

### ACTIVITÉS

## JANVIER ET FEVRIER 2019

Que cette nouvelle année soit riche en rencontres au sein du **CRILAC** ; que cette belle association vous donne satisfaction dans la pratique des activités sportives, culturelles que vous aurez choisies et vous permette de voyager.

Les membres du Conseil d'Administration et moi-même vous souhaitons une **BONNE ANNEE 2019**.

La Présidente Maryse CLOTEAU

**PERMANENCES : LES JEUDIS 9h 30 - 11 h 30 / 14 h 30 - 16 h 30**

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 Maryse au **06 88 39 64 52** ou la secrétaire Gisèle au 06 09 41 84 97 (après 18 h).

**LE CRILAC A SON SITE INTERNET** En tant qu'adhérent, vous disposez d'un espace où les informations vous sont réservées : vous pouvez aussi **éditer la FICHE ADHESION**. Si vous choisissez de recevoir le **bulletin par mail**, il vous suffit de vous **abonner sur le Site** : page « espace membre ». Le mot de passe sera tamponné sur votre carte d'adhérent.

**ADHESION ET PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS** Le **CRILAC** est ouvert à **TOUS**, il n'est pas **exclusivement réservé** aux Annéciens et aux retraités. Seuls les adhérents à jour de leur cotisation peuvent participer à nos activités. L'**ADHESION** est de **35 €** (35 / 10 mois soit **3,50 € par mois**) pour l'année **2018 / 2019** et couvre les adhérents jusqu'au **30 septembre 2019**. Cette cotisation permet de participer à **plusieurs activités**. Un **supplément** est demandé pour l'informatique, la gymnastique et la marche nordique.

☞ **BON DECOUVERTE**: Venez **DECOUVRIR UNE OU PLUSIEURS ACTIVITES**, moyennant la somme de **5 €**, à **chaque fois**. Un seul bon découverte, valable un an, sera **déductible lors de l'adhésion définitive**.

☞ **PARRAINAGE RAPPEL**: Tout adhérent amenant un nouveau membre à notre association, se verra remettre un **bon de réduction de 5 €** sur une sortie de son choix, à valoir pour l'année 2018 – 2019.

**ASSURANCE DU CRILAC** : Seuls les **adhérents, à jour de leur cotisation, bénéficient des garanties de l'assurance**. En cas d'accident, **prévenir impérativement Daniel**, vice-président au 04 50 27 20 32 ou **Maryse**, présidente au 06 88 39 64 52, pour déclaration de celui-ci à la **MACIF**.



**CINEMA NEMOURS**

Vous pouvez bénéficier de places de cinéma à **5 €**, **LE LUNDI uniquement** aux séances de **14 h** ou de **16 h 30** sur présentation de votre « CARTE D'ADHESION CRILAC ». Danièle 04 50 10 19 38

**PROJECTIONS VIDEOS 17 h 30** Espace Y. Martinet 15 avenue des Iles – Annecy (entre place des Romains et bd de la Rocade – bus n° 6 arrêt Aimé Levet). **Participation 2 €** (location de la salle).

Lundi 21 JANVIER

**LE CHILI, un pays magnifique et méconnu.**

Cette mince bande de terre de près de 4 300 km de long, qui s'étire sous un ciel pur et criblé d'étoiles, a de nombreux atouts. La gentillesse et l'hospitalité de ses habitants en est un. Le spectacle des paysages sauvages du Chili, d'une incroyable diversité et d'une très grande beauté, en est un autre. Le désert d'Atacama, au nord du Chili et ses salares parsemés de flamands roses ainsi que les geysers d'EL TATIO.

**LA BOLIVIE, c'est l'Amérique latine telle qu'on se l'imagine**

C'est d'abord l'inépuisable trésor de Potosí, qui finançait les expéditions en Amazonie à la recherche de l'Eldorado mythique. Le Salar d'Uyuni, le lac Titicaca, La Paz, Copacabana, Valparaiso et les somptueux sommets de la Cordillère Royale sont d'une très grande beauté. Quand on pense musique andine, ce sont toujours les airs de la Bolivie qui nous chatouillent les oreilles. La Bolivie, c'est des peuples : Indiens quechuas et aymaras, métis, descendants d'esclaves...

**Inscription préalable** ☎ Georges Tel. 04 50 69 13 67 ou 06 73 43 14 67 ou geo.legon@wanadoo.fr

Lundi 11 FEVRIER

**LE GRAND TOUR NORDIQUE 1ere partie : Finlande – Laponie**

Souvent oubliée, voire ignorée, la Finlande garde ses beautés encore relativement secrètes. Elle n'affiche pas de caractéristiques marquantes -ni fjords, ni monastères médiévaux- contrairement au reste de la Scandinavie. Pourtant, elle possède une culture authentique et variée, des milliers de lacs, de rivières, d'îles et de forêts font la splendeur de ses étendues. D'Helsinki haut lieu culturel et du design, aux lacs et forêts de Carélie et jusqu'en Laponie, royaume des Samis, des rennes, des aurores boréales et du Père Noël, la Finlande exhale une force tranquille, animée par un peuple opiniâtre qui, de tout temps, a su faire montre d'une formidable faculté d'adaptation tout en préservant son identité.

**Inscription préalable** ☎ Christine 06 50 63 70 94 - reynaud.christine@sfr.fr

2<sup>ème</sup> partie le LUNDI 1<sup>er</sup> AVRIL 2019 – Le grand tour nordique/Norvège-Cap Nord)

**SORTIES TOURISTIQUES - INSCRIPTIONS** : La **PRIORITE** est donnée aux adhérents venant aux 2 **PERMANENCES** du 1<sup>ER</sup> JOUR d'ouverture des réservations, avec impérativement **1 chèque par personne** (sauf pour les couples) correspondant au prix de la sortie. Si **1** adhérent s'inscrit et fait réserver **2** autres places, il devra remettre **3 chèques**. Les demandes **anticipées** et celles **arrivant par courrier** seront enregistrées en fin de permanence. **Pour toute sortie, la CARTE D'IDENTITE et la CARTE VITALE sont obligatoires.**

## ACTIVITES REGULIERES

### ☞ ☞ POUR TOUTES LES ACTIVITES PHYSIQUES

L'ATTESTATION MEDICALE **ANNUELLE**, DEGAGEANT LE CRILAC DE TOUTE RESPONSABILITE, devra être **IMPERATIVEMENT** 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.

**GYMNASTIQUE** Les **MARDIS 15h30-16h30** (hors vacances scolaires) à la **M.J.C. des Romains**, 28 av. du Parc des Sports Annecy. **INSCRIPTION IMPERATIVE** aux permanences ou par **courrier** au Crilac, avec un chèque de **170,00 €** pour les séances prévues **jusqu'au mardi 25 juin 2019**. Ce forfait, obligatoire dès l'inscription, est **NON REMBOURSABLE**. Madeleine 04 50 67 50 90

### PROMENADES ET RANDONNEES SE FONT SANS INSCRIPTION PREALABLE

**PROMENADES du LUNDI à 14 h. Reprise le lundi 4 mars.** François 04 50 60 34 17

**MARCHE NORDIQUE** Les **LUNDIS 7 – 14 – 21 JANVIER / 4 – 11- 25 FEVRIER** avec Pierre de **14 h à 16 h**. **DEPART** : sms adressé par Maryse pour confirmer le maintien ou l'annulation de la sortie et le lieu. **FORFAIT DE 130,00 €** pour **28** séances de **2 heures** (soit **4,65 €** la séance) : remboursable uniquement sur présentation d'un **certificat médical**. Maryse 06 88 39 64 52 Daniel 04 50 27 20 32

## ***SORTIES MONTAGNE TOUTE L'ANNEE (horaires spécifiques en 07/08)***

☞ **POUR TOUTES les RANDONNEES : Programmes indicatifs**, susceptibles de modifications suivant les conditions atmosphériques ou autres. - **MATÉRIEL INDISPENSABLE** : chaussures de montagne, imperméables, vêtements chauds, K-way ou capes de pluie, vivres de course, gourdes, bâtons, *bonnes jambes, chaussures propres pour le retour, surtout sourire et bonne humeur !...*

**L'ASSURANCE du CRILAC** couvre la Responsabilité Civile, les Recherches et Secours, lors des sorties du Crilac.

☞ **MODE DE CALCUL DU COVOITURAGE POUR LES DEPLACEMENTS APPLICABLES A TOUS :**

**0,35 € x nombre de km Aller-Retour = coût x nombre de voitures/nombre de participants**

### **RANDONNEES - RAQUETTES**

**RDV** au **PARKING COUBERTIN**, rue P. de Coubertin, Bus n° 2, arrêt Parc des Sports.

<b><u>MARDIS</u></b>	<b>JOURNEE</b>	<b>DÉPART <u>12 h</u></b>
Dan 06 51 48 57 52 - Michel 04 50 23 04 73		
	<i>JANVIER</i>	<i>FEVRIER</i>
<b>08</b> Confins - Bombardellaz	Aravis 350 m	<b>05</b> Boucle de St Laurent – Orange Bornes 450 m
<b>15</b> Danay par St Jean de Sixt	Aravis 500 m	<b>12</b> Signal des Voirons Chablais 500 m
<b>22</b> Plateau de Retord	Jura 300 m	<b>19</b> Vallon d'Ablon Bornes 550 m
<b>29</b> Aillon – La Fullie 300 m	Bauges 400 m	<b>26</b> Creux de Lachat (St François) Bauges

<b><u>VENDREDIS</u></b>	<b>½ JOURNEE</b>	<b>DEPART <u>12 h</u></b>
Daniel 04 50 27 20 32 - Dominique 04 50 27 29 50		<b>SORTIES RAQUETTES (dénivelés variables)</b>
	<i>JANVIER</i>	<i>FEVRIER</i>
<b>04</b> Le Semnoz		<b>01</b> St Jean de Sixt - Le Danay
<b>11</b> La Croix Fry – Plateau de Beauregard		<b>08</b> St François de Sales - Bauges
<b>18</b> Plateau des Glières		<b>15</b> Le Salève
<b>25</b> La Clusaz – Les Confins		<b>22</b> Bellecombe en Bauges – Col de Bornette

**RDV** au **PARKING STE BERNADETTE** (côté av de France) **DEPART 08 h 30**

<b><u>VENDREDIS</u></b>	<b>JOURNEE</b>	Maurice 04 50 22 57 92 - Geneviève 04 50 57 12 84
	<i>JANVIER</i>	<i>FEVRIER</i>
<b>04</b> Cuvat	C.R. 350 m	<b>01</b> Croix d'Allan M.J.D 650 m
<b>11</b> Chalet Chappuis	Mi.P 600 m	<b>08</b> Chalet de l'Anglettaz G.H. 500 m
<b>18</b> Les Crêtes d'Aillon	C.T. et M.P 600 m	<b>15</b> Creux du Lachat G.C. 600 m
<b>25</b> Plateau des Auges	M.M 450 m	<b>22</b> Plateau de Beauregard A.M.H. 600 m

## ***ACTIVITES AU LOCAL DU CRILAC***

<b>SCULPTURE ARGILE</b> JEUDIS <b>8 h 30</b> 12 h	Annick 04 50 67 61 59
<b>2<sup>ème</sup> groupe</b> MARDIS <b>14 h 30</b> 16 h 30	Danielle 06 56 77 67 79

<b>PEINTURE</b> <b>ACRYLIQUE ET A L'HUILE</b>	
JEUDIS <b>14 h</b> 17 h 30	Marie 04.50.23.13.96 Denise 04 50 09 88 22
<b>AQUARELLE</b> MARDIS <b>16 h 30</b> 18 h 30	Yolande 06 82 07 74 80

**LOISIRS CREATIFS** MERCREDIS **02 – 16 / 01 - 06 - 20 / 02 14 h 30** 16 h 30  
Chaque participant apporte son matériel : tricot, crochet, broderie, canevas, et pourra faire partager ses connaissances.  
Nicole 04 56 49 12 74 06 50 75 03 52

☞ ☞ **AVEC EN NOUVEAUTE** **LE SCRAPBOOKING** Chantal 06 78 50 44 77

<b>DICTEE</b> <i>Ambiance sympathique</i>	MERCREDIS <b>23 / 01</b> et <b>13 / 02</b>	
<b>9 h 30</b> 10 h 35 M Françoise 04 50 45 61 69	<u>OU</u> <b>10 h 40</b> 11 h 45	Gisèle 06 09 41 84 97
<b>ECRITURE CREATIV</b>		Danièle 06 31 04 55 93
	MARDIS <b>08 - 22 / 01</b> <b>05 - 19 / 02</b> <b>9 h 30</b> 11 h	
<b>GROUPE LECTURE</b>	LUNDIS <b>15 h</b> 17 h	Claude 04 50 67 49 14
<b>21 JANVIER</b> Irina Bogatyrea	<b>Camarade Anna</b>	Albin Michel 22,00 €
<b>11 FEVRIER</b> Serge Joncour	<b>Chien et Loup</b>	Flamarion 21,00 €

<b>GROUPE MEMOIRE</b>	<u>Pour tous</u>	<u>9 h 30</u> 11 h 30
AMÉTHYSTE LUNDIS <b>07/01</b> <b>04/02</b>	Marylène 04 50 23 40 99	Annie 06 07 18 08 28
ARIANE MERCREDIS <b>16/01</b> <b>20/02</b>	Pierrette 04 50 52 02 40	
SÉNÈQUE VENDREDIS <b>18/01</b> <b>15/02</b>	Madeleine 04 50 67 50 90	Eliane 04 50 57 65 05
SIMONIDES MERCREDIS <b>09/01</b> <b>06/02</b>	Yvette 04 50 57 04 31	

<b>ANGLAIS</b>		
CONFIRMES	SAMEDIS <b>11 h 30</b> <b>13 h 30</b>	Dominique 06 78 10 53 39
« FAUX DEBUTANTS »	LUNDIS <b>14 28/01</b> - <b>11 25/02</b> <b>15 h</b> 16 h 30	Mathieu 06 30 01 38 12
DEBUTANTS	JEUDIS <b>17 31/01</b> - <b>14 28/02</b> <b>15 h</b> 16 h 30.	Mathieu 06 30 01 38 12
<u>CONVERSATION</u>	MARDIS <b>08 22/01</b> - <b>05 19/02</b> <b>10 h</b> 11 h 30	Larissa 07 69 44 55 63

<b>ITALIEN</b>	LUNDIS <b>14 28/01</b> - <b>04 18/02</b>	Roberto 07 89 99 55 53
☞ ☞ DEBUTANTS <b>09 h 30</b> 10 h 30	☞ ☞ CONVERSATION <b>10 h 30</b> 11 h 30	

**INFORMATIQUE** Les inscriptions aux stages informatiques 2018/2018 sont terminées, à l'exception du stage « Initiation au Traitement de texte à partir du logiciel « Libre Office » Groupe de 3 personnes maxi. **60,00 €** pour 5 séances de 1,5 h. Inscriptions auprès de Gisèle 06 09 41 84 97. Les prochains stages auront lieu à la rentrée 2019. Jean-Jacques 04 50 09 22 41

« **AROBASE** » + **L'INFORMATIQUE POUR TOUS** Chaque mois, nous suivons l'actualité du monde informatique dans lequel nous vivons. C'est aussi l'occasion de résoudre les problèmes que chacun d'entre nous peut rencontrer. A découvrir, séances le **3e JEUDI** de chaque mois à **17 h.** Gérard 04 50 .57 .45 .66 gerard.gollain@free.fr

<b>TAROT</b>	VENDREDIS à <b>14 h</b>	François 04 50 60 34 17
<b>BELOTE</b>	LUNDIS <b>17 h</b> 19 h	Alain 06 48 19 31 35
<b>TROUVER LE BON MOT</b>	VENDREDIS à <b>14 h 30</b>	Mauricette 06 61 70 99 96.
	Entretenir la grammaire, le vocabulaire, faire travailler la mémoire	
<b>SCRABBLE bon niveau</b>	SAMEDIS <b>14 h 15</b>	Josette 06 22 28 11 05
<b>PETANQUE</b>	SAMEDIS <b>14 h 30</b> – Reprise le <b>6 avril 2019.</b>	

☞ ☞ POUR CHAQUE ACTIVITE **AMBIANCE ET CONVIVIALITE DE RIGUEUR !!!**

