



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 179

Mois de Janvier-Février 2023

Toute l'équipe des Bénévoles du CRILAC vous souhaite de
Bonnes fêtes de Fin d'Année

La Présidente Maryse Cloteau
La Vice-Présidente Bernie Surault Salino

PERMANENCES :

- Les MERCREDIS de 14h00 à 17h00
- Les JEUDIS de 9h00 à 12h00

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 20g il ne sera pas possible de joindre toutes 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 eklablog.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 EKLABLOG).

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.

SORTIES CULTURELLES organisées par le CRILAC : Bon de parrainage déductible

****2 Février 2023** : Visite gourmande du **Musée PACCARD** à SEVRIER en co-voiturage
Inscriptions le **Mercredi 11 janvier 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 12 janvier 23** de 9h à 12h
Tarif : **32 €** + 5,00€ si non adhérent – Somme retenue 16 € si annulation après le 26/01/23
Sortie gérée par

Mireille RL 06 03 18 05 42

****15 Mars 2023** : Sortie **SURPRISE**

Inscriptions le **Mercredi 15 février 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 16 février 23** de 9h à 12h
Tarif : **70 €** + 5,00€ si non adhérent – Somme retenue 35 € si annulation

Sortie gérée par

Bernie 06 37 73 83 37

****4 Avril 2023** : Exposition **Turner** à Gianadda

Inscriptions le **Mercredi 8 mars 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 9 mars 23** de 9h à 12h

Information détaillée à venir prochainement - **Sortie gérée par**

Danièle P 06 31 04 55 93

VOYAGES organisés par AGENCE :

**** Du 21 au 23 avril 2023** : **Chutes du Rhin**

géré par Maryse 06 88 39 64 52

Tarif tout compris : **680 €** + 75 € si chambre individuelle, règlements selon échancier (voir pièce jointe).

Inscriptions au local le **Mercredi 11 janvier 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 12 janvier 23** de 9h à 12h.

**** 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 : **800 €** + 5 € + 90 € si chambre individuelle, règlements selon échancier (voir pièce jointe).

Inscriptions au local le **Mercredi 8 février 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 9 février 23** de 9h à 12h.

**** 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 échancier (voir pièce jointe).

Inscriptions au local le **Mercredi 22 février 23** de 14h à 17h et le **Jeudi 23 février 23** de 9h à 12h

Surveillez vos MAILS, Consultez le BLOG, le SITE, l’AFFICHAGE au CRILAC pour plus d’informations.

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 23 JANVIER 2023** La BIRMANIE (voir fiche détaillée)

Présentée par Marcelle et Georges LEGON

06 73 43 14 67

**** Lundi 13 FEVRIER 2023** - La Route des Rois – JORDANIE (voir fiche détaillée)

Présentée par Christine Reynaud

06 50 63 70 94

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

➔ **CONFERENCES** : Lorsqu'un sujet paraît intéressé 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 !**

**** Jeudi 12 janvier 2023 - 14h30** : **Arnaques et autres dangers de la vie courante**

présentée par M. Puybaraud, brigadier chef au commissariat d'Annecy (salle Jean-Paul II Annecy)

Pour plus d'information, 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 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 06 88 39 64 52

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

Jane 06 09 24 39 11



TAROT les VENDREDIS à 14h00

Venez taper le carton dans une bonne ambiance

Bernard 07 83 34 29 30



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 9 et 23 janvier, le 6 février

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 20 janvier – 17 février**

Martine 06 17 63 55 79

SIMONIDES les **MERCREDIS 25 janvier - 22 février**

Jacques 06 07 09 48 08

ARIANE les **MERCREDIS 18 janvier – 15 février**

Pierrette 06 89 41 60 58

DICTÉE de 9h30 à 10h30

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

les **MERCREDIS 4 janvier et 8 février**

➔ **DICTÉE – 2^{ème} groupe** de 10h45 à 11h45 **Inscription préalable** auprès de Danièle FH 06 84 11 83 23

les **MERCREDIS 4 janvier et 8 février**



ÉCRITURE CRÉATIVE de 9h30 à 11h00

les **MARDIS** les 3, 17 et 31 janvier – 14 et 28 février

Danièle 06 31 04 55 93

JOUER AVEC LES MOTS les **VENDREDIS** à 14h30

Mauricette 06 61 70 99 96



GROUPE LECTURE les **MERCREDIS** de 14h00 à 16h00

livres à lire

Martine M 06 09 70 66 13

18 janvier 2023 – Macha MERIL – **VANIA, VASSIA ET LA FILLE DE VASSIA**

15 février 2023 – Jean-Baptiste ANDREA – **DES DIABLES ET DES SAINTS**

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** : 16 et 30 janvier, 13 et 27 février

Véronique 06 30 00 55 21

Les **MARDIS** : 10 et 24 janvier, 7 et 21 février

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 : 13 janvier et 10 février.**

- 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...

Toutes idées, vrais besoins, pistes de recherche et d'études seront les bienvenus.

Prendre contact avec

Jacques 06 07 09 48 08

STAGES INFORMATIQUE :

Formation tablette : Il reste 2 places disponibles au mois de février : 1 le lundi à 15h, l'autre le mardi à 15h.

Pour plus de précisions

contacter Carmen au 06 62 43 22 36



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 **9 16 23 et 30 Janvier – 6 13 20 et 27 février** 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 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

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. (port du masque conseillé dans les voitures).

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**

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 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

JANVIER				FEVRIER			
03	<i>Pas de sortie</i>			07	<i>Pas de sortie</i>		
10	<i>Pas de sortie</i>			14	Autour d'Epagny Metz Tessy	13h00	Eliane
17	<i>Pas de sortie</i>			21	Menthon – Ermitage St Germain	13h00	Nelly
24	<i>Pas de sortie</i>			28	St Jorioz – Centre	13h00	Eliane
31	<i>Pas de sortie</i>						

Les **MARDIS JOURNEE** - Sans inscription préalable

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

Départ : Janvier 12h00 - Repas pris – Février 9h00 – Pique-nique à prévoir

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

JANVIER – Départ 12h00			FEVRIER – Départ 9h00		
03	St François / La Plate / Croix du Berger	250 m	07	Col de la Frasse (depuis Grobet)	400 m
10	Chalet des Auges	400 m	14	Creux de Lachat	450 m
17	La Féclaz / Orionde / Sire	350 m	21	La Fullie (par la Chartreuse)	450 m
24	Combe du Sollier	500 m	28	L'aulp du Fier (par la P. St François)	500 m
31	Sullens (La Greffaz)	500 m			

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

Dominique 06 37 37 21 97

Départ 10h00 – Pique-nique à prévoir

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

JANVIER			FEVRIER		
05	Sevrier l'Etang	260m	02	Aix les Bains – Forêt et Croix de Corsuet	300m
V-13	Menthon St Bernard – Roc de Chère (conférence le 12)	330m	09	<i>Pas de randos (Inscriptions Aveyron)</i>	
19	Marcellaz – Montagny les Lanches	240m	16	Vaulx – Les Chemins d'Angély	260m
26	Versonnex – Circuit des Vignes	220m	23	Cusy – St Ours – Chainaz	250m

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

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

JANVIER			FEVRIER			
06	Infos à venir		Dan	03	Boucle de la Clé des Faux Rossy	Eliane
13	Infos à venir		Dan	10	Bellecombe en Bauges – Col de Bornette - Raquettes	DL
20	Boucle du Lac de la Balme / Sillingy		Nelly	17	Infos à venir	
27	Le Semnoz – Raquettes – Départ 10h - Prévoir Pique-nique		CC	24	Infos à venir	MJD

Les **VENDREDIS Journée**

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

Départ 9h00 – Pique-nique à prévoir

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

JANVIER - Raquettes				FEVRIER - Raquettes			
06	Rando autour de Cuvat et galette !		CR	03	Ablon	350 m Long	GH
13	Beauregard par la Clusaz	500 m	AMH	10	Creux de Lachat par Mariet	500 m	MM
20	L'Anglettaz	560 m	GH	17	Croix d'Allant par Précherel	600 m	MJD
27	Pointe d'Orsière	550 m	MM	24	Les Auges	400 m	GLM

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE

La Secrétaire Mireille RUFFIER-LANCHE

Bonne Année 2023