

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
30

A N G E R S

E

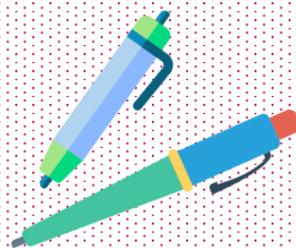
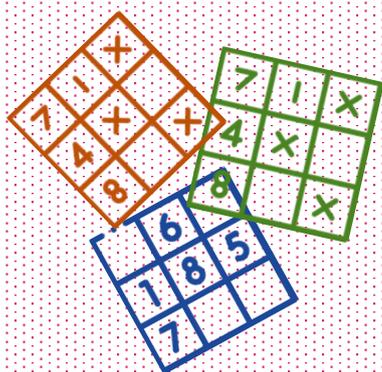
A N I M A T I O N

I

O

R

S



Angers seniors animation

Ensemble, tissons des liens

Le Centre communal d'action sociale d'Angers vous propose une offre d'animations permettant de maintenir une vie sociale à travers un panel d'activités culturelles, festives, créatives, sportives...

Les professionnels du service Angers seniors animation se mobilisent aussi pour des échanges de convivialité par téléphone :

du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 14h à 17h15

au 02.41.23.13.31 ou au 02.41.23.13.30.

Les livrets d'activités sont également disponibles sur le site Internet de la ville d'Angers à l'adresse suivante : www.angers.fr rubriques : Vivre à Angers/Menu : CCAS/se cultiver et accéder à des loisirs/Angers seniors animation/télécharger le livret de votre choix.

Pour recevoir le livret, transmettez votre adresse mail ou postale en téléphonant au 02.41.23.13.31.

Des programmes d'animation riches et variés sont en cours de préparation.

A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

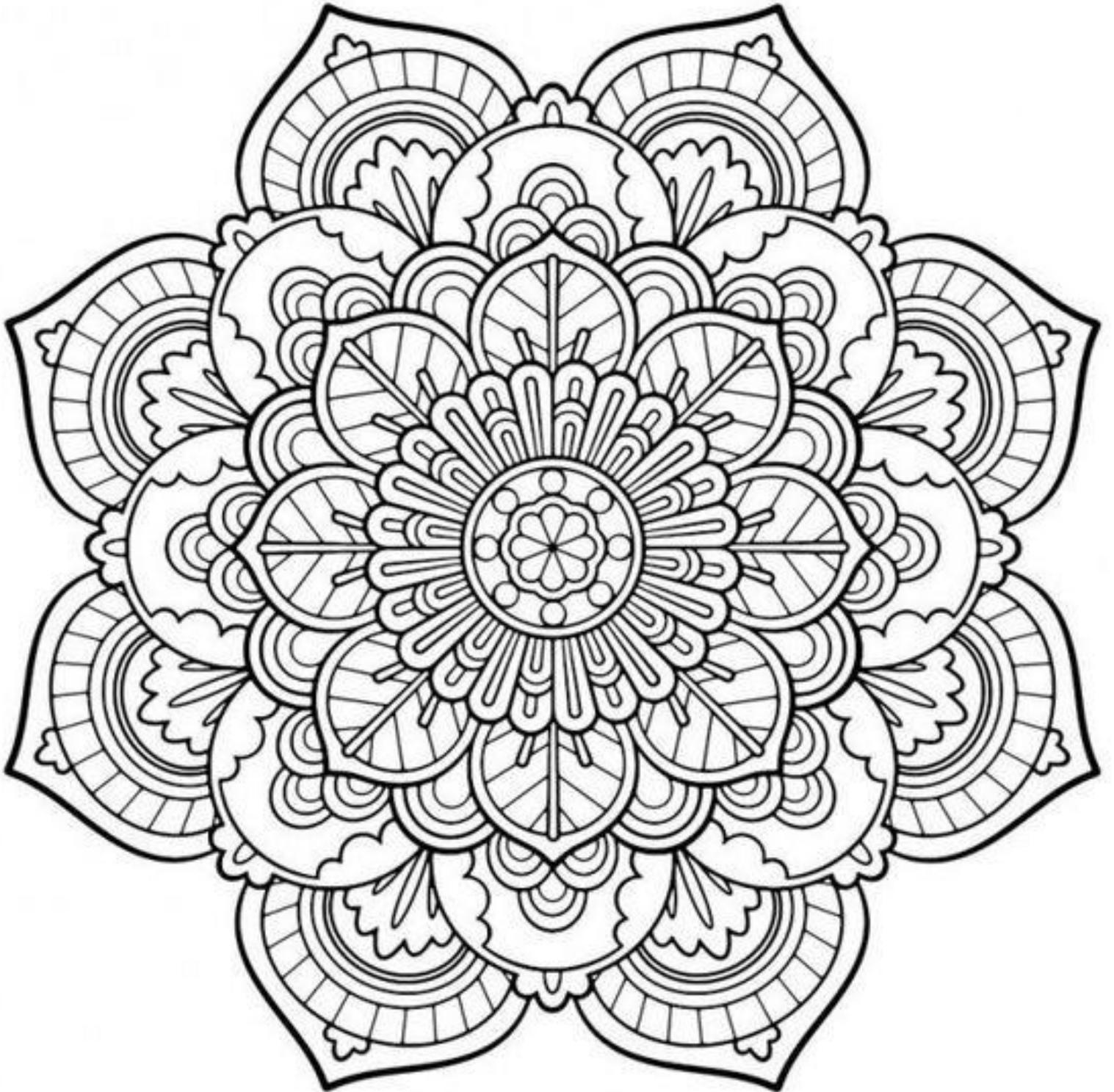
Mandala.....	p. 4-5
Les mots à trous.....	p. 6
Fubuki.....	p. 7
Devinettes.....	p. 8
Takuzu.....	p.9
Labyrinthe.....	p. 10
Pyramides.....	p. 11
Tangram.....	p. 12-13
Les logos.....	p. 14
Mots mêlés.....	p. 15
Le petit bac.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA



Coloriez au gré de vos envies, le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser

MANDALA



Coloriez au gré de vos envies, le mandala peut vous aider à vous recentrer et à vous apaiser

LES MOTS A TROUS

Retrouvez les 10 arbres :

1) L' E _ _ B _ _

2) L' H _ _ _ _

3) LE _ H _ _ _

4) LE P _ _ P _ _ _ _

5) L' A _ _ _ P _ _ _

6) LE S _ _ _ _

7) LE F _ _ _ E

8) LE B _ _ B _ _

9) LE S _ _ _ _ _ P _ _ _ _ _

10) LE C _ _ _ S _ _ _

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.

1

2		9	15	1
			10	3
7		5	20	4
15	13	17		6
				8

2

1	3	5			9
6	7		2		16
				4	20
8	9	18	12	15	

DEVINETTES

1- Sa forme longue et plate

Fais de bien jolis yeux.

C'est une bonne patte,

Et son lait est soyeux.

Qui est-elle ? _____

2- Cette petite bête qui se multiplie,

Aime bien sortir la nuit.

Tout d'un coup et sans avis,

Il incite à la mélancolie.

Qui est-il ?

3- Sans être fou, il a un grain.

Après le grill il va au moulin.

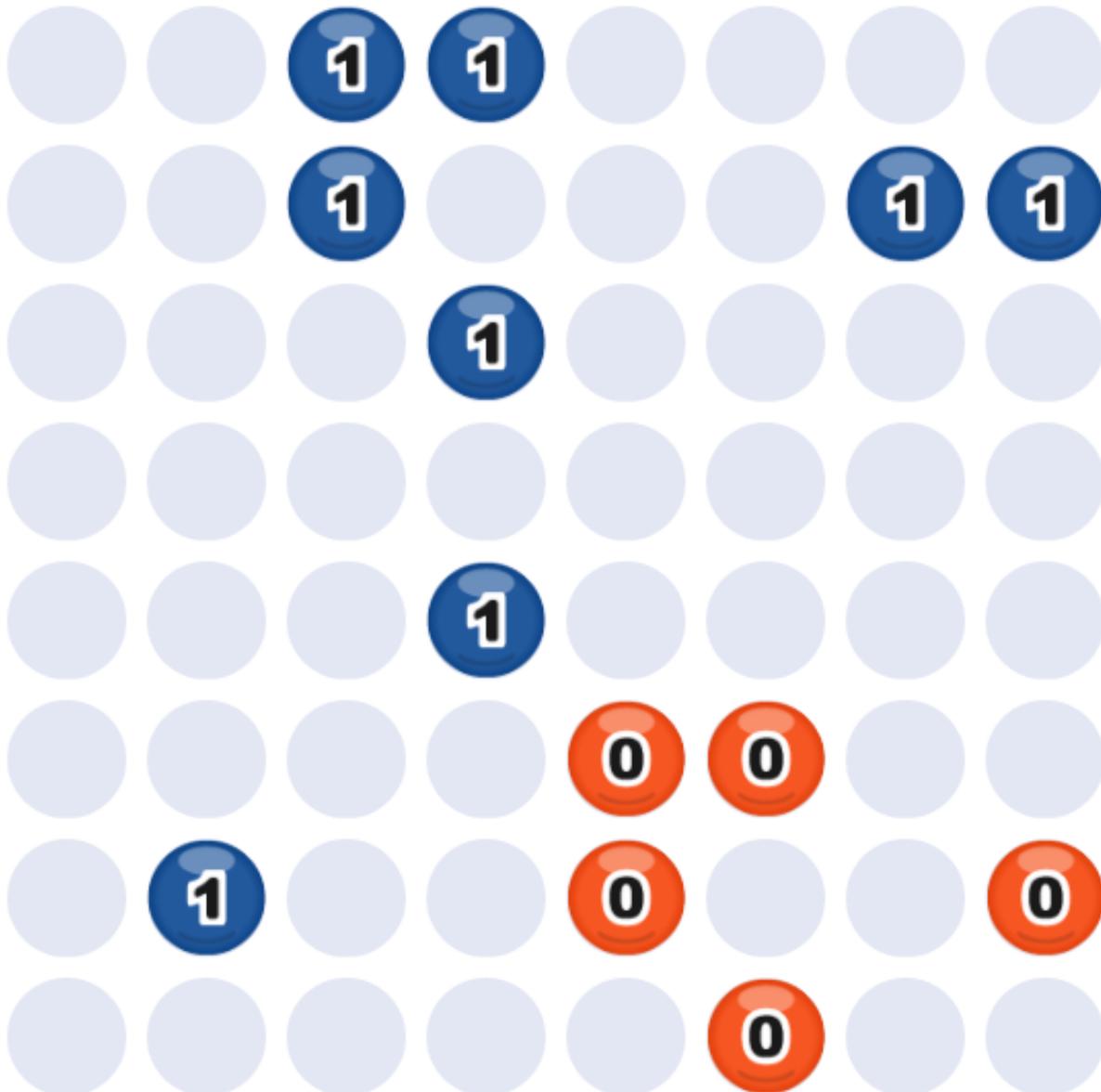
Il fait parfois bien du chemin.

Pour être blanchi le matin

Qui est-il ?

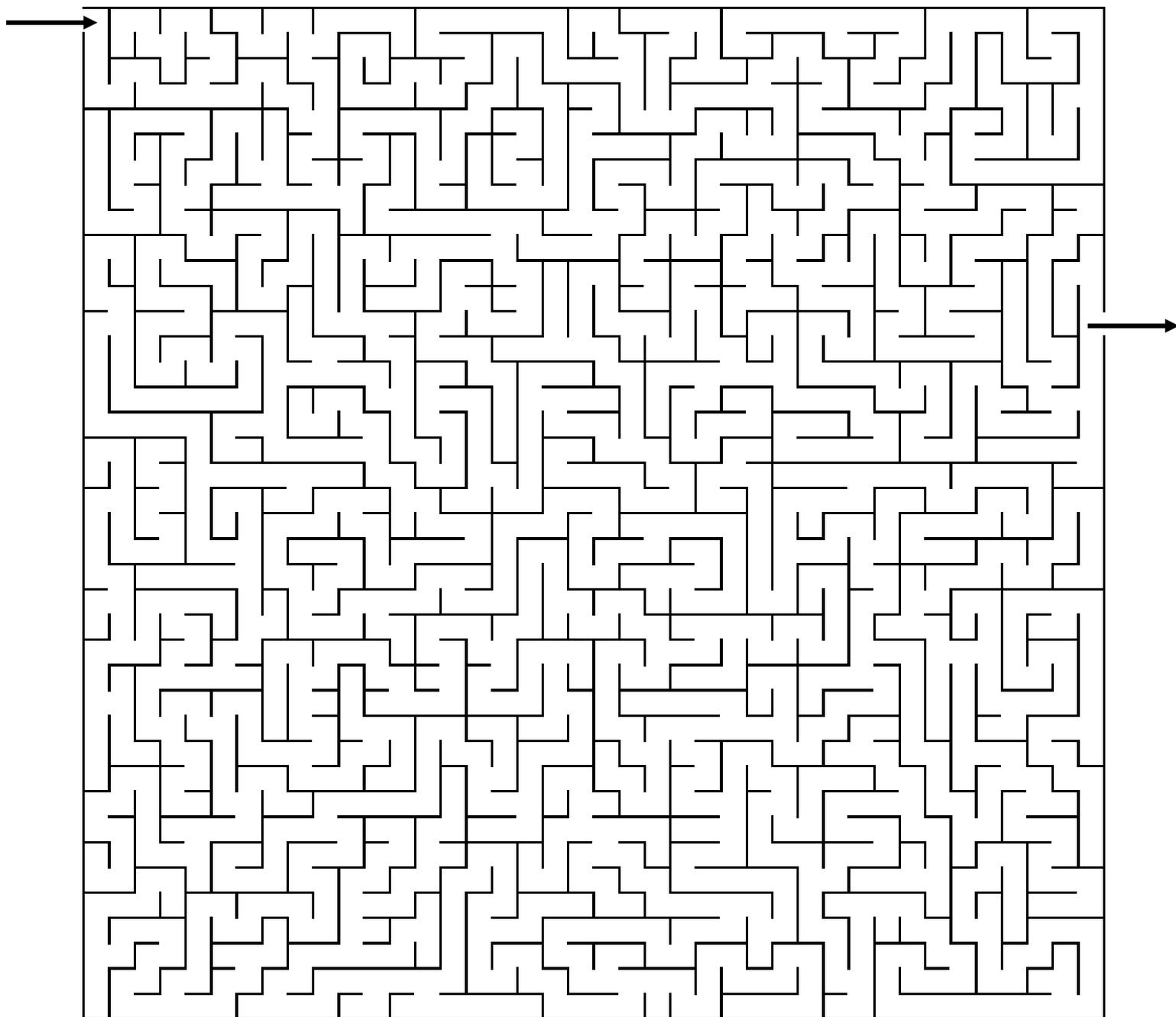
TAKUZU

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. Enfin, aucune ligne ou colonne ne peut être identique.



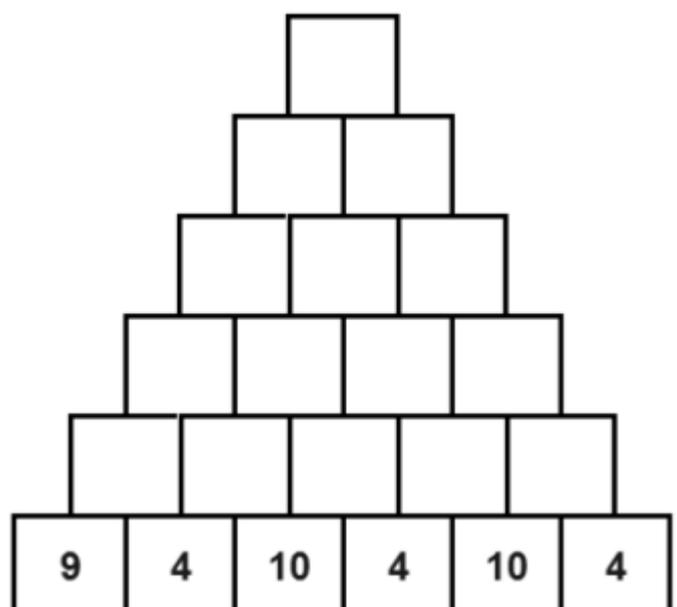
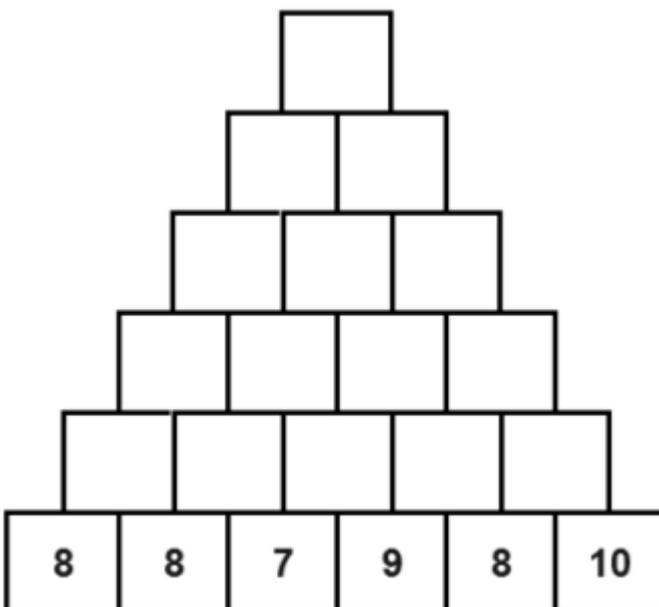
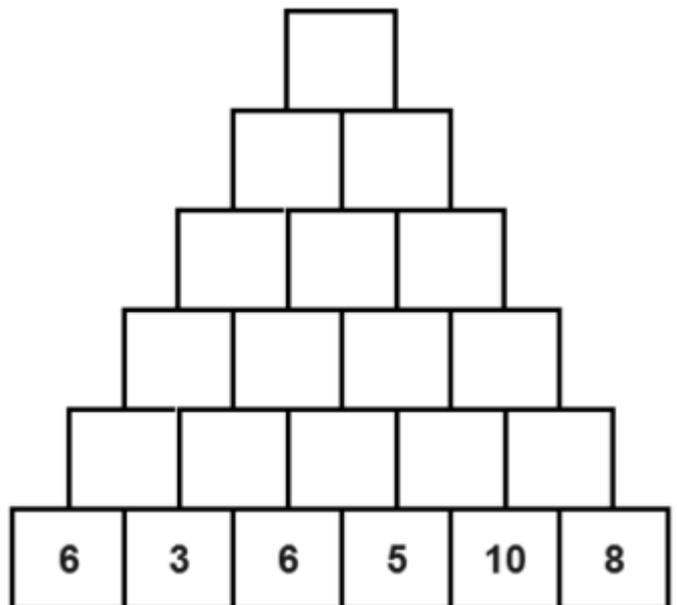
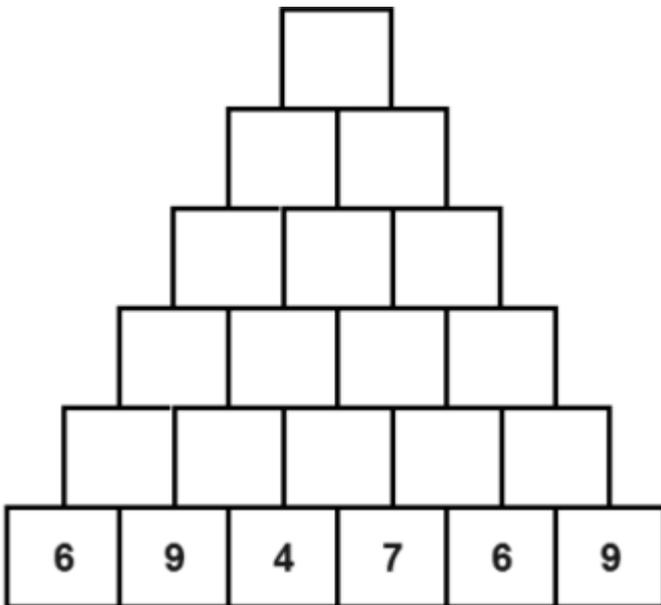
LABYRINTHE

Tracez le chemin afin que les deux flèches se retrouvent :



PYRAMIDES

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



TANGRAM

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

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

1



2



LES LOGOS

Retrouvez le nom des marques en regardant les logos.

1



2



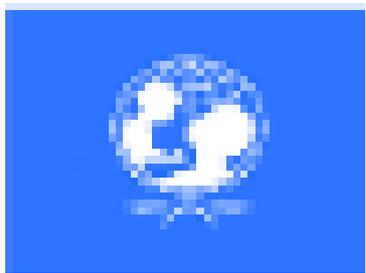
3



4



5



6



MOTS MELES

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

R	U	R	M	C	N	E	D	E	M	E	E	E	R	S	E
U	A	E	E	U	R	I	T	G	X	T	C	U	U	P	R
E	E	L	M	E	S	O	U	O	S	O	E	R	E	E	E
P	B	E	E	T	L	U	I	I	N	T	T	L	O	R	I
M	R	C	I	N	P	L	L	S	A	N	O	I	O	M	T
O	O	N	L	A	T	A	E	M	I	T	A	L	S	O	A
R	C	O	L	N	R	I	A	E	A	E	C	N	Y	M	M
T	R	M	I	O	L	V	U	R	D	N	R	U	T	R	E
D	E	A	M	N	A	G	I	L	E	N	G	E	U	D	E

AGILE AMATEUR AMONCELER

AMORCE CONSEIL CORBEAU

CROISIERE DISTINCT DUEGNE

EGOISME ENCLORE ERSE

ETONNANT EXOTISME GUYOT

INTRUS IVRAIE LORD LYRE

MATIERE MEDE MILLIEME

MORALISTE MUSULMAN

NAIADE NONANTE NUMERO

PALME PELOTARI RALENTI

REELLE REPS TROMPEUR

TUILEAU

PETIT BAC

Le but du jeu est de trouver un mot appartenant à la catégorie proposée et commençant par la lettre demandée dans la colonne de gauche. Essayez d'enchaîner le plus de propositions et le plus rapidement possible.

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARCON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
S							
A							
R							
I							
O							

LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1**

Mobilisation articulaire

EXERCICE

Assis / Debout

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions

Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

1



2



3



- 1 ▶ Assis sur une chaise, sans toucher le dossier, pieds écartés.
- 2 ▶ Se lever (avec aide des bras sur des accoudoirs ou sur l'assise de la chaise si besoin)
- 3 ▶ S'asseoir doucement, sans se laisser tomber et sans aller toucher le dossier de la chaise. Si besoin tenir la chaise en vous asseyant.

Si vous êtes à l'aise vous pouvez faire l'exercice sans les mains.

EXERCICE

Bascule
talon/pointe

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 30 répétitions.

1



2



3



- 1 ▶ Dans un mouvement fluide de bascule, basculer le poids du corps vers l'avant sur les orteils. Décoller les talons du sol. Attention à votre équilibre.
- 2 ▶ Position debout derrière une chaise, les mains posées sur le dossier de la chaise.
- 3 ▶ Basculer le poids du corps vers l'arrière sur les talons. Décoller les orteils du sol. Attention à votre équilibre.

Variante plus difficile : vous pouvez également le faire l'exercice sans vous tenir et/ou les yeux fermés.

RETROUVEZ LES PAROLES

LE PARADIS BLANC de Michel Berger

Y'a tant de vagues et de
Qu'on n'arrive à distinguer
Le blanc du
Et l'énergie du
Le téléphone pourra
Il n'y plus d'abonné
Et plus d'....
Que le silence pour
Recommencer
Là où le monde a

Je m'en irai dans le paradis
blanc
Où les nuits sont si longues qu'on en
oublie le
Tout seul avec le
Comme ... mes rêves d'enfant
Je m'en irai courir dans le
blanc
Loin des regards de
Et des combats de
Retrouver les
Parler aux poissons d'.....
Comme, comme, comme

Y'a tant de et tant d'idées
Qu'on n'arrive plus à
Le faux du
Et qui ou condamner
Le où j'aurai tout donné
Que mes claviers seront
D'avoir osé
Toujours tout essayer
Et recommencer
Là où le a commencé

Je m'en irai dormir dans le paradis
Où les manchots s'amuse dès le
soleil
Et jouent en montrant
Ce que c'est d'être
Je m'en irai dormir dans .. paradis
blanc
Où l'air reste si ...
Qu'on se baigne
À avec le vent
Comme dans mes d'enfant
Comme, comme, comme avant

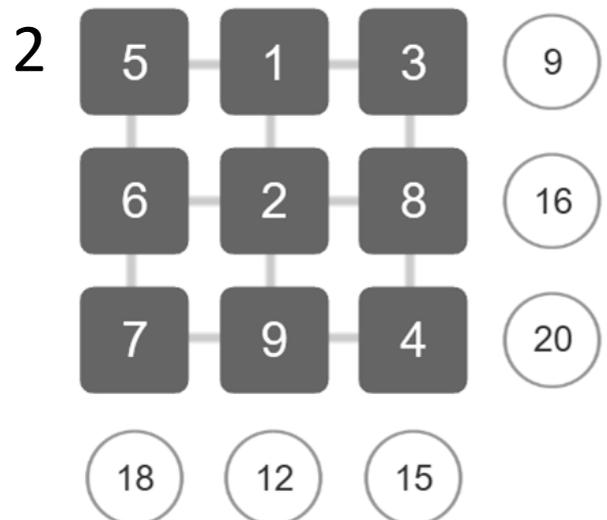
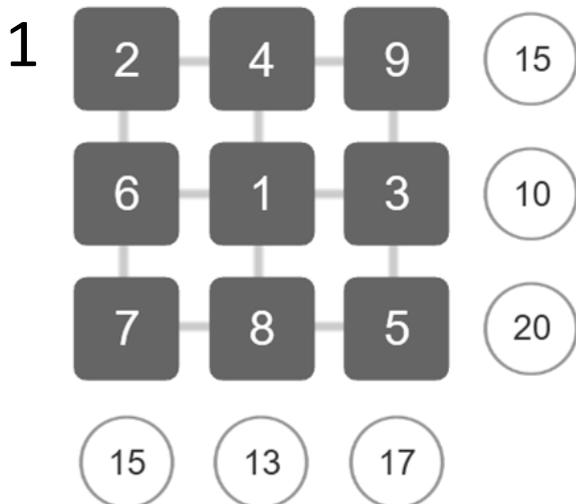
..... aux poissons d'argent
Et jouer le vent
..... dans mes rêves d'enfant
..... avant

SOLUTIONS

LES MOTS A TROUS

- 1) L' ERABLE
- 2) L' H ETRE
- 3) LE CHENE
- 4) LE P EUPLIER
- 5) L' AUBAUPINE
- 6) LE SUREAU
- 7) LE FRENE
- 8) LE BAOBAB
- 9) LE SAULE PLEUREUR
- 10) LE CERISIER

FUBUKI



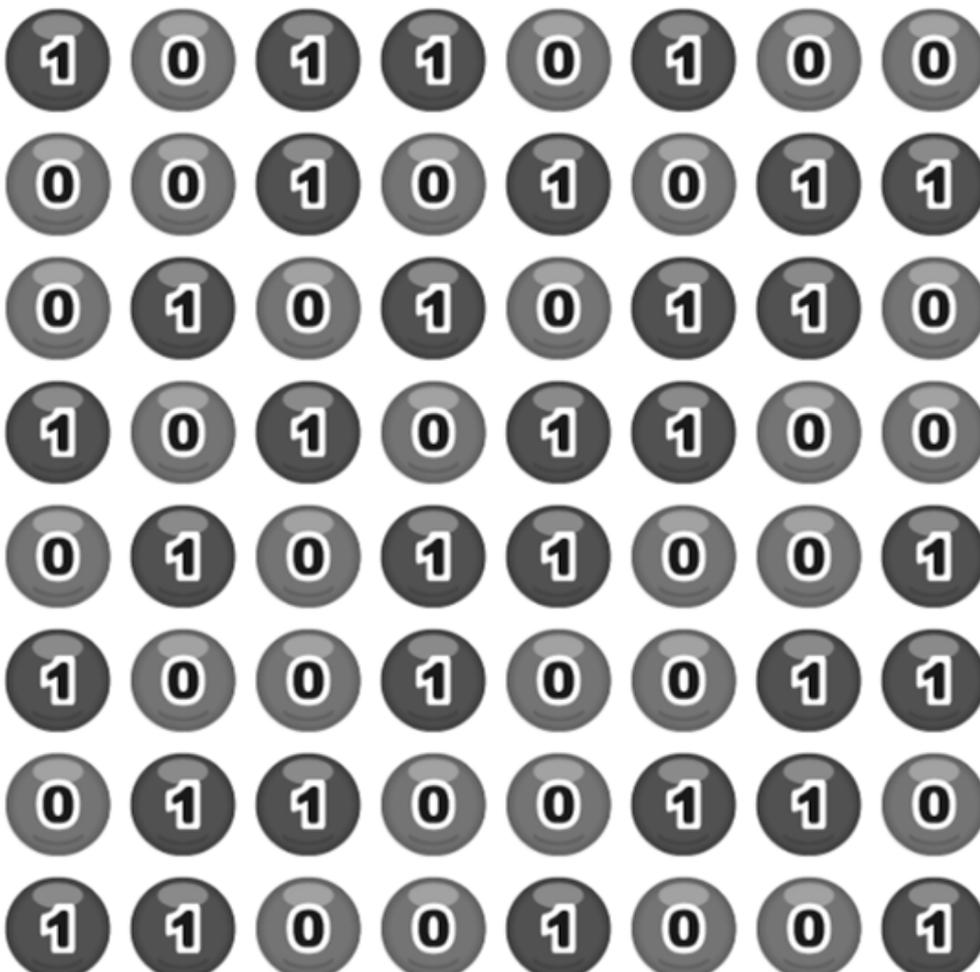
DEVINETTES

L'AMANDE

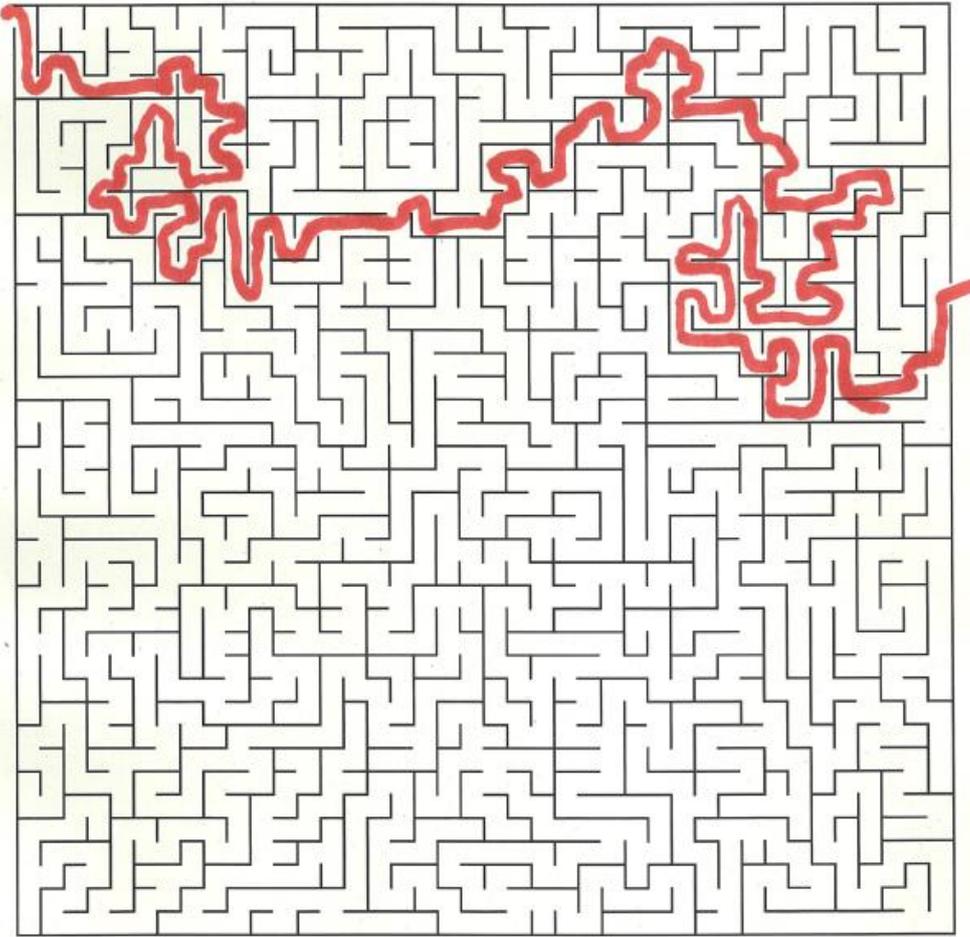
LE CAFARD

LE CAFÉ

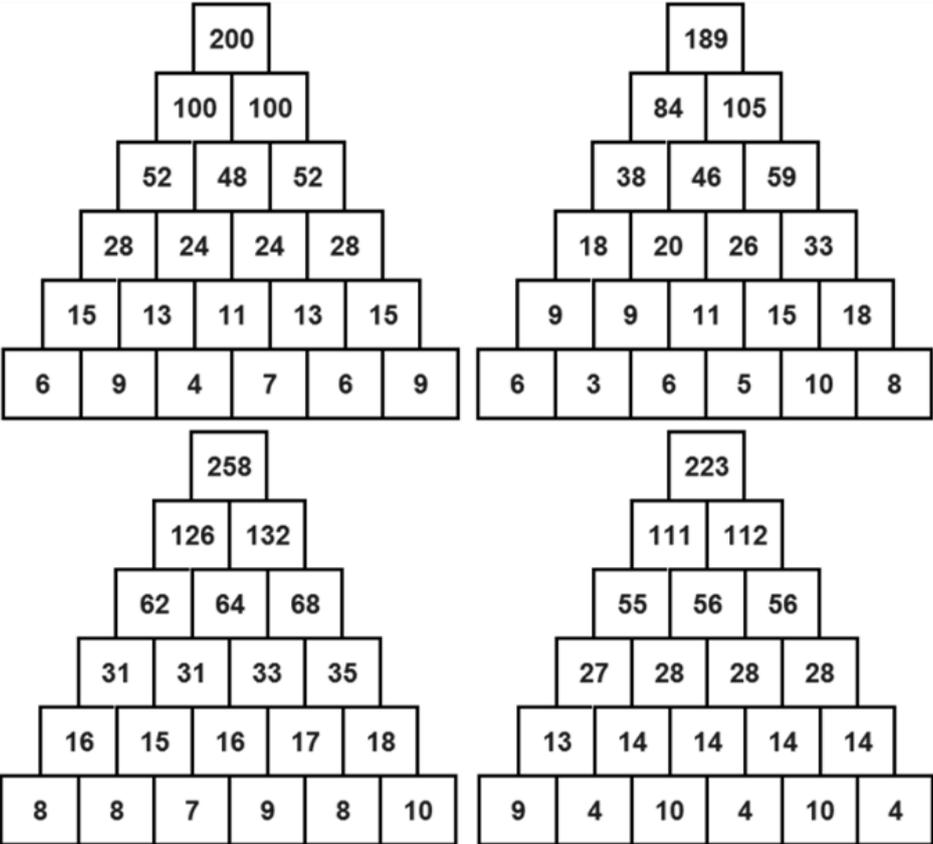
TAKAZU



LABYRINTHE



PYRAMIDES



RONDE DES MOTS

1



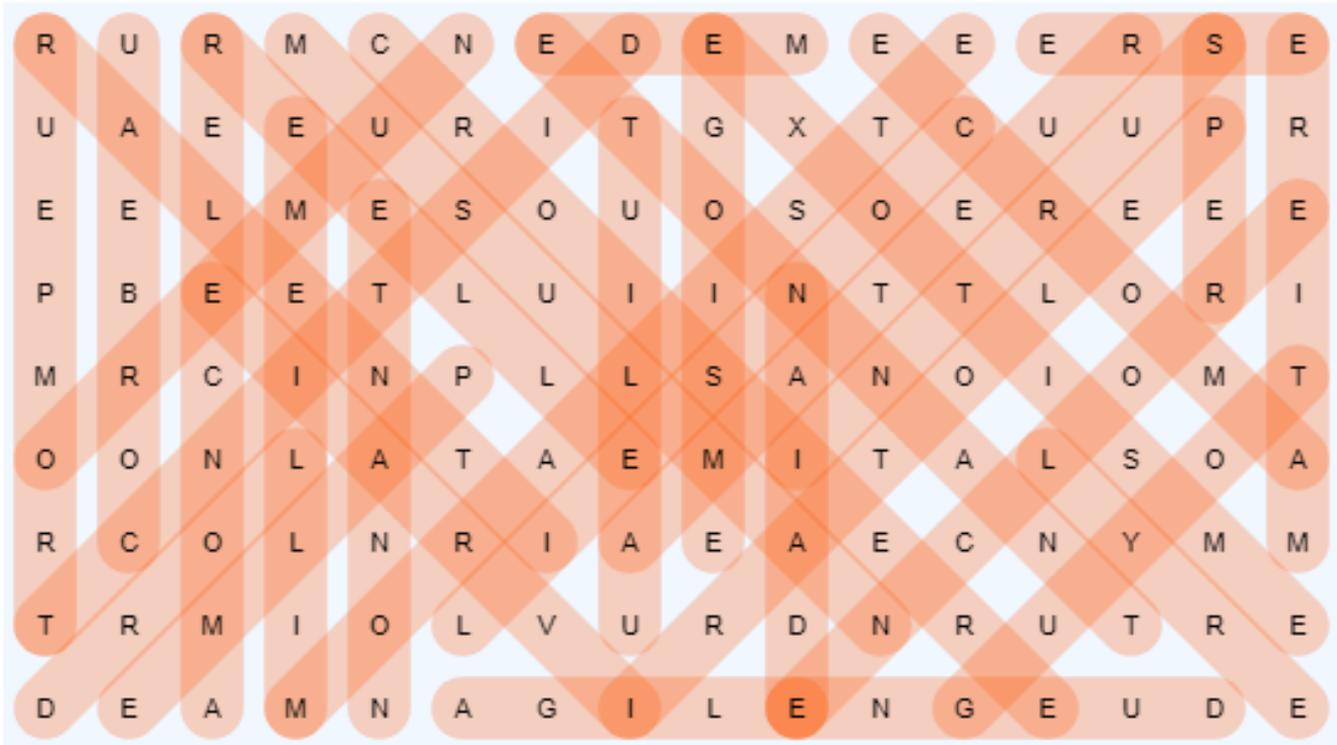
2



LES LOGOS

- 1) SKYPE
- 2) MERCEDES
- 3) ARIEL
- 4) APPLE
- 5) UNICEF
- 6) YVES SAINT LAURENT

MOTS MELÉS



LE PETIT BAC (une proposition possible)

LETTRES	PRENOM DE FILLE	PRENOM DE GARÇON	ANIMAL	METIER	VILLE OU PAYS	OBJET	FLEUR
S	Sarah	Serge	Serpent	Sociologue	Suisse	Sabre	Sauge
A	Amélie	Armand	Ane	Agriculteur	Alès	Agrafeuse	Anémone
R	Rachelle	Roger	Renard	Routier	Rouen	Rouleau	Rose
I	Irène	Ivan	Iguane	Infirmier	Italie	Imprimante	Iris
O	Odile	Octave	Orque	Œnologue	Ouganda	Ordinateur	Orchidée

RETROUVEZ LES PAROLES

Y'a tant de vagues et de fumée
Qu'on n'arrive plus à distinguer
Le blanc du noir
Et l'énergie du désespoir
Le téléphone pourra sonner
Il n'y aura plus d'abonné
Et plus d'idée
Que le silence pour respirer
Recommencer
Là où le monde a commencé

Je m'en irai dormir dans le paradis
blanc
Où les nuits sont si longues qu'on en
oublie le temps
Tout seul avec le vent
Comme dans mes rêves d'enfant
Je m'en irai courir dans le paradis
blanc
Loin des regards de haine
Et des combats de sang
Retrouver les baleines
Parler aux poissons d'argent
Comme, comme, comme avant

Y'a tant de vagues et tant d'idées
Qu'on n'arrive plus à décider
Le faux du vrai
Et qui aimer ou condamner
Le jour où j'aurai tout donné
Que mes claviers seront usés
D'avoir osé
Toujours vouloir tout essayer
Et recommencer
Là où le monde a commencé

Je m'en irai dormir dans le paradis
blanc
Où les manchots s'amuse dès le
soleil levant
Et jouent en nous montrant
Ce que c'est d'être vivant
Je m'en irai dormir dans le paradis
blanc
Où l'air reste si pur
Qu'on se baigne dedans
À jouer avec le vent
Comme dans mes rêves d'enfant
Comme, comme, comme avant

Parler aux poissons d'argent
Et jouer avec le vent
Comme dans mes rêves d'enfant
Comme avant