusqu'en bas de votre boule.
- Collez bien vos perles pour ne laisser aucun blanc du polystyrène

N'hésitez pas à envoyer vos résultats à heloise.poirier@ville.angers.fr ou à les déposer à l'accueil de l'Espace Welcome ! Nous les partagerons dans le livret de janvier 2024 !



ANAGRAMME DE NOEL

Retrouvez les anagrammes sur le thème de Noël

1	G	I	E	U	B	O														
2	P	A	I	N	S															
3	A	U	D	A	C	E														
4	T	O	I	L	É	E														
5	O	X	H	U																
6	E	N	R	O	U	C	O	N												
7	J	O	U	T	E	S														
8	L	O	B	U	E															
9	C	Û	B	H	E															
10	C	H	O	L	C	E														
11	D	A	N	U	G	R	I	L	E											



- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____
- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____
- 9 - _____
- 10 - _____
- 11 - _____



CODAGE

Retrouvez les citations en remplaçant chaque chiffre par la lettre correspondante.

Code :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Q	M	I		S		U	V	N	R	C	O	A		U			

1ere citation :

2	8	4		6	1	3	1		7	1		9	1	10	5

11	1	12	13	7	5	1		7	14		5	1	3	15	1	5	1

2eme citation :

7	14		15	1	11	6	1	9	1	11	14	10	12	1		9	4	1	10	5

14		17	13	16	5		18	1		5	13	16	5

3eme citation :

7	1	6		19	11	14	10	18	1	6		15	1	10	6	1	1	6

9	4	1	10	10	1	10	5		18	16		12	13	1	16	11



Cet exercice est proposé par Le réseau Mnemosis. C'est un accueil de jour itinérant thérapeutique situé dans le Pays de Gex. Merci à eux pour leur partage !

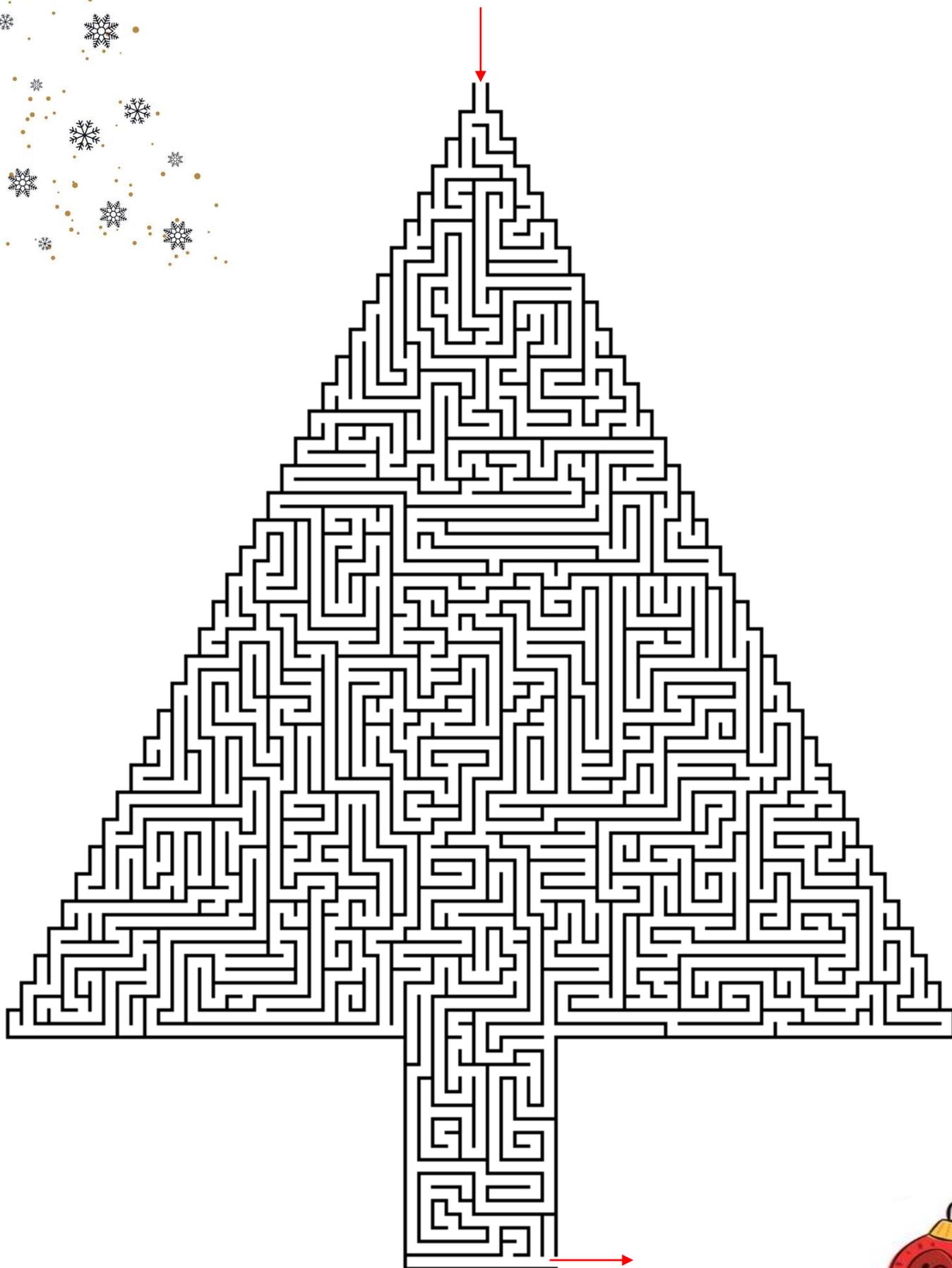


LE RÉSEAU MNÉMOSIS
ASSOCIATION LOI 1901 RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Solution page 29

LABYRINTHE

Retrouvez votre chemin jusqu'en bas du sapin :



Solution page 30



TANGRAM DE NOEL

Le but du jeu est de reproduire une forme donnée. Les règles sont simples : nous utilisons toujours la totalité des pièces qui doivent être posées à plat et ne pas se superposer. Découpez les formes ci-dessous et reproduisez chez vous les modèles de la page suivante.

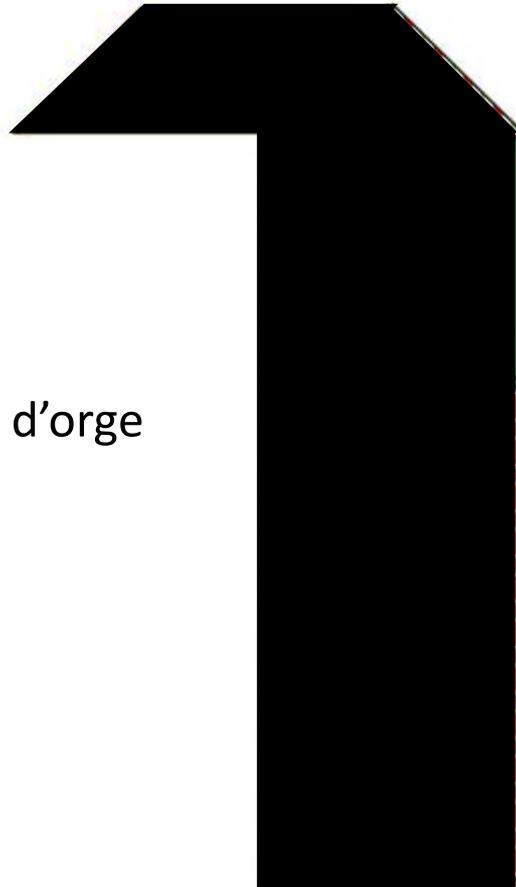


TANGRAM DE NOEL

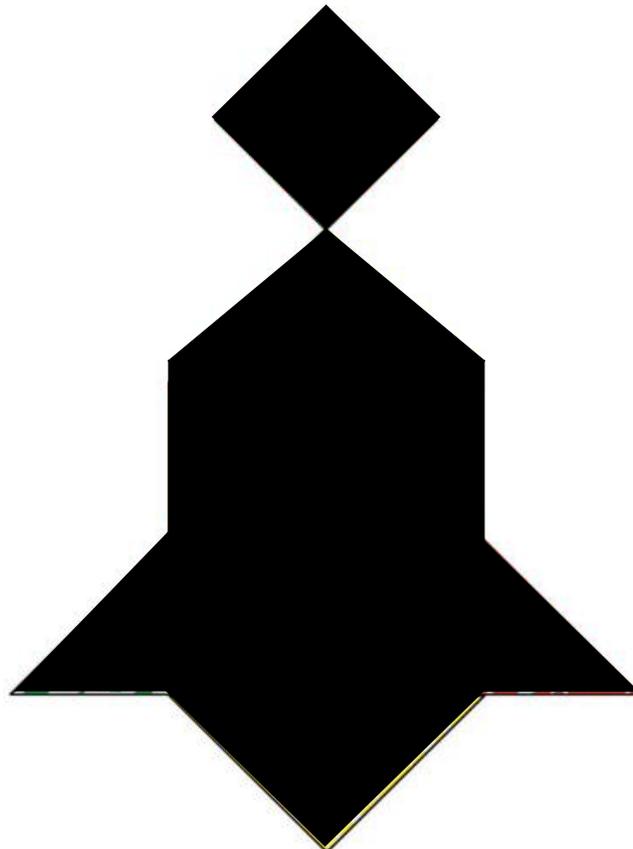
Reproduisez les modèles ci-dessous après avoir découpé les 7 formes. Petit rappel, l'ensemble doit être utilisé pour former les modèles !!

1

Un sucre d'orge



2



4 IMAGES 1 MOT











QUI SUIS-JE?

Apparu en 1821, dans un poème anonyme publié à New-York, je suis mentionné au coté d'un personnage inspiré de Saint-Nicolas.

C'est en décembre 1823, toujours dans un poème, que nous sommes au nombre de 8 et accompagnons un vieil homme conduisant un petit traineau.

Nommés selon nos caractères : Tornade : le plus rapide;

Danseur: le plus gracieux;

Fringant : le plus beau;

Furie : le plus puissant;

Comète : j'apporte du bonheur aux enfants ;

Cupidon : j'amène de l'amour aux enfants;

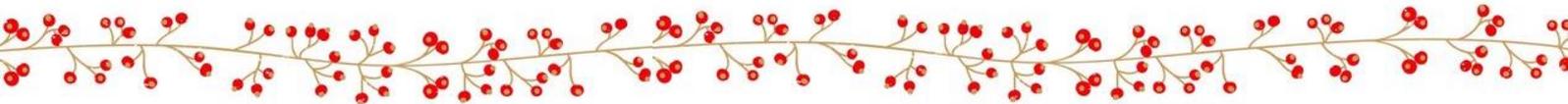
Tonnerre : le plus fort;

Éclair : il apporte la lumière,

nous sommes peu connus des enfants, qui pourtant nous jugent indispensables pour notre travail de livraison.

Un petit dernier, du nom de Rudolph, nous a rejoint en 1939. Selon le mythe, grâce à son nez rouge lumineux, il guide le père Noël et lui permet d'effectuer sa tournée malgré la neige et le brouillard.

Nous sommes



Perçu comme une personne sans pouvoir maléfique ni surnaturel, j'ai l'image d'un rustre, sauvage, sale, sans éducation et muni d'une arme (fouet, chaîne ou fusil) et le plus souvent d'un sac de charbon.

c'est principalement dans l'est de la France, lors de la tournée du 5 décembre au soir, que vous pourrez me rencontrer; en effet j'accompagne toujours Saint-Nicolas, qui contrairement à moi, est gentil et généreux.

Je suis en effet chargé de sonder le degré de sagesse des enfants et de menacer les plus turbulents d'entre eux, avec un martinet.

Jacques Dutronc et Maxime Le Forestier m'ont déjà cité dans une de leur chanson.

Je suis

A VOS PLUMES

N'hésitez pas à envoyer par mails vos écrits à heloise.poirier@ville.angers.fr
ou à les déposer à l'accueil de l'Espace welcome.

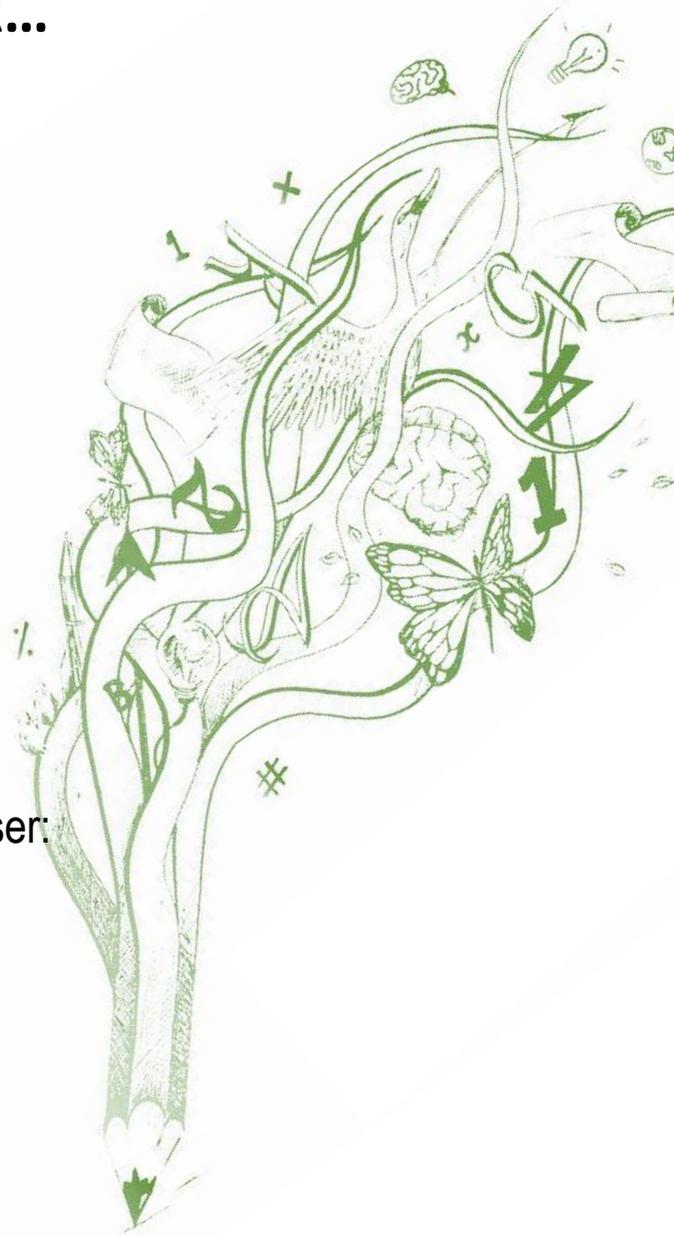
AU LECTEUR...

À vous qui me lisez je veux dire quelque chose:
Il vous faudrait tenter de prendre un cahier...
Car pendant que j'écris, cette agréable pause
Et ça me fait du bien.... **Il vous faut essayer!**

Vous êtes comme moi, heureuse retraitée
(Et même au masculin, c'est même situation...)
Vous avez des loisirs? Alors, il faut tenter
De mettre en quelques mots votre imagination.

Si par timidité vous n'osez vous lancer,
L'anonymat permet de cacher vos émois.
Que ce soit prose ou vers, sans même vous lasser:
Le fond de vos pensées vous servirait de lois.

Le premier pas franchi, vous seriez étonné
De la facilité qui fait couler les mots.
Et le livret mensuel pourrait ainsi donner
De nouvelles signatures aux articles normaux.



Merci de vos envois.... Je vous attends...

D. le 2 octobre 2023



RETROUVER LES PAROLES

PETIT PAPA NOEL de Tino Rossi

C'est la belle de Noël
La neige étend son manteau
Et les mains tendues le ciel,
A genoux, les petits,
..... de fermer leurs paupières,
Font une dernière

Petit Noël
Quand tu descendras du
Avec des jouets par
N'oublie pas mon soulier

Mais, de partir,
Il faudra bien te
..... tu vas avoir si froid
C'est un peu à cause de ...

Il me tarde tant que le se lève
Pour si tu m'as apporté
Tous les beaux que je vois en
rêve
Et que je t'ai

..... Papa Noël
Quand tu descendras du
Avec des jouets par
N'oublie pas mon petit

Le marchand de est passé
Les enfants vont faire
Et tu vas commencer
Avec ta sur le dos
Au son des des églises
Ta distribution de

Petit Noël
..... tu descendras du ciel
Avec des par milliers
N'oublie ... mon petit soulier

Et quand tu seras sur ton beau
Viens d'abord sur notre
Je n'ai pas été tous les jours très
Mais je t'en demande

Petit Papa
Quand .. descendras du ciel
.... des jouets par milliers
N'oublie pas mon soulier

Petit Papa Noël...



SOLUTIONS

FUBIKI

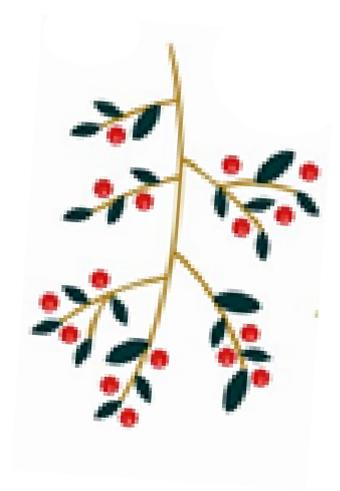
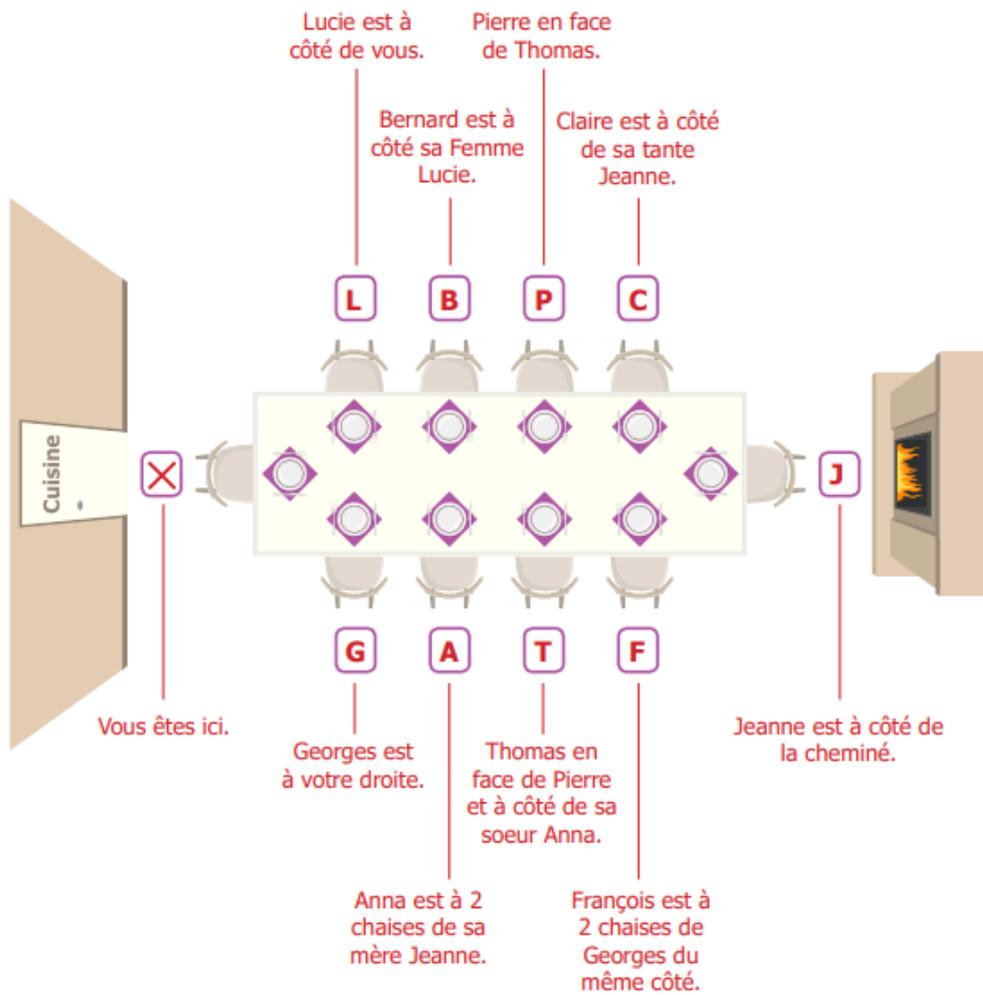
6	8	7	21	5	8	2	15
2	1	3	6	7	6	1	14
4	5	9	18	3	9	4	16
12	14	19	15	23	7		

MOTS MELES

S	E	E	M	E	H	T	A	W	E	P	L	A	T	E	I
R	A	C	R	A	U	U	E	S	R	O	F	E	L	C	T
U	C	B	L	E	E	S	I	E	E	L	M	A	E	N	T
E	A	A	R	A	T	L	N	S	A	P	R	R	E	N	A
I	M	R	E	E	I	I	S	I	S	U	T	L	E	L	G
S	O	O	R	T	G	R	R	T	T	E	U	I	L	A	E
U	T	N	U	A	A	E	E	C	R	R	R	E	S	G	N
L	S	D	M	L	S	M	I	U	U	O	A	I	D	E	E
P	E	I	A	E	U	P	T	P	R	P	M	P	E	R	R



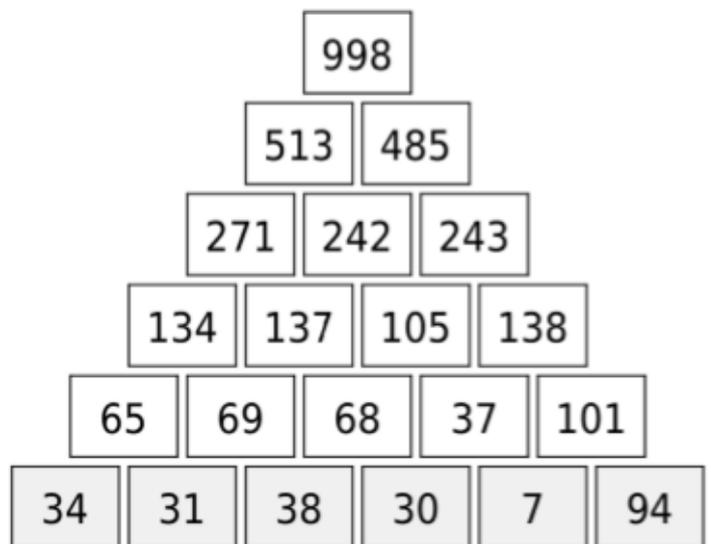
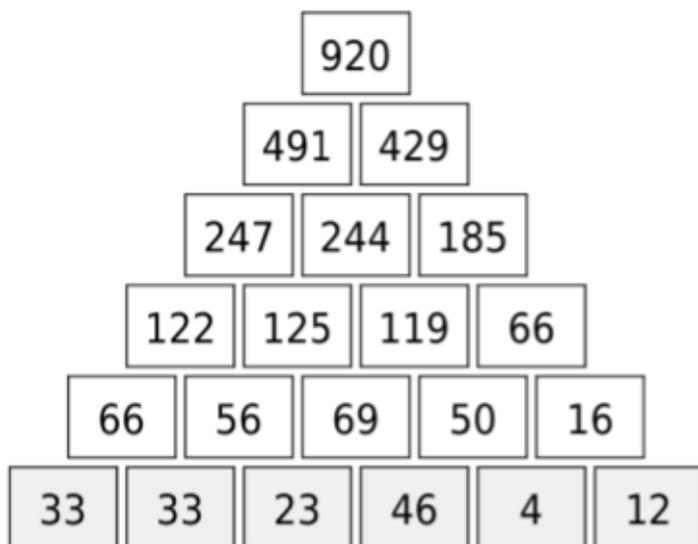
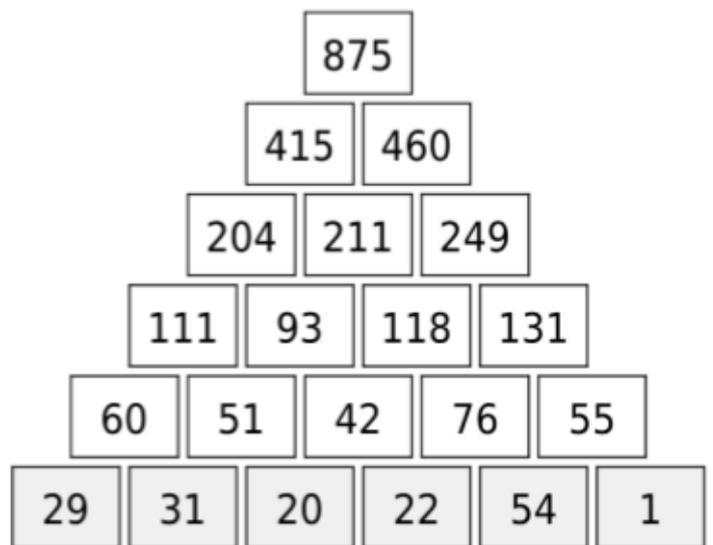
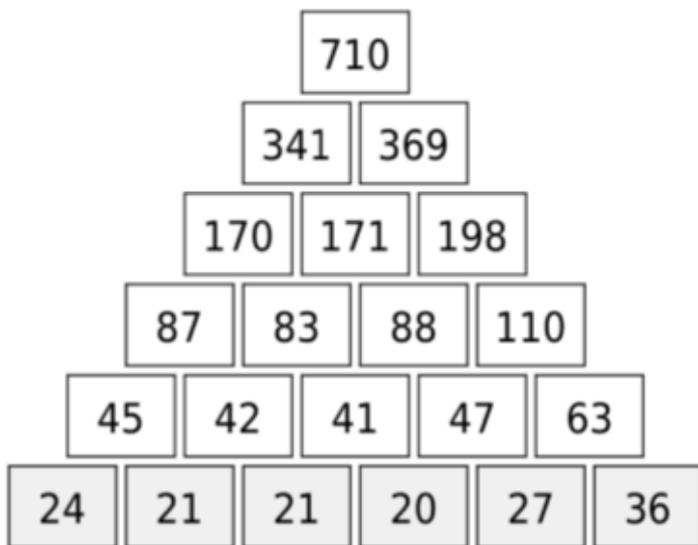
PLAN DE TABLE DU REVEILLON



LE TRAINEAU DE NOEL



LES SAPINS ADDITIFS



ANAGRAMME DE NOEL

- 1 – Bougie
- 2 – Sapin
- 3 – Cadeau
- 4 – Etoile
- 5 – Houx
- 6 – Couronne
- 7 – Jouets
- 8 – Boule
- 9 – Buche
- 10 – Cloche
- 11 - Guirlande



CODAGE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
E	Q	M	I	T	S	L	U	V	N	R	C	O	A	P	U	B	D	G

1ere citation :

2	8	4		6	1	3	1		7	1		9	1	10	5
Q	U	I		S	E	M	E		L	E		V	E	N	T

11	1	12	13	7	5	1		7	14		5	1	3	15	1	5	1
R	E	C	O	L	T	E		L	A		T	E	M	P	E	T	E

2eme citation :

7	14		15	1	11	6	1	9	1	11	14	10	12	1		9	4	1	10	5
L	A		P	E	R	S	E	V	E	R	A	N	C	E		V	I	E	N	T

14		17	13	16	5		18	1		5	13	16	5
A		B	O	U	T		D	E		T	O	U	T

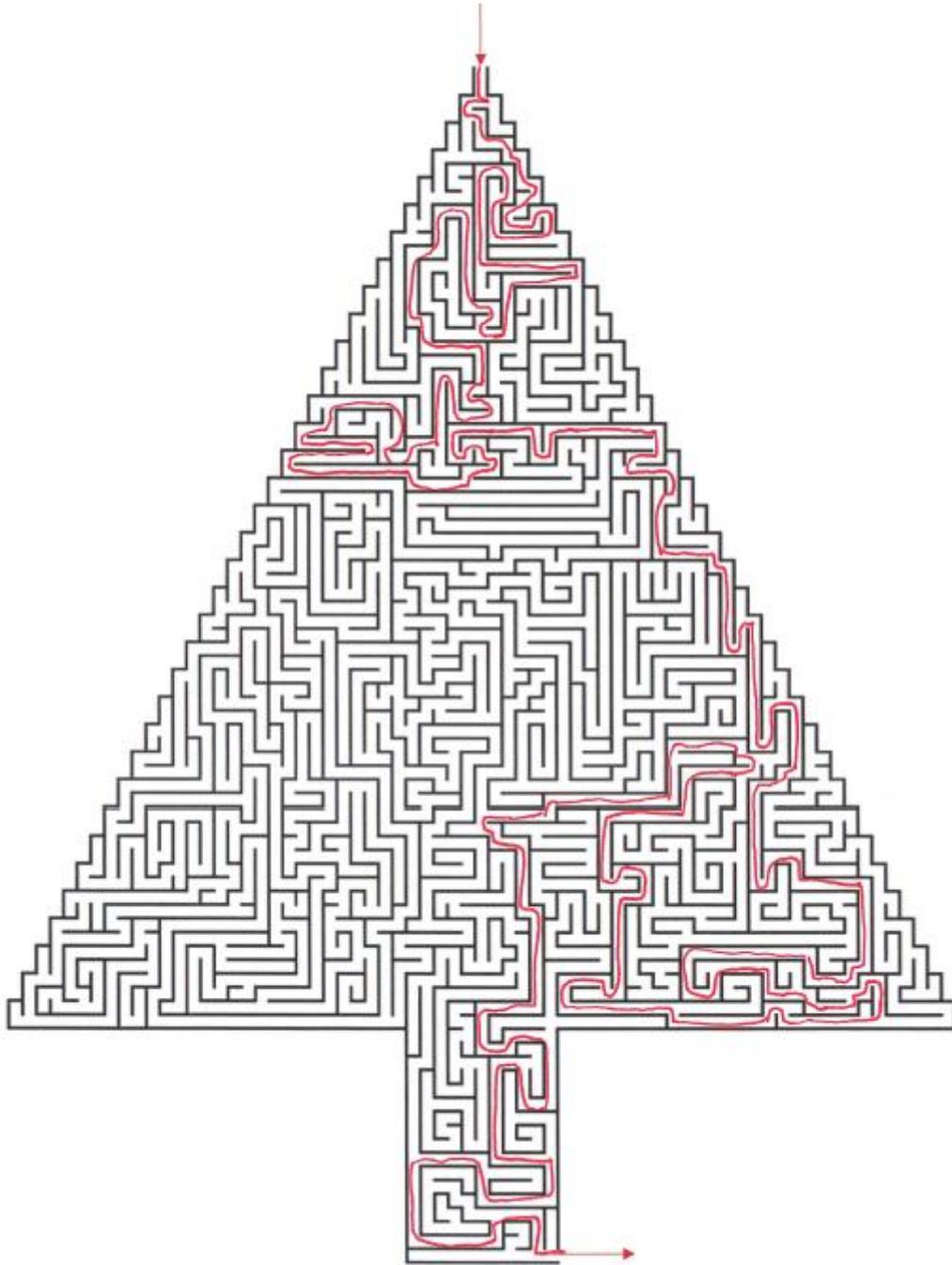
3eme citation :

7	1	6		19	11	14	10	18	1	6		15	1	10	6	1	1	6
L	E	S		G	R	A	N	D	E	S		P	E	N	S	E	E	S

9	4	1	10	10	1	10	5		18	16		12	13	1	16	11
V	I	E	N	N	E	N	T		D	U		C	O	E	U	R

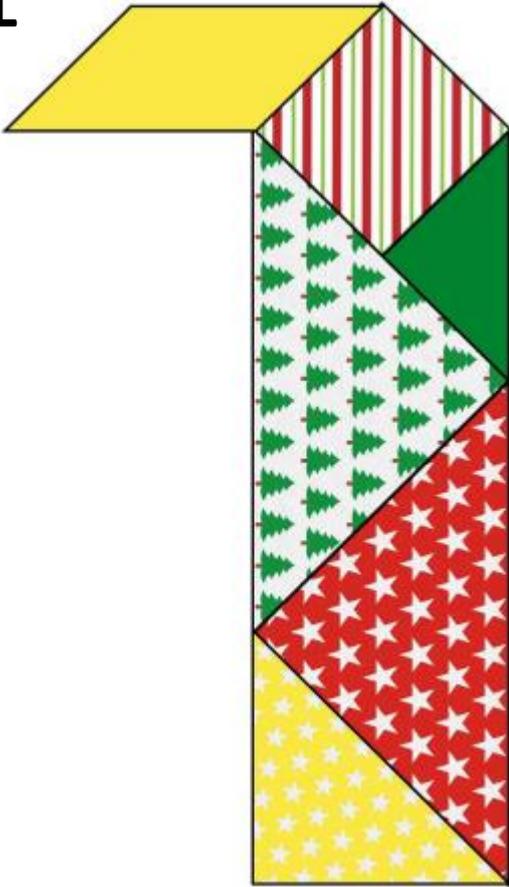


LABYRINTHE

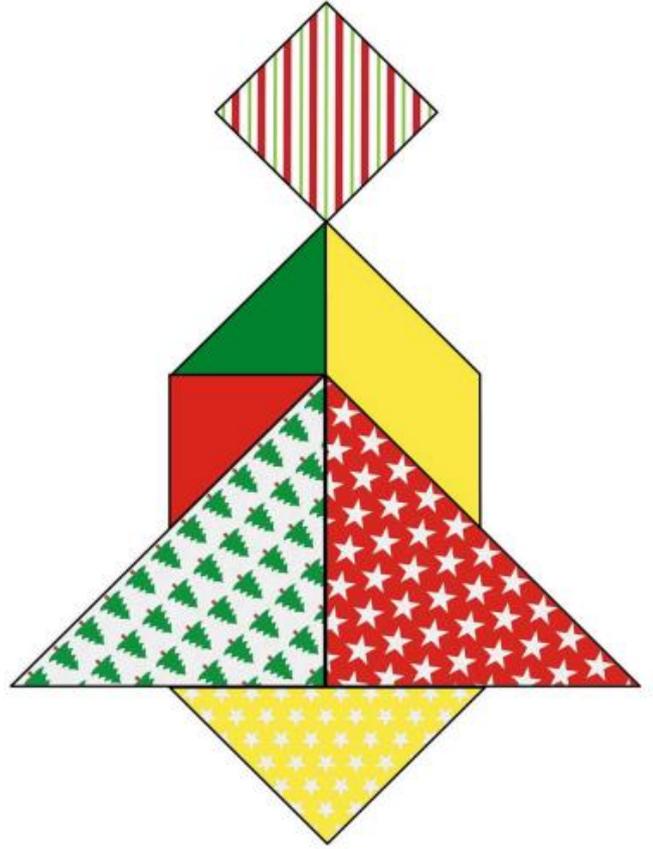


TANGRAM

1



2



4 IMAGES 1 MOT

1 – boule 2 – guirlande 3 – couronne 4 - botte

QUI SUIS-JE?



Les rennes du père Noël



Le père Fouettard

RETROUVER LES PAROLES

C'est la belle nuit de Noël
La neige étend son manteau blanc
Et les mains tendues vers le ciel,
A genoux, les petits enfants,
Avant de fermer leurs paupières,
Font une dernière prière.

Petit Papa Noël
Quand tu descendras du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier

Mais, avant de partir,
Il faudra bien te couvrir
Dehors tu vas avoir si froid
C'est un peu à cause de moi

Il me tarde tant que le jour se lève
Pour voir si tu m'as apporté
Tous les beaux joujoux que je vois en
rêve
Et que je t'ai demander

Petit Papa Noël
Quand tu descendras du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier

Le marchand de sable est passé
Les enfants vont faire dodo
Et tu vas pouvoir commencer
Avec ta hotte sur le dos
Au son des cloches des églises
Ta distribution de surprises

Petit Papa Noël
Quand tu descendras du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier

Et quand tu seras sur ton beau nuage
Viens d'abord sur notre maison
Je n'ai pas été tous les jours très sage
Mais je t'en demande pardon

Petit Papa Noël
Quand tu descendras du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier

Petit Papa Noël...

Joyeuses fêtes de fin d'année