



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 178

Mois de Novembre-Décembre 2022

RAPPEL : DERNIER ENVOI AUX ADHERENTS QUI N'ONT PAS RENOUVELE LEUR ADHESION

Le CRILAC une association créée en 1986 ouverte à TOUS retraités et non retraités d'Annecy et des alentours dans laquelle vous trouverez une ou plusieurs activités répondant à vos attentes. Face à cette crise et ses incertitudes, il est important de conserver un lien social et de pratiquer des activités sportives et culturelles tout en restant prudents.

La Présidente
Maryse Cloteau

PERMANENCES :

- Les **MERCREDIS** de 14 h à 17 h
- Les **JEUDIS** de 9h à 12h

MONTANT DE LA COTISATION : adhésion valable jusqu'au 30 SEPTEMBRE 2023

** 35,00€ pour un envoi des bulletins par mail ou récupération au local

** 30,00€ déduction faite d'un bon découverte de 5,00€

** 40,00€ pour un envoi par courrier : le poids ne devant pas dépasser 20 g il ne sera pas possible de joindre les fiches détaillées concernant les randonnées, les sorties, les projections vidéo...

Cette cotisation permet de participer à plusieurs activités, un supplément est demandé pour l'informatique, la gymnastique, le yoga et la marche nordique.

Seuls les adhérents à jour de leur cotisation peuvent participer aux activités.

La fiche d'adhésion et la fiche "RGPD" : "Protection des Données" peuvent être récupérées sur le site ou le blog . Elles devront être dûment complétées et retournées au CRILAC accompagnées d'un chèque à l'ordre du CRILAC du montant correspondant. La carte d'adhésion sera à récupérer au local.

→ Les comptes rendus d'AG et de CA sont à disposition au local les jours de permanence

Pour accéder au CRILAC : bus n° 3 arrêt Annapurna NOVEL Centre – 4, rue Louis Armand – 74000 ANNECY – Tél : 04 50 23 96 78 – 74crilac@gmail.com

En dehors des permanences, vous avez la possibilité de laisser votre message et vos coordonnées sur le répondeur. En cas d'urgence, contactez la Présidente au **06 88 39 64 52**.

LE CRILAC A SON SITE INTERNET : www.crilac.fr

Pour consulter le **BLOG** : taper dans moteur de recherche : **ACTIVITES CRILAC** – sélectionner activitescrilac.eclublog.com ; suivre les instructions de l'accueil pour s'inscrire à la newsletter. **NE PAS OUBLIER DE VALIDER L'INVITATION A L'INSCRIPTION A LA NEWSLETTER EN CLIQUANT SUR LE LIEN EN BLEU (MAIL ENVOYE PAR ECLUBLOG).**

LE MOT DE PASSE demandé pour le téléchargement des photos et le téléchargement des documents est IMPRIMÉ sur votre carte d'adhérent.

PARTICIPATION AUX ACTIVITES

BON DÉCOUVERTE - Venez DÉCOUVRIR UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS, moyennant la somme de **5 € à chaque fois (assurance)**. Un seul bon découverte valable un an, sera déductible lors de l'adhésion définitive.

PARRAINAGE - Tout adhérent amenant un nouvel adhérent à notre association se verra remettre un bon de réduction de 5 € sur une sortie de son choix organisée par le CRILAC, à valoir pour l'année 2022-2023

ASSURANCE DU CRILAC (MACIF) – Seuls les adhérents, à **jour de leur cotisation**, bénéficient des garanties de l'assurance.

PROJECTIONS VIDÉO à l'Espace Y. MARTINET 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY
à **17h 30** – Port du masque conseillé liquide hydro alcoolique à disposition à l'entrée participation **3 €** pour la location de la salle, l'excédent remis au CRILAC – **réservation obligatoire auprès des intervenants. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent. Venez accompagnés !**

**** Lundi 14 NOVEMBRE 2022 Le NORD LAOS (voir fiche détaillée)**
Présentée par Marcelle et Georges LEGON

**** Lundi 05 DECEMBRE 2022 Les TRESORS CACHES des PAYS BALTES**
Présentée par Christine Reynaud
Les descriptifs de ces projections peuvent être consultés sur le site, le blog et affichés au local.

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

****24 NOVEMBRE 2022 : sortie à LAUSANNE – Découverte de la Plateforme 10 (voir fiche)**
Inscriptions le **MERCREDI 26/10/2022** de 14h à 17h et le **Judi 27/10/2022** de 9h à 12h
Tarif : **45 € + 5,00€** si non adhérent – Somme retenue **22,50 €** si annulation après le **09/11/2022**
Sortie gérée par

Marcie et Danièle P.

****11 DECEMBRE 2022 : Déjeuner-Spectacle à la Ferme-Auberge du Pré VELARD (voir fiche)**
Inscriptions le **MERCREDI 09/11/2022** de 14h à 17h et le **Judi 10/11/2022** de 9h à 12h
Tarif : **75 € + 5,00€** si non adhérent – Somme retenue **37,50 €** si annulation après le **25/11/2022**
Sortie gérée par

Marcie et Mireille F.

VOYAGES organisés par AGENCE :

La commission voyages étudie différentes propositions qui vous seront communiquées prochainement

SURVEILLEZ VOS MAILS, CONSULTEZ LE BLOG, LE SITE, L’AFFICHAGE AU CRILAC POUR PLUS D’INFORMATIONS.

DATE IMPORTANTE A RETENIR :

ASSEMBLEE GENERALE :

LE 17 NOVEMBRE 2022 à 14h30 (ouverture des portes à 13h45)
Salle des Eaux et Forêts 113 Bd du Fier 74000 ANNECY (angle avenue de Genève)

Votre présence est vivement souhaitée, Un formulaire de pouvoir vous sera adressé en même temps que la convocation, si vous ne pouvez pas être présent (A nous retourner au local)

CINE CLUB

Au cinéma LE NEMOURS sur présentation de votre "CARTE d'ADHÉSION CRILAC" vous pouvez bénéficier de places de cinéma à 5 € le **LUNDI UNIQUEMENT** aux séances de **13h45** ou de **16h00 (sauf jours fériés)**

Si vous souhaitez avoir des précisions concernant la projection des films, les avis, faire partie du ciné-club pour vous retrouver...contactez Danièle pour lui indiquer votre adresse mail ou consultez la rubrique ciné-club du blog

Danièle

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC



SCULPTURE ARGILE :

les **JEUDIS** de 8h30 à 11h30

Annick

SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h30 à 16h30

Madeleine



PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les **JEUDIS** de 14h00 à 16h30

Marylène

PEINTURE AQUARELLE

les **MARDIS** de 16h00 à 18h00

Yolande

→ PAPO'THÉ De 14h30 à 16h30 TOUS les MERCREDIS

Un atelier au sein duquel vous vous retrouvez en toute convivialité avec ou sans tricot pour faire connaissance, échanger des informations sur les spectacles, l'actualité, échanger des recettes... passer un bon moment tout en dégustant une pâtisserie accompagnée d'une boisson

Pour plus de précisions

Maryse

ORIGAMI : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations (idées de cadeaux pour les fêtes ou anniversaires...) **Inscription préalable auprès de**

Jane



TAROT les VENDREDIS à 14h00

Venez taper le carton dans une bonne ambiance

Bernard



SCRABBLE *bon niveau* les SAMEDIS à 14h15

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette

→ NOUVEAU SCRABBLE : tous niveaux

les LUNDIS à partir de 14h00 les **14 et 28 nov., le 12 déc.**

Mireille RL

GROUPES MÉMOIRE pour tous de 9h30 à 11h30 : de façon ludique, il est important d'entretenir sa mémoire

SÉNÈQUE les VENDREDIS 18 nov. – 16 déc 2022

Martine

SIMONIDES les MERCREDIS 23 nov.- 28 déc.2022

Jacques

ARIANE les MERCREDIS 16 nov. – 21 déc. 2022

Pierrette

DICTÉE de 9h30 à 10h30 les **9 nov. et 7 déc. 2022**

Inscription préalable auprès de Marie-Françoise



ÉCRITURE CRÉATIVE

les **MARDIS** de 9h30 à 11h00 les **8 et 22 nov. – 6 et 20 déc 2022**

Danièle

JOUER AVEC LES MOTS les VENDREDIS à 14h30

Mauricette



GROUPE LECTURE

les MERCREDIS de 14h00 à 16h00– *livres à lire*

Martine M

16 novembre 2022 – Melissa DACOSTA – **TOUT LE BLEU DU CIEL**

21 décembre 2022 – Blandine LE CALLET – **UNE PIECE MONTEE**



ANGLAIS CONVERSATION de 10h00 à 11h30

Les **MARDIS** : **15 et 29 novembre, 13 et 27 décembre**

Véronique

→ NOUVEAU ANGLAIS CONVERSATION de 10h00 à 11h30

Les **LUNDIS** : **21 novembre, 5 et 19 décembre**

Véronique



ALLEMAND les **MARDIS** de 14 à 16h

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances

Eglantine

STAGES INFORMATIQUE : Si vous êtes intéressés 2 possibilités

Laissez vos coordonnées aux permanences du Crilac en précisant Informatique ou Tablette ou
Appelez Jean Jacques au 06 52 09 22 61

Important : Présence indispensable le **14 nov. 2022 à 10h00** au Crilac pour former les groupes et fixer les dates de stages

→ **NOUVEAU** Création d'un groupe : **Créativité et adaptation des seniors à notre époque**
les 2^{ème} Vendredis du mois de 9h30 à 11h30: 18 nov. et 9 déc. 2022

- Comprendre l'évolution actuelle de notre monde par exemple : METAVERSE – CRYPTO-MONNAIES – ETF-NFT – VIEILLISSEMENT ET MEDECINE-COMMERCE EN LIGNE...
Toutes idées, vrais besoins, pistes de recherche et d'études seront les bienvenus.
- Une fois que l'on a compris, voir ce que l'on peut en tirer, éventuellement s'y adapter...

Prendre contact

Jacques



ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'ATTESTATION MÉDICALE ANNUELLE, DÉGAGEANT LE CRILAC DE TOUTE RESPONSABILITÉ,
devra être impérativement complétée lors de l'adhésion. Pensez à communiquer **le nom et le n° de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident** lors de l'une de ces activités ou randonnées.

MARCHE NORDIQUE Activité qui procure un réel bien-être physique et mental accessible à tous.

LES LUNDIS de 14h00 à 16h00 : **Les 7-14 21 28 nov.- 5 12 19 déc. 2022**

avec **Yoann**

Forfait 175,00€ pour 25 séances de 2h: non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.

Un SMS sera envoyé par Maryse pour préciser le **lieu de rendez-vous ou l'annulation de la sortie**

Maryse

GYMNASTIQUE DOUCE : **Les MERCREDIS de 10h à 11h**

Accessible à tous avec David – salle près de l'Église Saint Etienne – bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf.

Forfait 170€ pour 40 heures de cours non remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.

Règlement auprès de David - Pour plus de précisions,

Maryse

HATHA YOGA conseillé aux personnes fragilisées (opération ou autre) :

Accessible à tous avec David – salle près de l'Église Saint Etienne – bus n° 2 ou 3 arrêt Pont Neuf.

Les **MERCREDIS** de 11h15 à 12h15 à compter du **14 septembre 2022** sur inscription

Forfait 140,00€ pour 40 heures de cours non remboursable sauf sur présentation de certificat médical

Règlement auprès de David - Pour plus de précisions :

Maryse

Pour ces deux activités sportives, venir en **tenue souple**, apporter un **tapis de yoga** et de **l'eau**.

PROMENADES ET RANDONNEES – (port du masque conseillé dans les voitures).

Pour toutes les activités sportives à l'extérieur du CRILAC, les animateurs doivent avoir, dans leur sac : trousse de 1^{er} secours, couverture de survie et sifflet indispensable.

Chacun doit respecter les consignes de l'animateur, le règlement du CRILAC et les règles sanitaires.

MODE DE CALCUL DU COVOITURAGE POUR TOUS LES DEPLACEMENTS : Le CA a fixé le montant de l'indemnité kilométrique à 0,10 € Mode de calcul : 0,10 € x nombre de km Aller-Retour : somme à remettre par chacun au chauffeur Si les voitures ne sont pas complètes, la somme sera redistribuée.

TRES IMPORTANT Pour toutes les sorties en covoiturage, le **RETOUR S'EFFECTUE TOUS ENSEMBLE**, afin d'éviter des désagréments pour le covoiturage et le calcul des frais.

PROMENADES du LUNDI faciles **RDV Parking Ste Bernadette DÉPART 14h00** –

En cas d'annulation, report au lundi suivant - Inscriptions préalables auprès de Madeleine pour organisation du co-voiturage.

**Madeleine
Bernadette**

NOVEMBRE			DECEMBRE		
07	Poisy – Macculy		05	Menthon St Bernard	
21	Réserve du Bout-du-Lac		19	Vieugy	
Reprise en Mars 2023					

SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE

POUR TOUTES LES RANDONNEES ET LES MARCHES : Vous devez rester groupés derrière l'animateur, prévenir lorsque vous vous arrêtez ou laissez votre sac au bord du chemin.

Programmes indicatifs suivant les conditions météorologiques ou autres.

Les sorties pourront être modifiées selon la météo du moment.

Prenez l'habitude de consulter les annonces de dernière minute sur le blog ou sur le site.

MATÉRIEL INDISPENSABLE masque conseillé dans les voitures lors du covoiturage, gel, chaussures de montagne, bâtons, vêtements chauds ou de pluie, sifflet, couverture de survie **petite trousse de secours**, contenant vos médicaments personnels et les **renseignements médicaux** (allergies) pouvant être nécessaires en cas d'incidents.

Ne pas oublier votre carte d'adhérent avec le n° de portable de la personne à prévenir – carte de sécurité sociale – mutuelle : équipement du parfait randonneur pour de belles découvertes dans la Bonne Humeur.

L'ASSURANCE du CRILAC couvre la Responsabilité Civile, les Recherches et Secours, lors des sorties programmées par le CRILAC.

En cas d'accident, **prévenir impérativement**

Nicole R au **06 13 52 01 70**
ou **Maryse**, Présidente au **06 88 39 64 52**

Pour déclaration de celui-ci à la MACIF.

MARCHE SOUTENUE du MARDI au rythme du marcheur et non du randonneur
Inscription préalable auprès de la responsable

Nelly – Eliane

RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports
Départ selon le planning avec ou sans pique-nique

NOVEMBRE				DECEMBRE			
08	St Symphorien (Andilly)	12h	Nelly	06	Tour Montagne de la Caille	12h	Nelly
15	Viuz la Chiesa	13h	Eliane	13	Chaumontet – Sillingy	13h	Eliane
22	Croisy – Etang du Marquis	12h	Nelly	Reprise le 10 février 2023			
29	Epagny – Metz-Tessy	13h	Eliane				

les MARDIS JOURNEE - Sans inscription préalable

DÉPART 9h00 – Pique-nique à prévoir

Dan - Michel

RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports

NOVEMBRE			DECEMBRE		
08	Col de la Fullie par Ecole	700 m	06	Colombier – Col de la Biche	550 m
15	Chalet d'Ablon par Usillon	700 m	13	Beauregard par Glapigny	600m
22	Praz Véchin par la Penne	600 m	20	Tour des Ebats	500 m
29	Sous l'Aiguille par les Converses	750 m	27	Tour des Moises	500 m

Les JEUDIS**RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports****DÉPART 9h00 – Pique-nique à prévoir –****avec inscriptions préalables auprès de****Dominique**

NOVEMBRE			DECEMBRE		
03	Seyssel – Les Côtes d'en Haut	430 m	01	Jonzier – Epagny – Le Plateau des Daines	300 m
10	Autour de St Germain la Chambotte	440 m	08	Montmin – Boucel des Sept Fontaines	300 m
16	La Balme de Sillingy – Le Chêne (17/11 AG du Crilac)	360 m	15	Quintal – Contreforts du Semnoz	260 m
24	Talloires – Circuit de la Cascade d'Angon	400 m	22	Annecy-La grande Jeanne	280 m
			29	Poisy – Chemin des Favières	200 m

Les VENDREDIS**RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports****DÉPART 12h00 – Repas pris - sans inscriptions préalables**

Pendant la convalescence de Daniel B, les randonnées sont assurées par les animateurs des autres groupes

NOVEMBRE				DECEMBRE			
04	Infos à venir		CC	02	Infos à venir		Dan
11	Féié			09	Infos à venir		AMH
18	Le Vuache de Jonzier	200 m 9 km	JV	16	Infos à venir		CC
25	Circuit de Viuz	250 m	JMD	23	Info à venir		

Les VENDREDIS JOURNÉE DÉPART 9h00**Josy – Marie-Jo****RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 Arrêt Parc des Sports****Prévoir son pique-nique**

NOVEMBRE				DECEMBRE			
04	Gramusset par Col des Annes	500 m	EB	02	Le Grand Piton (Salève) – Circuit	600 - 700 m	MM
11	Le Plan des Chouet	500-600 m	GH	09	Le Creux du Lachat – Circuit	550 m	JV
18	Colomban par la Closette – Circuit	730 m	MJD	16	La Mandallaz – Circuit	500 m	CT
25	Sulens -	570 m	AMH	23	Infos à venir		
				30	Les 3 Croix de Sévrier	350 m	MJD

POUR CHAQUE ACTIVITÉ**AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE**