



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 173

Mois de NOVEMBRE DECEMBRE 2021

PERMANENCES : les jeudis de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30 –
PASS SANITAIRE obligatoire pour les activités au local –
PASS sanitaire non obligatoire pour les activités sportives à l'extérieur : adhésion possible au local ou à l'extérieur
L'adhésion est de 35 € pour les envois du bulletin par mail ; de 37 € pour les envois par courrier.

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.

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 recherches : ACTIVITES CRILAC – sélectionner activitescrilac.eklablog.com ; suivre les instructions de l'accueil pour s'inscrire à la newsletter.

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

ADHESION ET PARTICIPATION AUX ACTIVITES

Le **CRILAC** une Association ouverte à **TOUS** retraités et non retraités.

L'adhésion est de 35 € pour l'année 2021/2022 (35 € : 10 soit 3,50 € par mois). Cette cotisation permet de participer à **plusieurs activités** ; un **supplément** est demandé pour l'informatique, la gymnastique, la marche nordique et le yoga.

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

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 2021-2022

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

DATE IMPORTANTE A RETENIR : 25 NOVEMBRE 2021

NOTRE REUNION ANNUELLE : Salle des Eaux et Forêts à Annecy
les convocations suivent

PROJECTIONS VIDÉO :

De belles évasions à partager avec des amis, des voisins... **il n'est pas nécessaire d'être adhérent...**
Les projections vidéo se tiennent à l'Espace Y. MARTINET 15, Avenue des Iles 74000 ANNECY
à **17h 30** – **PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE** – liquide hydro alcoolique à disposition à l'entrée
participation **3 €** pour la location de la salle – **réservation obligatoire auprès des intervenants.**

Lundi 22 novembre 2021

Si vous avez envie de passer un bon moment avec la famille, des amis, des voisins, n'hésitez pas, c'est ouvert à tout le monde, venez nous rejoindre le temps d'une projection sur l'**EQUATEUR**.

Découvrir l'EQUATEUR, c'est déguster un savoureux cocktail, entre culture indienne et paysages grandioses. C'est approcher le patrimoine bien vivant de ses communautés locales dont le mode de vie résume des siècles de traditions indiennes et dont les marchés présentent un artisanat riche, coloré et plein d'arômes. Notre voyage alternera entre la forêt amazonienne, poumon de notre écosystème, et les hauts plateaux où les volcans côtoient une mosaïque de champs en culture accrochés aux flancs de montagnes. C'est ce pays très coloré que nous vous proposons de découvrir.

Présentée par Marcelle et Georges LEGON

Lundi 06 décembre 2021 : Venez on part en SUISSE

"Bof...c'est pas la peine de venir.... la Suisse on connait" !!!

Eh bien venez voir.... si vous connaissez vraiment ce pays. Eblouissant je vous dis, des paysages à couper le souffle, d'une diversité surprenante. Petit pays de montagnes qui se dressent pour beaucoup à plus de 4000 m d'altitude. Suisse Romande, Alémanique, Tessinoise, ou Romanche, la culture de chaque région a imprégné chaque village de son architecture, de ses coutumes, de ses costumes, de son folklore et de sa langue. Venez donc flâner avec moi dans ce petit monde à la fois ordonné et grandiose qui derrière sa façade de carte postale recèle des facettes aussi surprenantes que fascinantes.

par Christine

SORTIES CULTURELLES : Bon de parrainage déductible

18 NOVEMBRE 2021 : VOYAGE SURPRISE (culturel, convivial et accessible à tous)

09 DECEMBRE 2021 : REPAS FESTIF AU PARADICE (accessible à tous)

VOIR FICHE JOINTE (recto-verso)

SURVEILLEZ VOS MAILS, CONSULTEZ LE BLOG, LE SITE, L’AFFICHAGE AU CRILAC POUR ÊTRE INFORMÉS

CINÉ-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 **14h00** ou de **16h30 (sauf jours fériés)**

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

ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC

ART



SCULPTURE ARGILE :

les **JEUDIS** de 8h30 à 12h00

Annick

SCULPTURE ARGILE POUR DÉBUTANTS

les **MARDIS** de 14h00 à 16h30

Madeleine



PEINTURE ACRYLIQUE – PEINTURE A L'HUILE

les **JEUDIS** de 14h00 à 17h30

Marylène

PEINTURE AQUARELLE

les **MARDIS** de 16h30 à 18h30

Yolande

→  **NOUVEAU** : les MERCREDIS DE 14h30 à 16h30

les **10 et 24 novembre et les 08 et 22 décembre 2021**

PAPO'THÉ se retrouver pour tricoter, broder, échanger des informations sur le cinéma, les spectacles, partager ses recettes de cuisine... Danièle

ORIGAMI : Venez découvrir le pliage du papier pour diverses décorations

Inscription préalable auprès de Jane

→ **NOUVEAU : ATELIER AUTOUR DE LA PHOTOGRAPHIE**

Analyse sur une photo de votre choix (apportée) ; échange de points de vue ; aspect technique

Prises de vue avec un thème défini (sorties à l'extérieur autour d'Annecy ou lors des sorties CRILAC) pour se faire plaisir !

les **JEUDIS** de 10h00 à 12h00 les **04 novembre – 02 et 16 décembre 2021**

Jean-Louis



TAROT les **VENDREDIS** à 14h00

Gérard



SCRABBLE *bon niveau* les **SAMEDIS** à 14h00

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette

→ **NOUVEAU : JEUX DE SOCIÉTÉ**

Les **LUNDIS** à partir de 14h00

sauf les 15 novembre et 20 décembre 2021 l'activité Jeux de Société aura lieu à partir de 17h00

Chacun apporte un jeu : ex rummikub, monopoly, échecs, dames, scrabble, jeux de cartes..., l'important est de se retrouver en toute convivialité pour passer un bon moment Gérard

CULTURE

GROUPES MÉMOIRE *pour tous* de 9h30 à 11h30

AMÉTHYSTE les **LUNDIS 08 novembre 2021 - 06 décembre 2021**

Marylène

SÉNÈQUE les **VENDREDIS 19 novembre 2021 - 17 décembre 2021**

Martine

SIMONIDES les **MERCREDIS 03 et 24 novembre - 1^{er} et 22 décembre 2021**

Jacques

ARIANE **3^{ème} MERCREDI 17 novembre 2021 - 15 décembre 2021**

Pierrette

DICTÉE

de 9h30 à 10h30 les **10 novembre 2021 – 08 décembre 2021**

inscription préalable auprès de Marie-Françoise



ÉCRITURE CRÉATIVE

les **MARDIS** de 9h30 à 11h00 les **09 et 23 novembre – 07 et 21 décembre 2021**

Danièle

JOUER AVEC LES MOTS *Faire travailler sa mémoire*

les **VENDREDIS** à 14h30

Mauricette



GROUPE LECTURE

les **LUNDIS** de 15h00 à 17h00 – *livres à acheter et à lire*

Martine

15 novembre 2021 Pierre ASSOULINE **LE PORTRAIT**

20 décembre 2021 Akira MIZUBAYASHI **ÂME BRISÉE**



ITALIEN *en attente*

→  **ANGLAIS CONVERSATION** de 10h00 à 11h30

les **MARDIS 16 et 30 novembre - 14 et 28 décembre 2021**

Christian

INFORMATIQUES : Ordinateur et tablettes

Au cours des 4 demi-journées de permanence, fin septembre et début octobre 2021, 3 personnes se sont manifestées ; l'une d'elles s'est désistée depuis...

Si des adhérents sont intéressés, merci de prendre contact avec Jean-Jacques au 04 50 09 29 41 avant le 15 novembre 2021. Nous verrons alors si des séances sont possibles.



ACTIVITÉS PHYSIQUES



L'ATTESTATION MÉDICALE ANNUELLE, DÉGAGEANT LE CRILAC DE TOUTE RESPONSABILITÉ, devra être impérativement remise à la secrétaire. 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.

GYMNASTIQUE *séances suspendues faute de participants.*

MARCHE NORDIQUE TOUS LES LUNDIS de 14h00 à 16h00 avec **Yoann**.

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

Le parking sera précisé par Maryse pour chacune des sorties.

Une carte de 10 cases à 5 € la séance vous sera délivrée lors de votre adhésion au local ou à la marche du lundi : règlement de 50 € par chèque à l'ordre du Crilac – carte à cocher à chaque séance et à renouveler.

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

HATHA YOGA :

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

les **MERCREDIS** de 11h00 à 12h00 ou 12h30 à 13h30 **PASS SANITAIRE** obligatoire.

➔ **NOUVEAU YOGA NIDRA** les **MARDIS de 14h00 à 15h00** : séances de méditation pour se détendre et reprendre de l'énergie, soulage l'insomnie, améliore la concentration, la créativité, la mémoire et l'intuition, rééquilibre le système nerveux, aide à la guérison, développe une intention personnelle (SANKALPA), nettoie le subconscient, apporte une meilleure connaissance de soi-même.

➤ **Inscription 15 €** par chèque à l'ordre du Crilac pour bénéficier de la salle.

Tarif **5 € la séance** toute la saison sur présentation de votre carte d'adhérent. Règlement auprès de David.

Pour plus de précisions :

Maryse

PROMENADES ET RANDONNEES SANS PRESENTATION DU PASS SANITAIRE – port du masque 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 du responsable, le règlement du Crilac et les règles sanitaires.

MODE DE CALCUL DU COVOITURAGE POUR TOUS LES DEPLACEMENTS :

0,40 € x nombre de km Aller-Retour = coût multiplié par le nombre de voiture divisé par le nombre de participants. Lorsque le remplissage des voitures pose problème il a été décidé en conseil d'administration, le 29 juillet 2021 le mode de calcul suivant : 0,08 € x nombre de km Aller-Retour : somme à remettre par chaque passager au conducteur. **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 et agréables animées par
Rendez-vous parking Sainte Bernadette pour un départ à 14h.

Madeleine

NOVEMBRE			DECEMBRE		
08	Seynod	Madeleine Bernadette	06	Le Thiou	Madeleine
22	Menthon	Bernadette			

SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE SANS INSCRIPTION PREALABLE

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 atmosphériques ou autres.

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

MATÉRIEL INDISPENSABLE masque à mettre dans les voitures lors du covoiturage, gel, chaussures de montagne, bâtons, vêtements chauds ou de pluie, petite trousse de secours, sifflet, couverture de survie.

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
ou **Maryse**, Présidente

pour déclaration de celui-ci à la MACIF.

MARCHE SOUTENUE du MARDI inscription préalable auprès de la responsable

Nelly – Eliane

***RDV PARKING COUBERTIN, Rue Maréchal Leclerc Bus n° 5 arrêt Parc des Sports
départ 12h00 – repas pris***

NOVEMBRE			DECEMBRE		
02	Balcon des sons (2 ^{ème} partie)	Nelly	07	Lovagny autour du château	Eliane
09	Boucle Veyrier / sur les bois	Eliane	14	Cuvat	Nelly
16	Roc de Chère	Eliane			
23	Arzy / Lugy	Eliane			
30	Cran Altaïs Ch St Jacques	Nelly			

les MARDIS JOURNEE DÉPART 9h00 sans inscription préalable

Dan - Michel

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

NOVEMBRE			DECEMBRE		
02	Pointe d'Orcière par le torchon	Bornes dénivelé 700 m	07	Col de Coux par les Sambuys	Bornes dénivelé 650 m
09	Sous la Roche Pourrie	Beaufortin dénivelé 800 m	14	Tour Saint Jacques	Bauges dénivelé 750 m
16	Croix de Lachat par St Offange	Bauges dénivelé 700 m	21	Col de Rossanaz	Bauges dénivelé 650 m
23	Aiguille Verte (Ant)	Bornes dénivelé 750 m	28	<i>pas de sortie</i>	
30	Col de La Verne Margeriaz	Bauges dénivelé 750 m			

les VENDREDIS - 2 GROUPES

vendredi avec inscription préalable

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

**DÉPART 9h00 – Pique-nique en fin de randonnée –
avec inscription préalable auprès de**

Dominique

NOVEMBRE			DECEMBRE		
05	Etrembières – Salève – Boucle des Voûtes	dénivelé 330 m	03	Faverges – La Fosse à Ours	dénivelé 270 m
12	Tour du Vallon de Tamié	dénivelé 300 m	10	Thorens Glières – Château de Sales	dénivelé 200 m
19	Cusy – Boucle La Cuséenne	dénivelé 370 m	17	Thônes – Sentier du Pont Romain	dénivelé 300 m
26	Allonzier – Vignes de Féchy	dénivelé 440 m	24	<i>vacances de Noël – pas de sortie</i>	
			31	<i>vacances de Noël – pas de sortie</i>	

Vendredi sans inscription préalable

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

DÉPART 12h00 – Repas pris - sans inscription préalable

Daniel

NOVEMBRE			DECEMBRE		
05	Etrembières – Salève – Boucle des Voûtes	dénivelé 330 m	03	Faverges – La Fosse à Ours	Dénivelé 270 m
12	Tour du Vallon de Tamié	dénivelé 300 m	10	Thorens Glières – Château de Sales	dénivelé 200 m
19	Cusy – Boucle La Cuséenne	dénivelé 370 m	17	Thônes – Sentier du Pont Romain	dénivelé 300 m
26	Allonzier – Vignes de Féchy	dénivelé 440 m	24	<i>vacances de Noël – pas de sortie</i>	
			31	<i>vacances de Noël – pas de sortie</i>	

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		
05	La Pierre Taillée	circuit 650 m JR	03	Creux du Lachat par les Combes	circuit 700 m MJD
12	Chalet de l'Aulp	circuit 600 m GH	10	Plan du Chouet par Saint Ferréol	circuit 500 m GH
19	Chalet de la Fully	circuit 700 m JV	22	Entre Vuache et Semine	circuit 500 m GB
26	La Queblette	circuit 500 m AMH		<i>les 24 et 30 décembre pas de sortie</i>	

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE ET CONVIVIALITE DE RIGUEUR !!!