

Petits ECHOS de nos activités



05 février 2019 Bowling

👉 Ici nous sommes en fin de partie. Et toujours en pleine forme. **Josiane** voit, avec plaisir, les participants grossir les rangs de l'activité. Super! Et comme à notre habitude Strikes, Spares et même Gutters étaient de la partie. Le tout dans une belle ambiance amicale et quand même sportive. L'esprit « compét' » ne s'oublie pas !

07 février 2019 Sortie pédestre

Michel a concocté 2 excellents circuits (presque 8 et presque



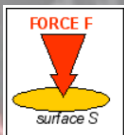
16 km) dans les coteaux et vignobles entre **Scharrachbergheim** et **Marlenheim**. Avant le repas, les 2 groupes, menés par **Jean-Marie** et **Michel**, se retrouvent à Wangen, au croisement des rue des Vignes / rue des Vignerons. Cela ne s'invente pas. Repas. Puis retour à Traenheim pour les uns, au point de départ pour les autres.

08 février 2019 Conférence Santé / Bien-être

Jacqueline a invité le **Dr. Seynaeve**, spécialiste en médecine physique et de réadaptation, pour cette conférence évoquant la maladie articulaire la plus répandue : l'**Arthrose** ou ostéoarthrite. Pas une de nos articulations n'y échappe.



Son conseil : bouger régulièrement. Notre conseil : régulièrement avec l'Arcal. La **Pression** (douleur), nous rappelle le Docteur, est une grandeur mesurable que représente la **Force** (poids) qui s'exerce sur une **Surface** (articulation) telle que $P = F / S$ C'est évident ! Nos genoux et notre colonne vertébrale la mesurent au quotidien.



22 février 2019 Marche Nordique à l'Orangerie

Pierre et les accompagnateurs du CDA nous font traverser le parc de l'Orangerie à petite, moyenne et grande allure, sachant que chacun trouve son allure. Mais avant échauffement et après étirements.



Matthieu, en collaboration avec **Alyzée**, prend dorénavant la responsabilité du groupe, en remplacement de **Delphine**, appelée au sein du CDA, à gérer exclusivement du handisport.

28 février 2019 Réunion Annuelle de la Délégation Strasbourg Nord - Orangerie

Au bowling, boules et quilles s'entrechoquent !

Dans leur restaurant, le 28 février, ce sont les images puis les verres qui prennent le relais pour la **réunion annuelle de notre délégation** !

Rapport d'activités

par le délégué

Alfred
Bertrand



mieux faire...

03 février 2019 Repas Convivial

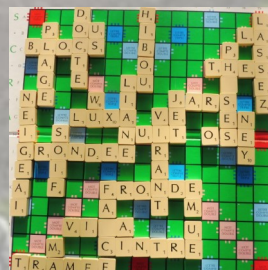
Pierre nous emmène dans la Petite France. Pas loin du pont pivotant « Fasanebrueckel » enjambant l'ill. Le restaurant **l'Oignon** y est cosy, chaleureux. La viande de bœuf (dont c'était le thème du jour) rôtie à point pour *tous*, était agrémentée de Poivre Noir Kampot en provenance du Népal. Quant au dessert 'gourmand', rehaussé de baie de Timut (Népal) - aussi nommé poivre pamplemousse- développant des saveurs d'agrumes uniques fut grandement apprécié.

06 février 2019 Scrabble

Jean-Paul nous a déniché une superbe salle. Nous pouvons tranquillement creuser notre cerveau pour y dénicher des 'mots valant chers'.

👉 Photo du résultat du jour.

La seconde équipe a joué au **Scrabble Duplicate** ... + dur, dur. Car elle élimine totalement la part de hasard due aux tirages.



21 février 2019 Cochonnailles

Monique nous emmène cette année à NATZWILLER pour y déguster - à l'Auberge Metzger - les **Cochonnailles**.



« Tout est bon dans le Cochon »

Malgré le changement de décor, cette journée "Cochonnaille", organisée par **Monique**, fut un vrai succès.

Le repas était excellent, un peu trop copieux ... et l'ambiance très chaleureuse.

Ce n'est pas aujourd'hui que nous avons perdu des calories. Sur le chemin du retour une petite sieste digestive s'imposait.

Monique



Alfred