



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 181

Mois de Mai-Juin 2023

Toute l'équipe du Crilac vous souhaite de passer un bel été. En juillet et août, pour les randonneurs vous pourrez partir en journée pour de nouvelles découvertes et le local restera ouvert pour les ateliers.

La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

PERMANENCES :

Les MERCREDIS de 14h30 à 16h30
Pas de permanence le Jeudi

A compter du **26 avril**, une adhésion réduite à **18€** est possible pour les activités (ateliers, randonnées). Cette adhésion est valable jusqu'au **31 août 2023** - Bons découverte non déductibles.

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 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.

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

****24 mai 2023** : Sortie **Musée Champollion et Petit train de la Mure**

Tarif : **75 €** (+ 5,00€ si non adhérent) : 53 € à l'ordre du Crilac, 22 € à l'ordre du restaurant

Somme retenue 26,5 € si annulation après le 11 mai

Sortie gérée par

Mireille RL 06 05 18 05 42

A venir à la rentrée mais retenez déjà la date

****3 octobre 2023** : Exposition sur Le **Fauvisme** à Gianadda

Plus d'information à venir dans bulletin 182 à la rentrée - **Sortie gérée par**

Nicole 06 13 52 01 70

VOYAGES organisés par AGENCE :

**** Du 17 au 22 mai 2023** : **Randonnées dans l'Aveyron**

géré par Dominique 06 37 37 21 97

Séjour réservé aux randonneurs du mardi journée, du jeudi, du vendredi journée et demi-journée

Tarif tout compris : **795 €** + 5 € + 90 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier

**** Du 5 au 11 juin 2023** : **Slovénie/Venise**

géré par Bernie 06 37 73 83 37

Tarif tout compris : **1285 €** + 195 € si chambre individuelle, règlements selon échéancier.

Places encore disponibles – contacter Bernie

PIQUE-NIQUE CANADIEN - Jeudi 1^{er} Juin à partir de **11h30**. - Pringy

Comme chaque année, retrouvons-nous nombreux au traditionnel Pique-Nique canadien.

Apporter des boissons, une entrée, du fromage ou un dessert pour partager en toute Convivialité, dans la Joie et la Bonne Humeur. (Voir fiche jointe).

Pour plus d'information, contacter Maryse

06 88 39 64 52

PROJECTIONS VIDÉO à l'**Espace Y. MARTINET** 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY à **17h 30**

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 !

Rendez-vous à la rentrée de septembre

Les descriptifs de ces projections peuvent être consultés sur le site, le blog et affichés au local.

EXPOSITION au Local du Crilac le **10 et 11 mai 2023** de **9h à 12h** et de **14h à 17h**.

Les participant(e)s aux ateliers **peinture, sculpture, origami** vous présenteront leur création

Entrée **1€** avec participation au tirage de la Tombola. Achat possible des œuvres.

Pour plus d'information, contacter Maryse

06 88 39 64 52

➔ **CONFERENCES** : Lorsqu'un sujet paraît intéresser un grand nombre d'adhérents, le CRILAC organise des conférences afin de leur apporter une information détaillée et la plus objective possible sur le sujet.

Une participation de 3€ sera demandée pour la location de la salle.

Il n'est pas nécessaire d'être adhérent. **Venez accompagnés !**

**** Mardi 9 mai 2023 - 14h30** : **L'AVC, Une urgence (salle Y. Martinet)**

présentée par P. Levasseur, président de l'association France-AVC.

Pour plus d'information, voir fiche détaillée ou contacter Maryse

06 88 39 64 52

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 ou du site

Danièle FH 06 84 11 83 23

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC



SCULPTURE ARGILE :

les **JEUDIS** de 8h30 à 11h30

Annick 06 98 25 77 60

SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h30 à 16h30

Madeleine 06 30 86 42 24



PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les **JEUDIS** de 14h00 à 16h30

Marylène 06 87 70 06 54

PEINTURE AQUARELLE

les **MARDIS** de 16h00 à 18h00

Yolande 06 82 07 74 80

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

Un atelier au sein duquel vous vous retrouvez en toute convivialité pour faire connaissance, pratiquer votre activité manuelle préférée, 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 06 88 39 64 52

ORIGAMI : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations (idées de cadeaux pour les fêtes ou anniversaires...) – 1 semaine sur 2 - **Inscription préalable auprès de**

Jane 06 09 24 39 11



TAROT et BELOTE les VENDREDIS à 14h00

Venez taper le carton dans une bonne ambiance

Bernard 07 83 34 29 30

➔ Nouveau : Jeux D'ECHECS initiation les JEUDIS de 11h00 à 12h00

Inscription préalable auprès de

Lyse 06 45 86 80 65



SCRABBLE *bon niveau* les SAMEDIS à 14h15

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette 06 22 28 11 05

SCRABBLE : tous niveaux, les LUNDIS à partir de 14h00

Les 15 et 29 mai et les 12 et 26 juin

Mireille RL 06 03 18 05 42

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

SÉNÈQUE les VENDREDIS 19 mai et 16 juin

Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les MERCREDIS 24 mai et 28 juin

Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les MERCREDIS 17 mai et 21 juin

Pierrette 06 89 41 60 58

DICTÉE de 9h30 à 10h30

Inscription préalable auprès de Marie-Françoise 06 29 34 12 17

2^{ème} groupe de 10h45 à 11h45

Inscription préalable auprès de Danièle FH 06 84 11 83 23

les **MERCREDIS** 3 mai et 7 juin



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les **MARDIS** les 9 et 23 mai, 20 juin

Danièle 06 31 04 55 93

JOUER AVEC LES MOTS les VENDREDIS à 14h30

Mauricette 06 61 70 99 96



GRUPE LECTURE les MERCREDIS de 14h00 à 16h00

Martine M 06 09 70 66 13

livres à lire

17 mai 2023 – Cathy Bonidan – **Le Parfum d'Hellébore**

21 juin 2023 – Gilles Legardinier – **Demain, J'arrête**

BIBLIOTHEQUE

Marie Françoise 06 29 34 12 17

Lorsque le **local est ouvert** (permanences ou ateliers) des livres sont à votre disposition en **libre-service**. Vous pouvez les emprunter, vous pouvez aussi alimenter cette bibliothèque de vos livres personnels.



ANGLAIS CONVERSATION de 10h00 à 11h30

Les **LUNDIS** : 15 mai , 12 et 26 juin

Véronique 06 30 00 55 21

Les **MARDIS** : 16 et 30 mai, 13 et 27 juin

Véronique 06 30 00 55 21

**ALLEMAND les MARDIS de 14h00 à 16h00**

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances

Eglantine 06 83 66 71 75

**Groupe CASE : Créativité et adaptation des seniors à notre époque**les 2^{ème} **Vendredis** du mois de **9h30 à 11h00** : le 9 juin

- Comprendre l'évolution actuelle de notre monde
- Une fois que l'on a compris, voir ce que l'on peut en tirer, éventuellement s'y adapter...

Sujets déjà traités : Internet, Comment ça marche – Internet et sécurité – Les Cookies – Le Métavers – Payer avec son téléphone – Le dossier médical – Les NFT – Le nutriscore – Commande minimum vital par internet – Evolution du code de la route pour un sénior.

Si d'autres adhérents sont intéressés par cette démarche, il reste 3 places disponibles dans le groupe.

Prendre contact avec

Jacques 06 07 09 48 08

**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 **1, 15 et 24* mai et 5, 12 et 19 juin**

avec Yoann

***24 mai - Atelier culinaire - Plantes comestibles de 9h à 16h - Tarif 40€ maximum 8 marcheuses**

(selon nb de personnes inscrites – atelier possible le 31 mai même horaire)

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 06 88 39 64 52

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 06 88 39 64 52

Venir en **tenue souple**, apporter un **tapis de yoga** et de **l'eau**.

HATHA YOGA : Les **MERCREDIS de 11h15 à 12h15**

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.

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 06 88 39 64 52

Venir en **tenue souple**, apporter un **tapis de yoga** et de **l'eau**.

PROMENADES ET RANDONNEES

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 - Sans Inscription préalable

Daniel B 04 50 27 20 32

RDV Parking Ste Bernadette - Départ 14h00

MAI		JUIN	
01-08	Féried	12	Réserve du bout du lac
22	Séjour Aveyron	26	Lac des Dronières
29	Féried		



SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE

POUR TOUTES LES RANDONNEES ET LES MARCHES :

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

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 pour TOUS : 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 vitale et de 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.**

Pour déclaration à la MACIF, en cas d'accident, **prévenir impérativement** **Nicole R** au 06 13 52 01 70
ou **Maryse**, Présidente au 06 88 39 64 52

MARCHE SOUTENUE du **MARDI** au **rythme du marcheur** et non du randonneur

Inscription préalable auprès de la responsable

Nelly 06 46 78 66 50 – Eliane 06 70 64 14 93

Départ selon le planning

RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland

MAI				JUIN			
02	Boucle Cuvat	13h00	Nelly	06	Charly Bacchus	13h00	Nelly
09	Pas de sortie – Conférence sur les AVC			13	Boucle Seyssel	10h00	Nelly
16	Boucle Via Romana Vers	13h00	Nelly	20	Montmin sept fontaines	10h00	Eliane
23	Boucle Choisy Cercier	13h00	Eliane	27	Rando et repas fin de saison	10h00	Nelly/ Eliane
30	Chaumont	10h00	Nelly				

Les **MARDIS JOURNEE** - Sans inscription préalable

Dan 06 51 48 57 52 - Michel 04 50 23 04 73

Départ : 9h00 – Pique-nique à prévoir

RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland

MAI			JUIN		
02	F. de Lestal et Mt Melon (Ugine)	550 m	06	Le Mole (st Jean de Tholome)	750 m
09	Abris de la Reveche (rte Cusy)	700 m	13	Ref du Gralet (Perron)	800 m
16	Col de Landron	600 m	20	Roc Tormery vers Manetaz - Lathuille	500 m
23	Pas de Sortie			Pte de Miribel (Bogeve)	600 m
30	PRAZ Vechin (le Sautet)	550 m			

Les **JEUDIS** avec **inscriptions préalables** auprès de

Dominique 06 37 37 21 97

Départ 9h00 – Pique-nique à prévoir

RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland

MAI			JUIN		
			Ven. 02	Le Revard-Chalet de La Clusaz - La Tour des Ebats	400 m
04	Aillon le Jeune-Chalets de la Fullie	270 m	08	<i>Voyage en Slovénie</i>	
11	Cressin-Rochefort(01) - Lac de Barterand	360 m	15	Chanay(01)- L'écorche bœuf-Col de Richemond	360 m
18	<i>Férialé + Séjour Aveyron</i>		22	Col des Annes - refuge de Gramusset	550 m
25	La Forclaz - Chalet de l'Aulp	480 m	29	Parmelan par Chalets des Chappeys	600 m

Les **VENDREDIS demi-journée** - sans inscription préalable

Daniel B 04 50 27 20 32

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

Départ 12h00 – Repas pris

RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland

MAI			JUIN		
			02	Balme de Sillingy-boucle de la Gollietaz	340 m DB
05	Montmin-Circuit des 7 Fontaines	200 m DB	09	<i>Info à venir</i>	CC
12	Vaulx- les chemins d'Angely	280 m CC	16	Giez - Boucle de la Serraz	130 m DB
19	<i>Pas de rando – Séjour Aveyron</i>		23	Challonges-Le pain de sucre	200 m DB
26	Boussy- Circuit de la pomme	210 m	30	<i>Info à venir</i>	

Les **VENDREDIS Journée**

Josy 06 52 19 65 05 – Marie-Jo 06 65 59 87 95

Départ selon planning – Pique-nique à prévoir

RDV Parking PARC des SPORTS : 35 Bd du Fier-face à l'Arcadium-Bus n°5 arrêt Rulland

MAI – Départ 8h30			JUIN – Départ 8h00		
			02	Chalet du Perthuis	600 m JF-MHR
05	Col de Landron	600 m GH	09	Le Niflon (circuit)	740 m AMH
12	Sur Lyand	500 - 800 m CT	16	Gramusset	500 m EB
19	La Belle Etoile (aérien)	750 m MM	23	<i>Pas de Rando</i>	
26	Roc des Tours (circuit)	700 m MJD	30	Circuit Chinailon-les Annes	400 m MNB

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

