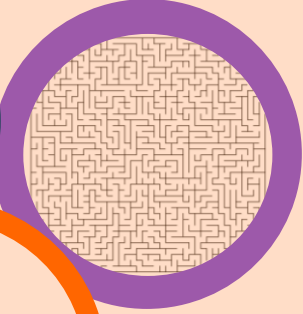
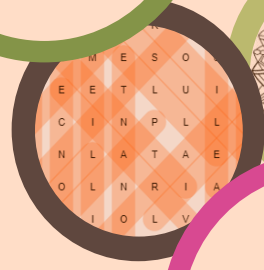


ANGERS



SENIORS



ANIMATION

multiple,
en sortir la nu
et sans cite à
mélancolie.
est il

58

LIVRET

D'ACTIVITES



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. 5-7
Sudoku.....	p.6
Takuzu.....	p. 8
Logikville.....	p. 9
Rébus.....	p.10
Pixel.....	p. 11
La petite décoration.....	p. 12
Mots codés.....	p. 13
Fleurs en pagaille.....	p. 14
Le coeur.....	p. 15
A chacun son Saint.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17-18
Retrouver les paroles.....	p. 19
Solutions.....	p. 20-24

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.

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

Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

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

MANDALA

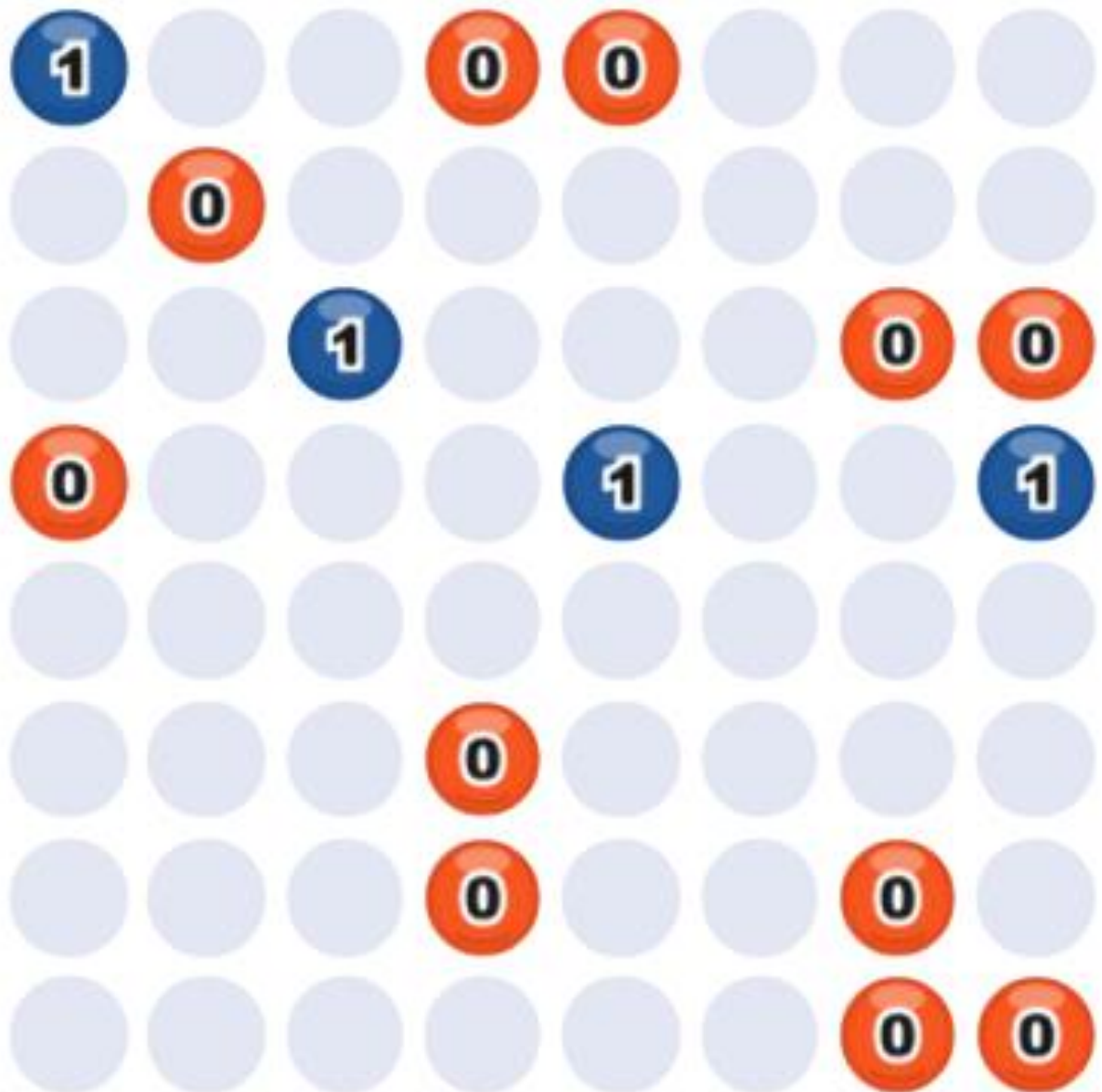


***« Quand la vie te donne une centaine de raisons de pleurer,
montre-lui que tu en as mille de sourires. »***

Johnny Depp

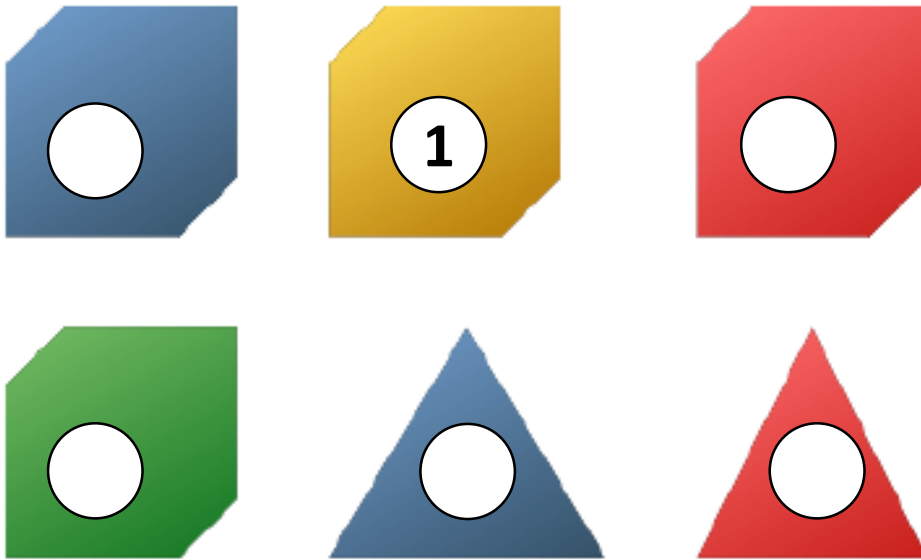
TAKUZU

Pour jouer au Takuzu, remplites 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.



LOGIKVILLE

Trouvez à qui appartient quelle maison ?



1. J'habite à côté du cube bleu
2. Je n'habite pas près du cube rouge mais pas loin du cube jaune
3. J'habite à côté de la maison 1
4. J'habite à l'opposé du cube vert
5. J'habite à une maison du cube vert
6. J'habite en face de la maison 3

REBUS

Devinez les mots à partir des images :

1



Réponse : _____

2



Réponse : _____

3



Réponse : _____

4



Réponse : _____

5

A



'r

Réponse : _____

PIXEL

En fonction du numéro et de la couleur correspondante, coloriez les carrés, et ... surprise !

1

2

3

4

5

6

7



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

LA PETITE DÉCORATION...GOURMANDE !

Idée cadeau – Le Kit gourmand : les cookies

Matériels :

- Un bocal d'1 litre (recyclé ou non)
- 250 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 120 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 50 g de flocons d'avoine
- 120 g de pépites de chocolat pâtissier
- 50 g de noisettes décortiquées



LES ÉTAPES À SUIVRE

Assurez vous que votre bocal soit bien propre et sec.

Ajoutez ensuite les ingrédients dans l'ordre : Farine, Levure chimique, Sucre roux, Sucre vanillé, Sel, Flocons d'avoine, Chocolat et noisettes.

Petite astuce ! Remplissez chaque couche avec une cuillère en commençant par les bords du bocal de façon à ce que la superposition des ingrédients soit jolie et tassez bien chaque ingrédient.



Il ne vous reste plus qu'à préparer une petite étiquette d'instruction pour prévenir : de préchauffer le four à 180°, verser le contenu du bocal dans un saladier, ajouter 2 œufs et 125g de beurre fondu, mélanger l'ensemble et façonner des petites boules de pâtes, les déposer sur une plaque antiadhésive et hop on enfourne pour 12 minutes !

MOTS CODÉS

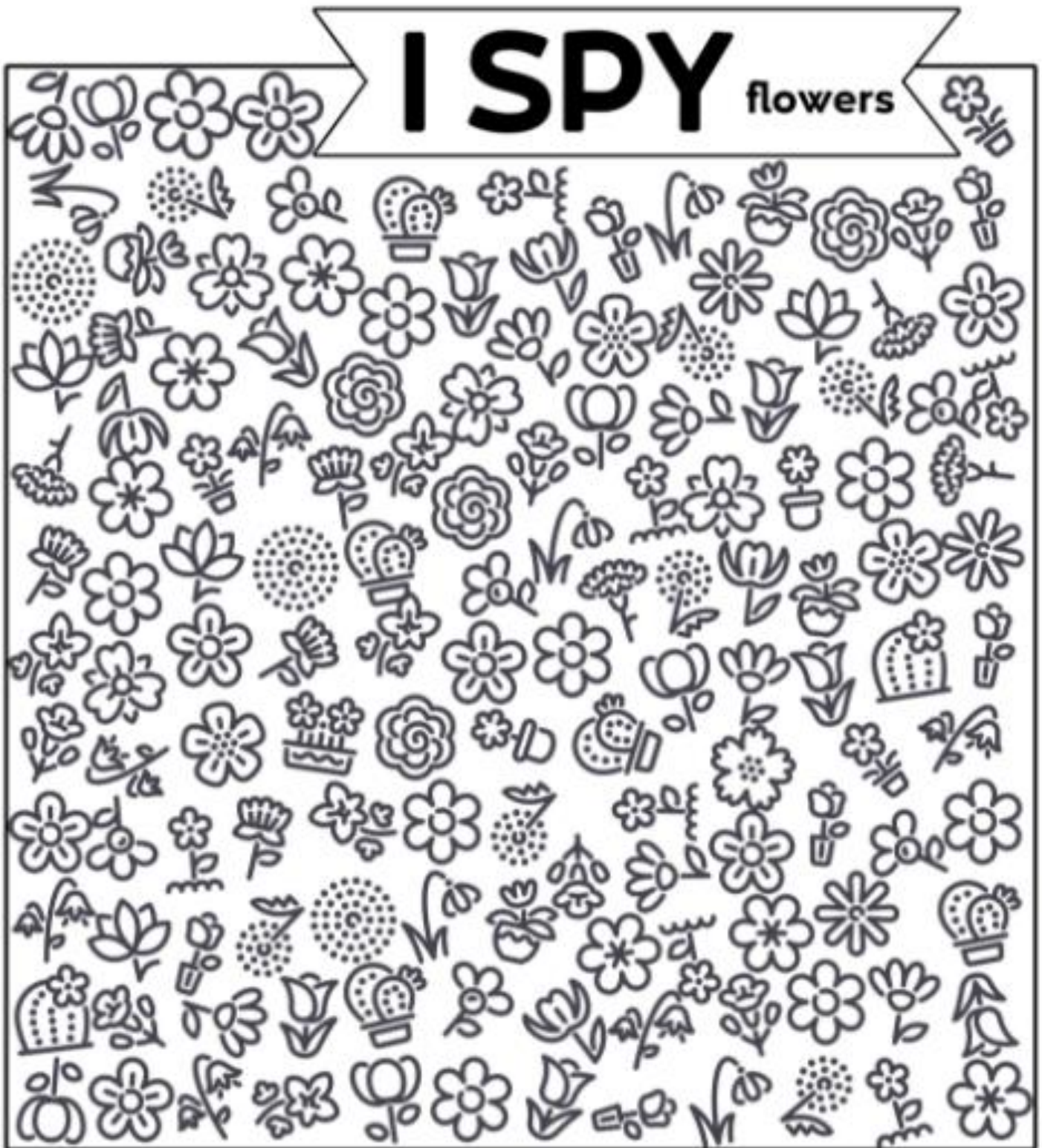
Décodez et remplissez la grille en remplaçant les chiffres par des lettres.

F ¹	O ²	N ³	D ⁴	U ⁵	6		O ²	8	6	7	6	7
							N ³					
						O ²						N ³
D ⁴					U ⁵				N ³			
	N ³											
												N ³
F ¹	O ²	U ⁵			U ⁵							
			D ⁴									
		N ³										

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

FLEURS EN PAGAILLE

Retrouvez l'ensemble des fleurs avec le nombre donné à gauche de celles-ci :

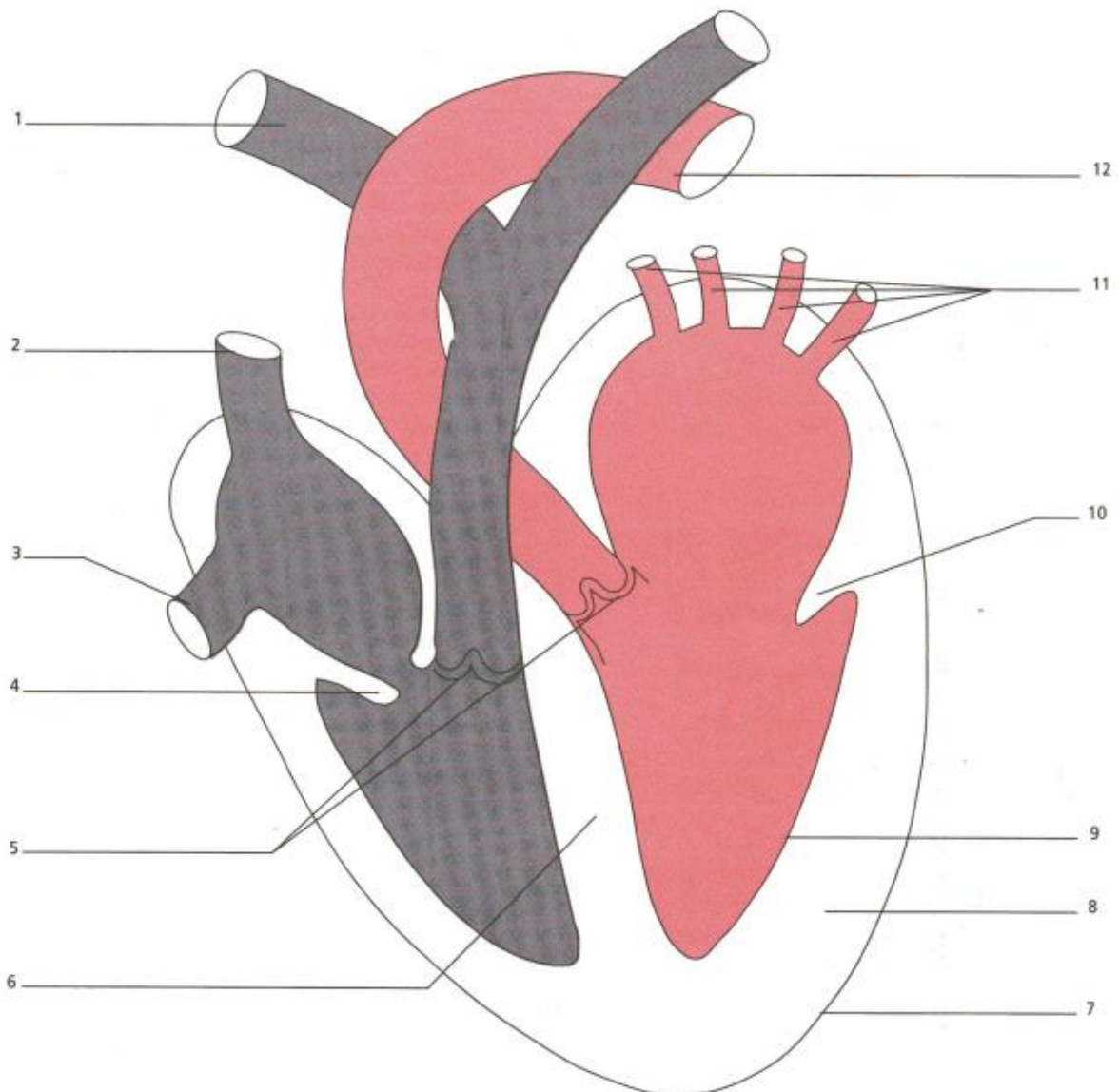


- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

LE COEUR

Repérez les différentes parties et complétez le schéma.

Pour vous aider : Valvules sigmoïdes, Endocarde, Myocarde, Péricarde, Aorte, 4 veines pulmonaires, Veine cave supérieure, Veine cave inférieure, Valvule Tricuspide, Cloison interventriculaire, Artère pulmonaire, Valvule mitrale



A CHACUN SON SAINT

Reliez chaque groupe à son saint patron

Chasseurs

Voyageurs

Amoureux

Vignerons

Pêcheurs



Saint-Valentin

Saint-Vincent

Saint-Christophe

Saint-Hubert

Saint-André

Reliez ces expressions à leur signification

Ne pas être en odeur de sainteté



Affecter un air innocent et prude

Être comme saint-Thomas



Pour obtenir ce que l'on souhaite, il faut s'adresser à la personne responsable

Mieux vaut s'adresser à Dieu plutôt qu'à ses saints



A une date indéterminée, voir jamais

A la Saint-Glinglin



Ne croire que ce que l'on voit

Faire sa sainte-nitouche



Être mal vu

A CHACUN SON SAINT



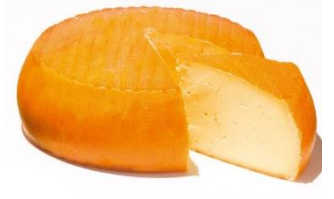
B



C



D



E



A



F

- Saint-Honoré
- Saint-Jacques
- Saint-Paulin
- Saint-Nectaire
- Saint-Marcellin
- Saint-Emilion

LA MINUTE SPORTIVE

Exercice cardio

Quelle action ?	Marcher sur place : décoller les talons l'un après l'autre activer le rythme, lever légèrement les genoux
Que travaille t'on ?	Cardio Cuisses, fessiers
Combien de fois ?	10 secondes
Sécurité :	Adapter l'effort à vos capacités Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux Rester sur de la marche rapide sur place si compliqué



Variante + difficile

Augmenter le temps d'action

RETROUVER LES PAROLES

LE TEMPS DES FLEURS de Dalida

Dans une taverne du
Londres
Où se retrouvaient des
Nos criblées de joie
montaient de l'.....
Et nous écoutions nos cœurs
.....

C'était le temps des
On ignorait la
Les lendemains avaient un goût
de
Ton prenait mon bras
Ta suivait ma voix
On était et l'on croyait au
ciel

Et puis sont venus les jours de
.....
Avec des étranges et des
pleurs
Combien j'ai passé de sans
lune
À chercher la dans mon
cœur

Tout au temps des fleurs
Où l'on sans peur
Où chaque jour avait un de
miel
Ton prenait mon bras
Ta suivait ma voix
On était et l'on croyait au
ciel

Et ce soir je suis devant la
De la où tu ne viendras
plus
Et la chanson que la
m'apporte
Mon déjà ne la connaît plus

C'était le temps des
On ignorait la
Les lendemains avaient un goût
de
Ton prenait mon bras
Ta suivait ma voix
On était et l'on croyait au
ciel

Je crois que l'..... c'est deux
êtres qui s'aiment
Et c'est

SOLUTIONS

SUDOKU

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

Grille 1
(Niveau Facile)

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

Grille 2
(Niveau Moyen)

TAKAZU

1	0	1	0	0	1	1	0
1	0	0	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	1	0	0
0	1	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	0	1	1	0
0	0	1	0	1	0	1	1
0	1	1	0	1	0	0	1
1	1	0	1	0	1	0	0

LOGIKVILLE



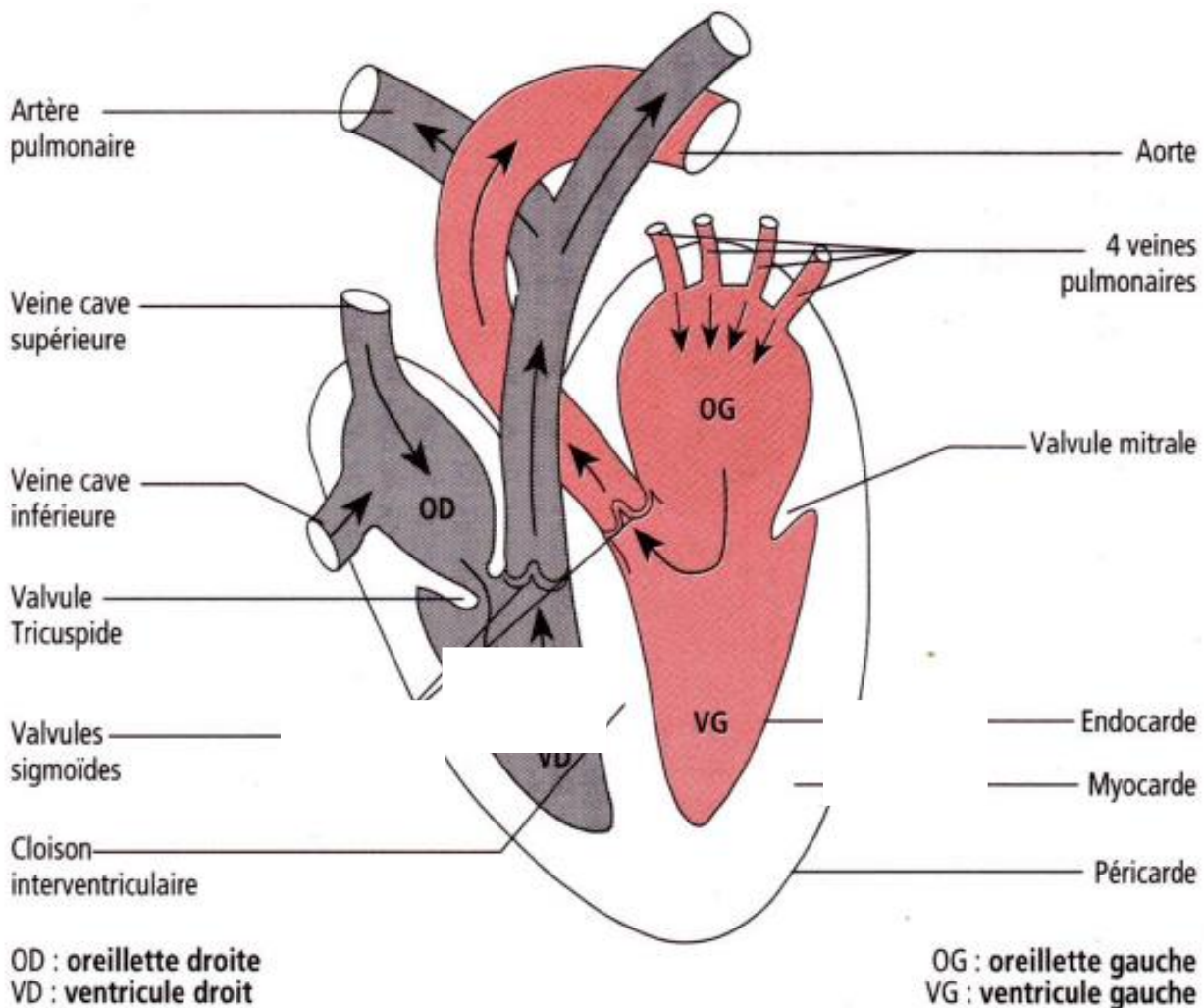
REBUS

- 1- Anniversaire (Ane, nid, verre, serre)
- 2- Cinéma (Scie, nez, mat)
- 3- Coccinelle (Coq, sci, n', aile)
- 4- Parapluie (Pas, rat, pluie)
- 5- Alligator (A, lit, gateau, 'r)

MOTS CODÉS

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

LE COEUR



A CHACUN SON SAINT

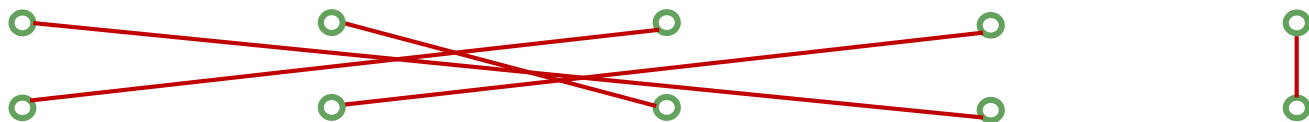
Chasseurs

Voyageurs

Amoureux

Vignerons

Pêcheurs



Saint-Valentin

Saint-Vincent

Saint-Christophe

Saint-Hubert

Saint-André

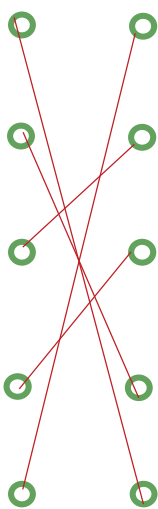
Ne pas être en odeur de sainteté

Être comme saint-Thomas

Mieux vaut s'adresser à Dieu plutôt
qu'à ses saints

A la Saint-Glinglin

Faire sa sainte-nitouche



Affecter un air innocent et prude

Pour obtenir ce que l'on souhaite, il faut
s'adresser à la personne responsable

A une date indéterminée, voir jamais

Ne croire que ce que l'on voit

Être mal vu

D Saint-Honoré

F Saint-Émilien

B Saint-Jacques

A Saint-nectaire

C Saint-Marcellin

E Saint-Paulin

RETROUVER LES PAROLES

Dans une taverne du vieux
Londres
Où se retrouvaient des étrangers
Nos voix criblées de joie
montaient de l'ombre
Et nous écoutions nos cœurs
chanter

C'était le temps des fleurs
On ignorait la peur
Les lendemains avaient un goût
de miel
Ton bras prenait mon bras
Ta voix suivait ma voix
On était jeune et l'on croyait au
ciel

Et puis sont venus les jours de
brume
Avec des bruits étranges et des
pleurs
Combien j'ai passé de nuits sans
lune
À chercher la taverne dans mon
cœur

Tout comme au temps des fleurs
Où l'on vivait sans peur
Où chaque jour avait un goût de
miel
Ton bras prenait mon bras
Ta voix suivait ma voix
On était jeune et l'on croyait au
ciel

Et ce soir je suis devant la porte
De la taverne où tu ne viendras
plus
Et la chanson que la nuit
m'apporte
Mon cœur déjà ne la connaît
plus

C'était le temps des fleurs
On ignorait la peur
Les lendemains avait un goût de
miel
Ton bras prenait mon bras
Ta voix suivait ma voix
On était jeune et l'on croyait au
ciel

Je crois que l'important c'est
deux êtres qui s'aiment vraiment
Et c'est tout