

LIVRET D'ACTIVITÉS

ÉDITION
31

A N G E R S

E

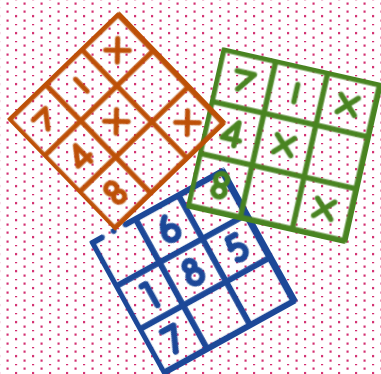
A N I M A T I O N

I

O

R

S



ANGERS VILLE
SOLIDAIRE



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.

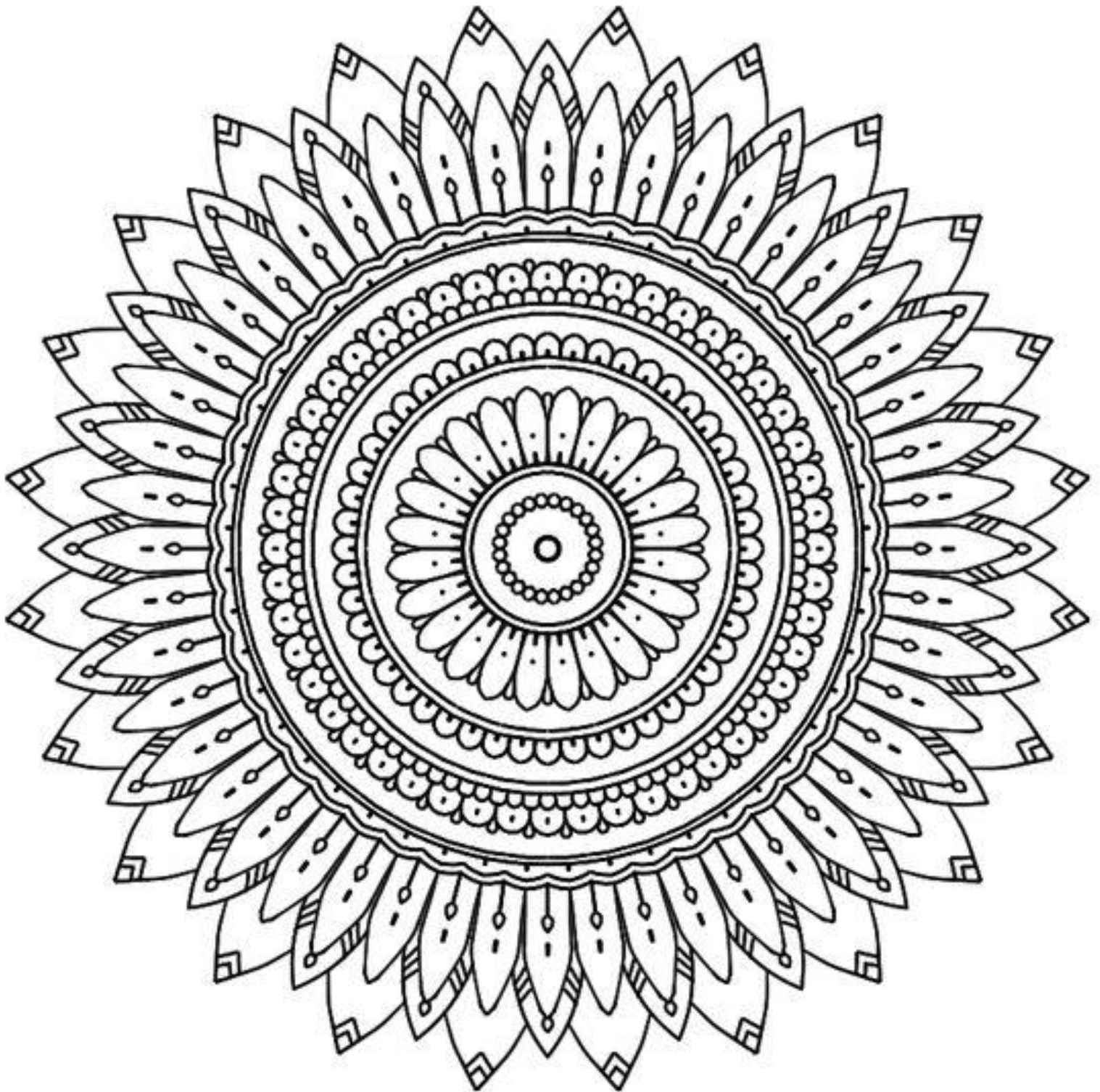
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

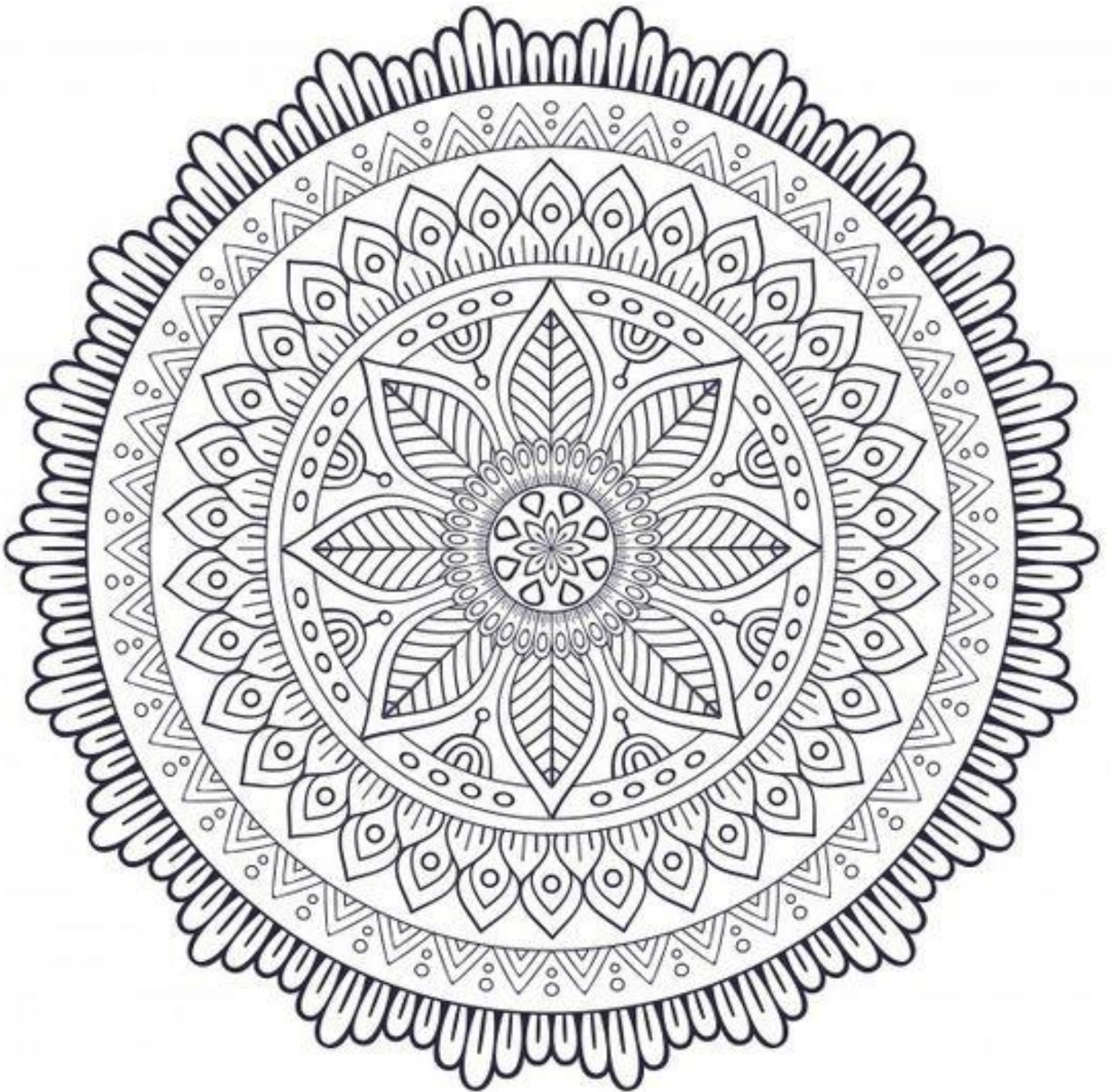
Mandala.....	p. 4-5
Qui suis-je?.....	p.6
Sudoku.....	p.7
Mots croisés.....	p. 8
Calcul mental.....	p. 9
Portraits croisés.....	p. 10
Trouvez l'intrus.....	p. 11
Mots à caser.....	p. 12
Trouvez son contraire.....	p. 13
Les figures géométriques.....	p. 14
Énigme.....	p. 15
La minute sportive.....	p. 16
Retrouvez les paroles.....	p. 17
Solutions.....	p. 18-24

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

QUI SUIS-JE

Née le 17 février 1981 à New York, je suis une femme d'affaires, personnalité médiatique, mannequin, chanteuse et actrice.

Je suis l'arrière-petites-filles d'un certain Conrad, fondateur d'une célèbre chaîne d'hôtels de luxe. Je fais mes premières apparitions comme mannequin dans plusieurs événements de charité. A l'âge de dix-neuf ans, je signe d'ailleurs un contrat avec l'agence de Donald Trump. Par la suite, j'apparais dans plusieurs campagnes de publicité notamment pour Iceberg Vodka, Guess, Dior, Puma, Longchamp ... Mon prénom fait référence à une très belle capitale européenne.

Je suis

Né le 9 février 1945 à Bénouville dans le Calvados, je suis auteur-compositeur-interprète français.

En 1968, je rencontre Brigitte Bardot et lui écrit deux chansons : *La Fille de paille* et *Je voudrais perdre la mémoire*. C'est à partir de 1970 que ma carrière démarre véritablement. Remplaçant Julien Clerc, je prends le premier rôle de la comédie musicale *Hair* à la Porte Saint-Martin. Mon titre *De toi* se classe n°2 des ventes en France. Viendront par la suite *Les Mains d'hiver* (1972), *Si tu ne me laisse pas tomber* (1973), *Le Petit Prince et la Fête des fleurs* (1973), *La Ballade des gens heureux* (1975), *Si j'étais président* (1980) et j'en passe... Je continue toujours à chanter en collaborant avec différents artistes. J'ai également joué mon premier rôle dans la comédie *Les Sous-doués en vacances* (1982).

Je suis

SUDOKU

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf.

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

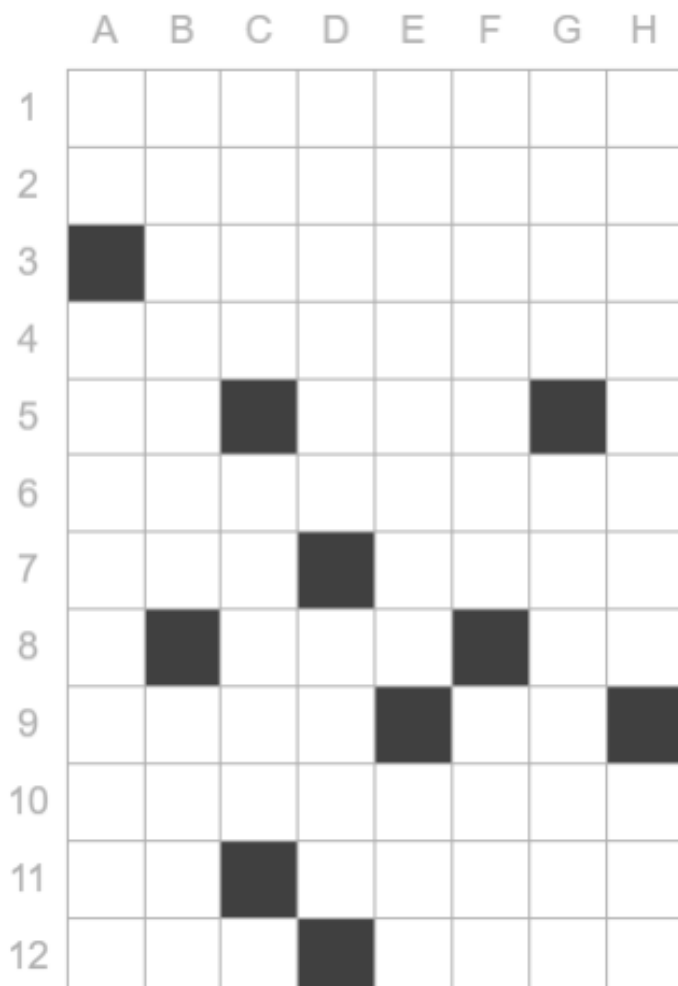
Grille 1

Grille 2

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

MOTS CROISES

Trouvez verticalement et horizontalement les mots correspondant aux phrases.



↔ HORIZONTALEMENT

1. Vieilles boutiques.
2. Victime d'un accident de navire.
3. Se rapporter à (se).
4. Ne pas céder à la tentation.
5. Quatre trimestres. Conseil télévisuel.
6. Déblayer les routes des cimes.
7. Préfixe d'égalité. Il donne du lolo.
8. Contribution collective. Coutumes ancestrales.
9. Coureur à plumes. Lettres devant le roi.
10. Dorer à la poêle.
11. Id est, en bref. Choisira son candidat.
12. Côté d'un lever. Espèce de gros tas.

↕ VERTICALEMENT

- A. Indication originelle. Forme d'avarice.
- B. Parties de navires. Anciennes amoureuses.
- C. Sifflés par le public. Leur voyage suit le mariage.
- D. Célébration religieuse. Pas entre la France et l'Italie.
- E. Teinturerie. Mouvement ondulatoire au stade.
- F. Coupe la poire en deux. Coupe de pantalon.
- G. Mer de la Méditerranée. Dit l'un après l'autre.
- H. Dispositifs de sécurité. Comme un poil coupé à la racine.

CALCUL MENTAL

Trouvez les résultats en un minimum de temps

$115 = 17 + \dots$	$230 = 189 + \dots$	$217 = 129 + \dots$	$202 = 193 + \dots$
$324 = 236 + \dots$	$135 = 11 + \dots$	$512 = 431 + \dots$	$408 = 327 + \dots$
$208 = 103 + \dots$	$433 = 343 + \dots$	$542 = 449 + \dots$	$220 = 127 + \dots$
$335 = 282 + \dots$	$245 = 170 + \dots$	$549 = 496 + \dots$	$126 = 4 + \dots$
$308 = 294 + \dots$	$201 = 125 + \dots$	$313 = 292 + \dots$	$205 = 118 + \dots$
$513 = 411 + \dots$	$226 = 128 + \dots$	$539 = 471 + \dots$	$203 = 137 + \dots$
$130 = 22 + \dots$	$504 = 474 + \dots$	$326 = 220 + \dots$	$530 = 416 + \dots$
$514 = 493 + \dots$	$538 = 490 + \dots$	$149 = 24 + \dots$	$203 = 131 + \dots$
$145 = 70 + \dots$	$209 = 113 + \dots$	$310 = 281 + \dots$	$332 = 253 + \dots$
$109 = 4 + \dots$	$512 = 486 + \dots$	$345 = 204 + \dots$	$515 = 434 + \dots$

PORTRAITS CROISÉS

Sur chaque photo, deux personnalités sont mélangées. Retrouvez les 2 personnalités cachées dans ces deux photos.

1



1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

2



1^{er} personnalité :

2^{ème} personnalité :

TROUVER L'INTRUS

Primo, trouvez les mots cachés dans les anagrammes suivantes.
Secundo, désignez l'intrus dans chaque liste de mot.

1. VECHAL, TOMONU, NUAGEA, CARDAN

1. _____, _____, _____, _____

L'intrus est donc _____ .

2. AREGNO, PRESAGE, PERAQUES, ECRIS

2. _____, _____, _____, _____

L'intrus est donc _____ .

3. MANADIRE, PSIN, VIEROLI, RESIERCI

3. _____, _____, _____, _____

L'intrus est donc _____ .

MOTS A CASER

Complétez cette grille avec les mots de la liste en fonction du nombre de lettres. Vous trouverez avec ces mots le mot caché dans la partie grise.

2 LETTRES

AT
ER
ES
NA
NO
SE
SI
SM
TE

3 LETTRES

AME
ANS
ERE
ERS
EST
ETA
LIN
MEL
OLE
REE
RIA
SOL
TEL
TER
USE

4 LETTRES

ALOI
APAX
EPIE
ESSE
IDEE
LEST
NECK
REGS
RETS
SANA
TEES

5 LETTRES

CEDER
EDITE
EIDER
EPAIS
ISLAM
ITERE
LCESS
PRETE
SAYON
SPORT
TIGES
TRONE

6 LETTRES

AMIDON
ATELES
ETIOLE
ISOREL
METREE
RAISIN
TSE-TSE

7 LETTRES

DESIRER
ENKYTE
NEGOCIE
ONEREUX
REMONTE

8 LETTRES

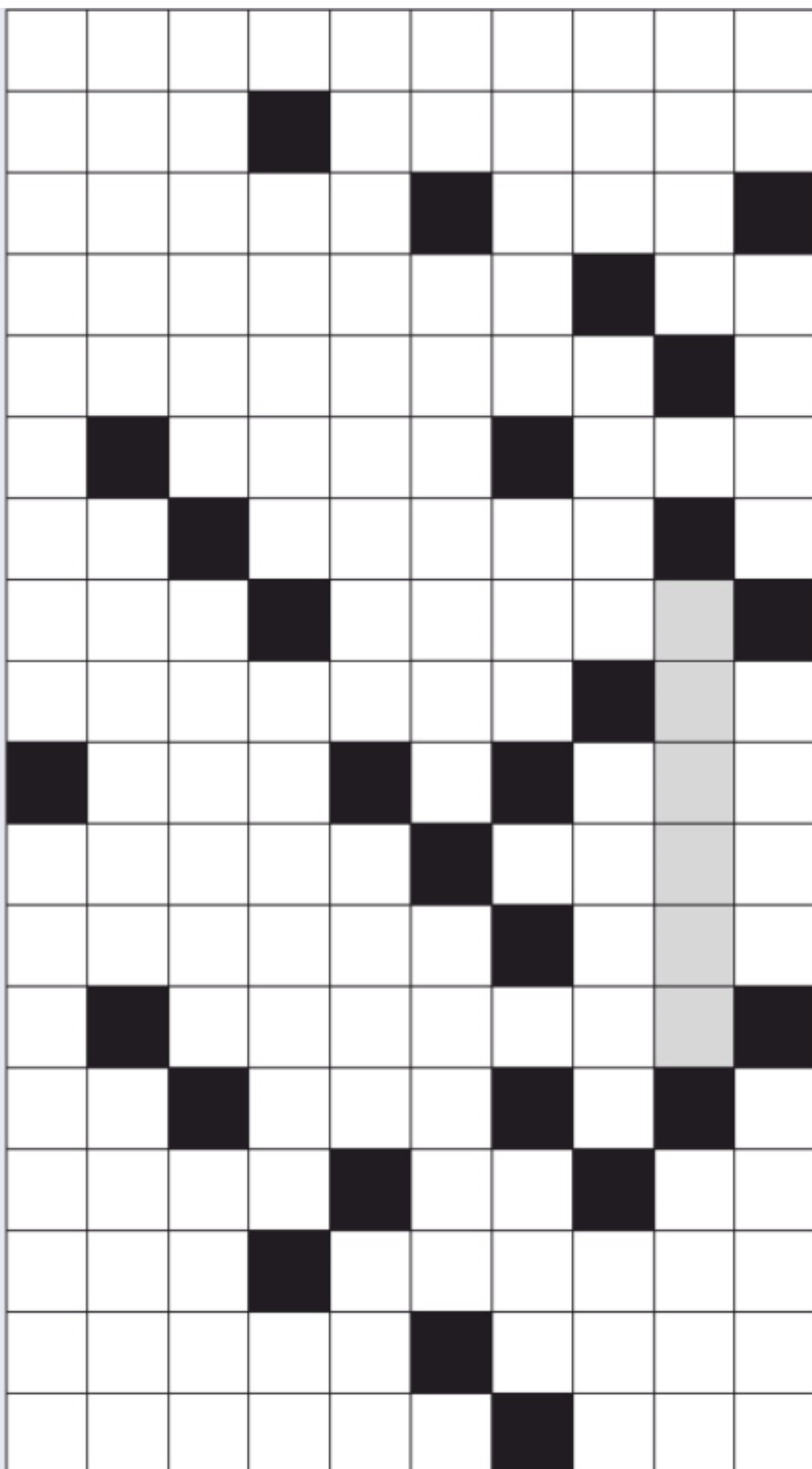
CINEASTE
ORIGINES

9 LETTRES

AMERICAIN
FREDONNER

10 LETTRES

FERRATIER



TROUVEZ SON CONTRAIRE

En fonction de la liste de mots énoncés juste en dessous, remplacez les avec leurs antonymes.

émoussé

fermé

affamé

sérieux

maigre

pénible

confirmé

froid

instable

arrogant

facile

solide

ouvert

aimable

chaud

gros

rassasié

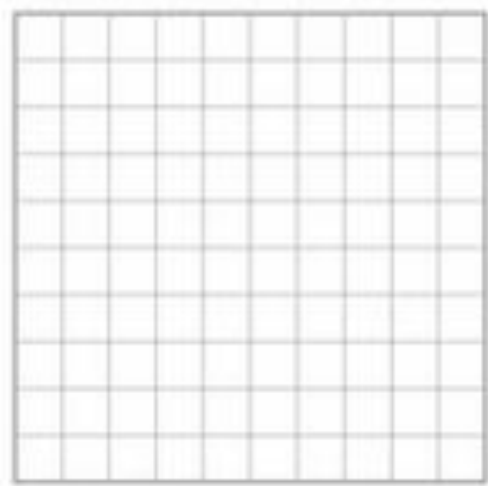
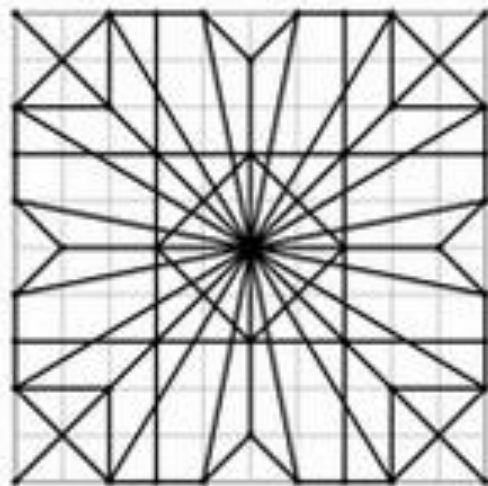
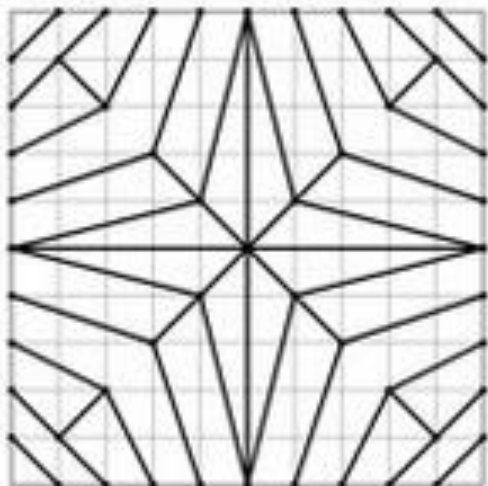
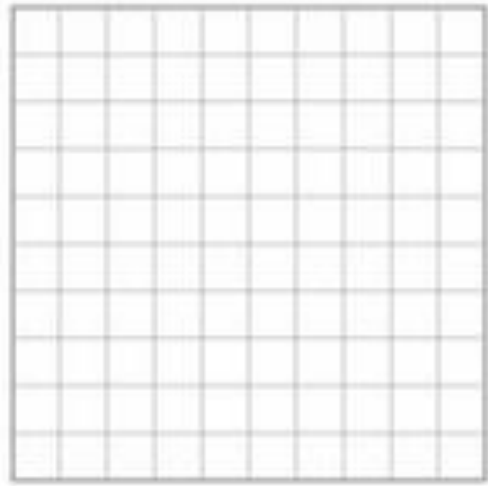
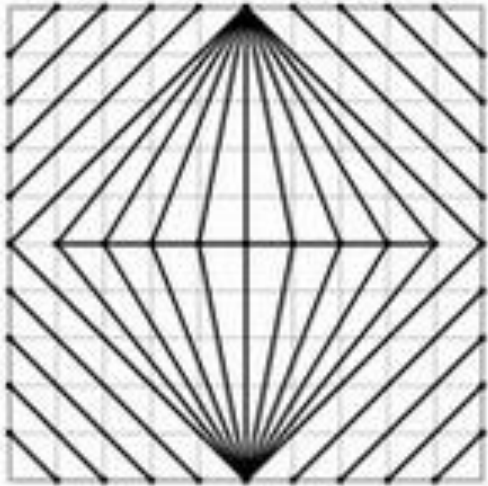
démenti

blagueur

tranchant

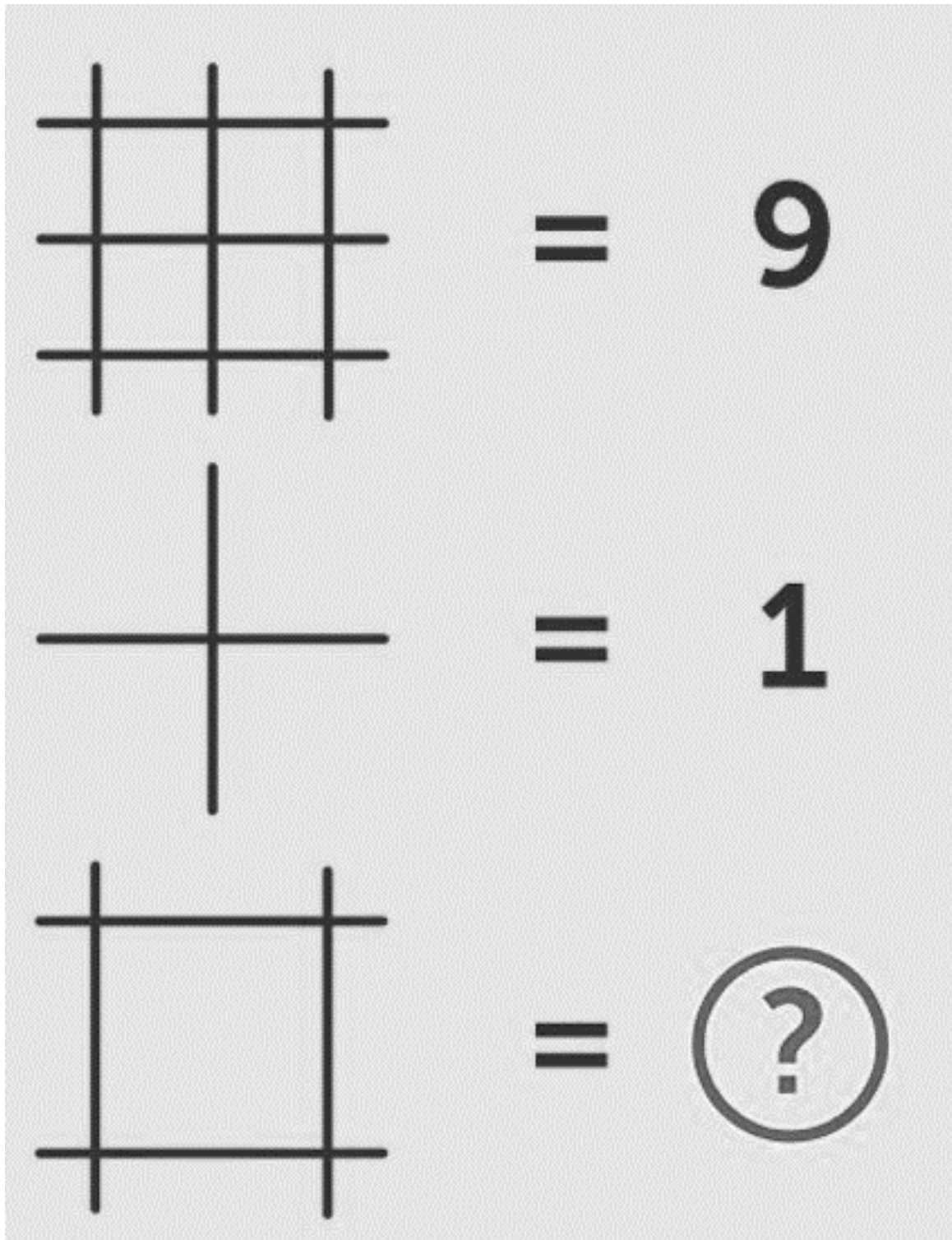
LES FIGURES GEOMETRIQUES

Reproduisez les figures géométriques de gauche sur le quadrillage de droite.



ÉNIGME

Trouvez le chiffre manquant :



LA MINUTE SPORTIVE

Forme physique **Niveau 1 - 2**

Renforcement musculaire
membres inférieurs

EXERCICE

Le mollet

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

Mettre une chaise devant soi.

Les + résistants

Réaliser l'exercice sur une jambe.

1



2



3



- 1 ▶ Debout position naturelle.
- 2 ▶ En inspirant monter le plus possible sur la pointe des pieds.
- 3 ▶ En expirant relâcher la contraction.

EXERCICE

La hanche

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

Tenir un bâton à deux mains devant soi.

1



2



3



- 1 ▶ Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur la jambe droite.
- 2 ▶ En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté.
- 3 ▶ En inspirant, revenir en position initiale.

Puis faire la même chose avec l'autre jambe.

RETROUVEZ LES PAROLES

UN HOMME PRESSÉ de William Sheller

Pourquoi les qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu les ?
Ils ont quand ils s'.. viennent
Le même regard d'un seul pour
deux
Ce sont des gens

..... les gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un ... les mêmes?
Quand ils ont leurs

Ben y a rien à
Y a à faire pour eux
Ce sont des qui s'aiment
Et ... j'te connais à peine
Mais ce s'rait une

Qu'on s'en aille un peu comme ...
On pourrait se faire sans qu'ça
De la place pour

Mais si ça n'avaut pas la

... j'y revienne
Il faut me l'dire au fond des
Quel que soit le que ça prenne
Quel que soit l'.....
Je veux être un heureux

Pourquoi ... gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu ?
Ils ont un à eux
Que rien n'oblige à ressembler à
Qu'on nous donne .. modèle

Pourquoi les gens ... s'aiment
Sont-ils toujours un ... cruels?
Quand ... vous parlent d'eux
Y a quelque qui vous éloigne un
peu
Ce sont des humaines

Et moi j'te connais à

Mais ce s'rait une

Qu'on s'en aille un peu eux
On pourrait se faire sans qu'ça
De la pour deux
Mais si ça n'avaut ... la peine
Que j'y

Il faut me l'dire au des yeux
.... que soit le temps que ça prenne
Quel que soit l'.....
Je veux être un homme heureux

Je veux être un homme heureux

Je veux être un homme heureux

SOLUTIONS

QUI SUIS-JE ?



Paris Hilton



Gérard Lenorman

SUDOKU

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

Grille 1

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

Grille 2

MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	E	C	H	O	P	P	E	S
2	N	A	U	F	R	A	G	E
3		R	E	F	E	R	E	R
4	R	E	S	I	S	T	E	R
5	A	N		C	S	A		U
6	D	E	N	E	I	G	E	R
7	I	S	O		N	E	N	E
8	N		C	S	G		U	S
9	E	M	E	U		S	M	
10	R	I	S	S	O	L	E	R
11	I	E		E	L	I	R	A
12	E	S	T		A	M	A	S

CALCUL MENTAL

$115 = 17 + 98$	$230 = 189 + 41$	$217 = 129 + 88$	$202 = 193 + 9$
$324 = 236 + 88$	$135 = 11 + 124$	$512 = 431 + 81$	$408 = 327 + 81$
$208 = 103 + 105$	$433 = 343 + 90$	$542 = 449 + 93$	$220 = 127 + 93$
$335 = 282 + 53$	$245 = 170 + 75$	$549 = 496 + 53$	$126 = 4 + 122$
$308 = 294 + 14$	$201 = 125 + 76$	$313 = 292 + 21$	$205 = 118 + 87$
$513 = 411 + 102$	$226 = 128 + 98$	$539 = 471 + 68$	$203 = 137 + 66$
$130 = 22 + 108$	$504 = 474 + 30$	$326 = 220 + 106$	$530 = 416 + 114$
$514 = 493 + 21$	$538 = 490 + 48$	$149 = 24 + 125$	$203 = 131 + 72$
$145 = 70 + 75$	$209 = 113 + 96$	$310 = 281 + 29$	$332 = 253 + 79$
$109 = 4 + 105$	$512 = 486 + 26$	$345 = 204 + 141$	$515 = 434 + 81$

PORTRAITS CROISÉS

1



François Hollande



Jean-Pierre Coffe

2



Elizabeth II



Michel Drucker

INTRUS

1. Cheval, mouton, agneau, canard

L'intrus est donc le canard, qui n'a que 2 pattes

2. Orange, asperge, pastèque, cerise

L'intrus est donc l'asperge, qui est un légume

3. Amandier, pins, olivier, pêcher

L'intrus est le pins, qui est un conifère

MOTS A CASER



Mot caché : M A R I N E

TROUVEZ SON CONTRAIRE

facile

pénible

solide

instable

ouvert

fermé

aimable

arrogant

chaud

froid

gros

maigre

rassasié

affamé

démenti

confirmé

blagueur

sérieux

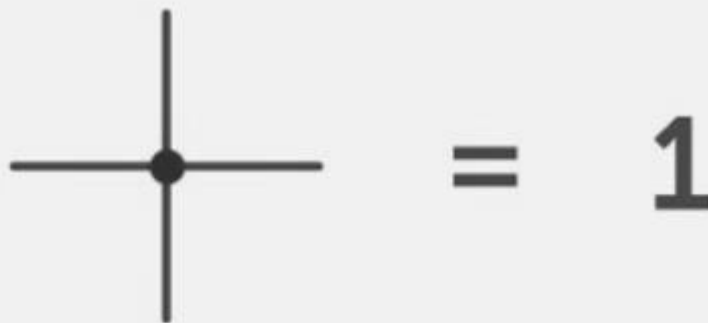
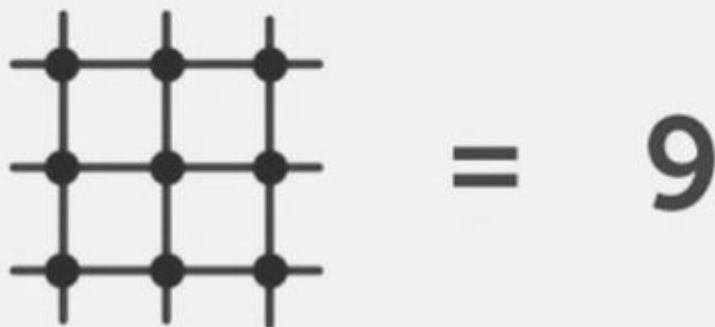
tranchant

émoussé

ÉNIGME



Les chiffres représentent le nombre d'intersections entre les lignes.



RETROUVEZ LES PAROLES

Pourquoi les gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu les mêmes?
Ils ont quand ils s'en viennent
Le même regard d'un seul désir pour
deux
Ce sont des gens heureux

Pourquoi les gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu les mêmes?
Quand ils ont leurs problèmes
Ben y a rien à dire
Y a rien à faire pour eux
Ce sont des gens qui s'aiment
Et moi j'te connais à peine
Mais ce s'rait une veine
Qu'on s'en aille un peu comme eux
On pourrait se faire sans qu'ça gêne
De la place pour deux

Mais si ça n vaut pas la peine
Que j'y revienne
Il faut me l'dire au fond des yeux
Quel que soit le temps que ça prenne
Quel que soit l'enjeu
Je veux être un homme heureux

Pourquoi les gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu rebelles?
Ils ont un monde à eux
Que rien n'oblige à ressembler à ceux
Qu'on nous donne en modèle

Pourquoi les gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu cruels?
Quand ils vous parlent d'eux
Y a quelque chose qui vous éloigne un
peu
Ce sont des choses humaines

Et moi j'te connais à peine
Mais ce s'rait une veine
Qu'on s'en aille un peu comme eux
On pourrait se faire sans qu'ça gêne
De la place pour deux
Mais si ça n vaut pas la peine
Que j'y revienne
Il faut me l'dire au fond des yeux
Quel que soit le temps que ça prenne
Quel que soit l'enjeu
Je veux être un homme heureux

Je veux être un homme heureux

Je veux être un homme heureux