



ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

BULLETIN n° 177

Mois de SEPTEMBRE OCTOBRE 2022

Le CRILAC une association créée en 1986 ouverte à TOUS retraités et non retraités d'Annecy et des alentours.

Toute l'équipe de Bénévoles du CRILAC remercie les adhérents pour leur fidélité et souhaite la bienvenue aux nouveaux arrivants au sein de l'association dans laquelle ils trouveront une ou plusieurs activités répondant à leurs 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

DATE D'OUVERTURE du LOCAL : le 7 SEPTEMBRE 2022 à 14H

PERMANENCES : CHANGEMENT:

- 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 12 SEPTEMBRE 2022 EVASION AU NEPAL (voir fiche détaillée)**

Présentée par Marcelle et Georges LEGON

**** Lundi 17 OCTOBRE 2022 MOSCOU L'ANNEAU D'OR Saint PETERSBOURG : La RUSSIE**

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

****12 OCTOBRE 2022 : sortie à TREVoux beau programme à découvrir (voir fiche)**

Inscriptions le **MERCREDI 21/ 09/2022** de 14h à 17h et le **Jeudi 22/09** de 9h à 12h et de 14h à 17h

Tarif : **70,50€ + 5,00€** si non adhérent – Somme retenue **24,00€** si annulation après le **29/09/2022**

Sortie gérée par

Nicole R

VOYAGES organisés par AGENCE :

**** 19 et 20 septembre 2022 : LE VALAIS SUISSE – ZERMATT** possibilité de vous renseigner si vous êtes intéressés pour un remplacement en cas de désistement

Bernie

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

DATE IMPORTANTE A RETENIR :

FORUM DES ASSOCIATIONS à BONLIEU LE 17 SEPTEMBRE 2022

Venez visiter le stand du CRILAC

TARIF de l'adhésion **30,00€** au lieu de **35,00€** uniquement pour les nouveaux adhérents.

CINE CLUB

Attention changement d'horaires : 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

ART



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 14h30 à 17h30
PEINTURE AQUARELLE
les **MARDIS** de 16h00 à 18h00

Marylène

Yolande

→ PAPO'THÉ

De 14h30 à 16h30 les **MERCREDI 14 et 28 sept – 12 et 26 oct**

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 Noëlle



SCRABBLE bon niveau les **SAMEDIS** à 14h15

un groupe semaine paire, l'autre semaine impaire

Josette

CULTURE

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

SÉNÈQUE les **VENDREDIS** rien en sept - 21 oct 2022

Martine

SIMONIDES les **MERCREDIS** rien en sept - 26 oct 2022

Jacques

ARIANE les **MERCREDIS** 21 sept 2022 - 19 oct 2022

Pierrette

DICTÉE

de 9h30 à 10h30 les **14 sept et 12 oct 2022**

Inscription préalable auprès de Marie-Françoise



ÉCRITURE CRÉATIVE

les **MARDIS** de 9h30 à 11h00 les **13 et 27 sept- 11 et 25 oct 2022**

Danièle

JOUER AVEC LES MOTS

les **VENDREDIS** à 14h30 à partir du **16 septembre**

Mauricette



GROUPE LECTURE

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

Martine M

rien en septembre

19 octobre 2022 –Metin Arditi **L'HOMME QUI PEIGNAIT LES AMES**



ANGLAIS CONVERSATION de 10h00 à 11h30

les **MARDIS** **20 sept et 04 oct et 18 oct 2022**

Véronique



NOUVEAU : ALLEMAND les **MARDIS** de 14 à 16h

Atelier en toute autonomie pour partager ses connaissances

Eglantine

STAGES INFORMATIQUE :

Pour la saison 2022-2023, les modalités pratiques seront précisées ultérieurement pour les personnes intéressées

→ **NOUVEAU** Création d'un groupe : **Créativité et adaptation des seniors à notre époque**
les **2^{ème} Vendredis** du mois de **9h30 à 11h30 à partir du 14 Octobre 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 TOUS LES LUNDIS de 14h00 à 16h00 avec Yoann.

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

Les Lundis 12-19 et 26 sept - 10-17-24 et 31 oct 2022

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

➔ **NOUVEAU : GYMNASTIQUE DOUCE**

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

Les MERCREDIS de 10h à 11h à compter du 14 Septembre 2022

Si 15 personnes inscrites, la salle sera réservée au Crilac

Possibilité de co-voiturage : Départ 9h30 devant l'Église de Novel

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

Règlement auprès de David possible en plusieurs fois

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**

Possibilité de co-voiturage départ 10h45 devant Eglise de Novel

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

Règlement auprès de David possible en plusieurs fois.

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 :

Compte tenu de l'augmentation du carburant, il a été décidé en conseil d'administration, le 09 mars 2022 de porter 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.

Bernadette

Madeleine .

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
05	Le long de la rivière au Grand Bornand		10	Le lac de la Motte (Bauges)	
26	St Martin de Bellevue		24	Dingy au bord du Fier	

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 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 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

SEPTEMBRE				OCTOBRE			
06	Gorges du Sierroz et ballade le long du Sierroz	09h	Nelly Eliane	04	Le Chaos du Chéran	13h	Eliane
13	Balade dans les Vignes vers Soral (Suisse)	09h	Nelly	11	Boucle de Seyssel	09h	Nelly
20	Arith	10h	Eliane	18	Boucle sur Chilly «Coucy» « Curnillex»	13h	Eliane
27	La clé des Annes par les Bouts	09h	Nelly Eliane	25	Boucle Villaz «les Ailles»	13h	Nelly

les MARDIS JOURNEE - Sans inscription préalable

Dan - Michel

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

SEPTEMBRE départ 8h			OCTOBRE départ 09h		
06	Col de Rossanaz Bauges	800m	04	La Savoyarde Bauges	450m
13	Les 3 Têtes Glières	600m	11	Pic de Marcelli Chablais	600m
21	Col de la Verne Bauges	700m	18	Les Nantets Prés Rond Bornes	550m
27	La Tetaz Thuis Bornes	650m	25	Pointe de la Gay Chablais	730m

Les JEUDIS

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

**DÉPART 8h ou 9h00 – Pique-nique à prévoir –
avec inscriptions préalables auprès de**

Dominique

SEPTEMBRE 08h00			OCTOBRE 09h00		
01	Le Grand Bornand Col des Annes Col de l'Oulettaz	470m	06	Chanay (01) L'Ecorche Bœuf Col de Richemond	400m
08	Sixt Fer à Cheval – le bout du Monde	350m	13	Mont Derrière : Sentier du Char	560m
15	Circuit autour de Manigod	540m	20	La Chapelle St Maurice Chalets du Sollier	500m
22	Cressin – Rochefort (01) Lac de Barterand	340m	27	Andilly Charly Mont Sion	310m
29	La Giettaz Chalets du Chapet	350m			

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

SEPTEMBRE				OCTOBRE			
				07	Les Chaos du Chéran – Cusy	200 m 5,5 km	CT
16	Boucle autour de Sillingy	200 m 11 km	JR	14	Circuit de la Pomme – Boussy	171 m 8 km	MJD
23	<i>Info à venir</i>			21	La Mandallaz	500 m	JR
30	Boucle des vergers à Cercier	430 m 12,5 km	GH	28	<i>Info à venir</i>		Dan

Les VENDREDIS JOURNÉE DÉPART 8h00

Josy – Marie-Jo

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

Prévoir son pique-nique

SEPTEMBRE				OCTOBRE			
				07	Le Môle – Circuit	700 m	MNB
16	Refuge de Gramusset par col des Annes	500 m	MH JFR	14	Chaos du Chéran – Circuit long	500 m	MM
23	Rando + Restaurant (réservation 5€/pers. Auprès de Josy ou Marie-Jo)		M et GL	21	Pont des Sarrazins - Circuit	700 m	MJD
30	Margériaz – Circuit	550 à 650 m	JV	28	Le Ramponnet Circuit	500 m	AMH

POUR CHAQUE ACTIVITÉ

AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE