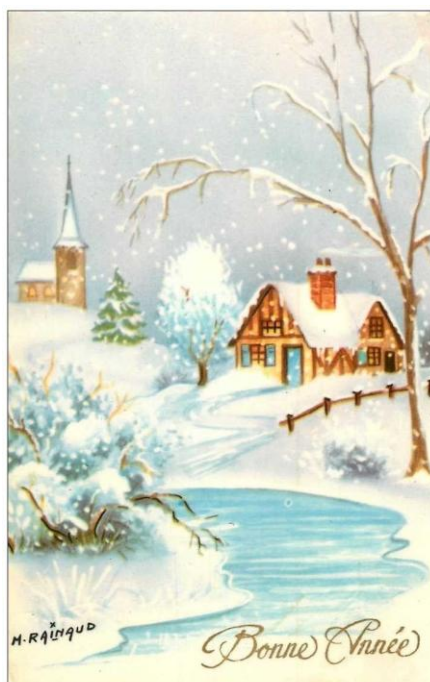


EDITO



Conseil d'Administration

LE BUREAU :

Présidente : Mme Germaine JAOUEN
Vice-président : Mr Gérard MELLIN
Secrétaire : Mme Myriam ROGIER
Secrétaire-adjointe : Mme Marthe GROT
Trésorière : Mme Nadine BUZULIER

LES MEMBRES :

Mme Éliane HORN
 Mme Michelle LEZORAINE
 Mme Josette POSTEL
 Mme Marie-Annick LE ROUX

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Les fêtes de Noël et de la Saint Sylvestre ont ponctué la fin de l'année civile 2022 laissant place à la nouvelle année 2023.

L'association « Kreiz-Ker Animations-détente-Loisirs » fonctionne comme une année scolaire : un trimestre s'est déjà écoulé depuis la rentrée. Il a été marqué par les rencontres habituelles telles que : le forum, la journée « portes ouvertes » ou l'Assemblée Générale.

Nous avons déjà enregistré 342 adhésions : une progression par rapport à l'année 2021-2022. Cette saison a vu l'arrivée de nouveaux adhérents auxquels je souhaite la bienvenue et une bonne intégration.

Les activités sont identiques à celles de l'année écoulée. Il faut noter la réactivation du cours de peinture le mercredi à 14 h et la création d'un 2ème atelier d'art floral un jeudi par mois à 19 h. Quant à la gym-douce, victime de son succès, l'association a dû ouvrir un nouveau créneau horaire de 11 h 30 à 12 h 30 chaque mardi.

Les ateliers sont bien fréquentés, certains affichent « complet », pour les autres, il est toujours temps de venir les découvrir.

En novembre, la mini-conférence sur la généalogie, animée par M. LAIGRE du Centre Généalogique des Côtes-d'Armor (CG22), a été un évènement particulièrement bien suivi.

Le goûter de Noël du 10 décembre a marqué, avec succès, la reprise de la convivialité. En début d'année 2023, vous allez, à nouveau, vous réunir pour la galette des rois (14/01), puis courant février, vous fêterez également la Chandeleur (11/02) et en mars le « goûter-loto » (25/03) clôturera la période hivernale.

Les activités dont l'animation est assurée par des bénévoles sont gratuites, cependant le règlement de la cotisation au Kreiz-Ker (18 €) est obligatoire. Il marque votre adhésion à l'association, est indépendant des activités pratiquées mais vous permet d'accéder à toutes les animations proposées en cours d'année.

Tous les membres du C.A., l'équipe des bénévoles et animateurs se joignent à moi pour vous souhaiter une excellente nouvelle année.

Que 2023 vous apporte bonheur et santé, pour vous et vos proches et que le Kreiz-Ker reste un lieu d'animations, de convivialité, de partage et de loisirs.

La présidente G. JAOUEN.

Comme chaque fin d'année, les activités de l'association sont en sommeil pendant les vacances scolaires. L'association est fermée en période de Noël et du Nouvel An.

- Reprise des activités le mardi 3 janvier
- Reprise des permanences le jeudi 5 janvier à 10 h

Pensez à renouveler votre inscription au Kreiz-Ker et à payer votre cotisation.

Ce « petit journal » N° 154 serait le dernier que vous pourriez recevoir.

L'Assemblée Générale du Kreiz-Ker, le mardi 11 octobre 2022, a mobilisé un large public. Elle s'est déroulée dans la mezzanine des Ursulines. Le quorum (98 présents ou représentés) a été rapidement atteint ce qui a permis à Germaine JAOUEN, la présidente, d'ouvrir la séance à 16 h 45 et de présenter le bilan moral.

L'association compte à ce jour 294 adhérents et est encore loin de retrouver les 404 adhérents de 2019.

Le bilan moral montre que les activités proposées au Kreiz-Ker sont nombreuses et variées. L'accent a été mis sur l'implication des 37 bénévoles qui permettent cette diversité. Un appel a cependant été lancé pour compléter le Conseil d'Administration et pour relancer les deux commissions : « Sorties-Voyages » et « Communication ».

Myriam ROGIER, la secrétaire, a ensuite présenté le bilan d'activité : elle a souligné la reprise progressive et timide de toutes les activités et a indiqué le nombre de participants à chacune d'elles. Elle a souligné que la convivialité a beaucoup souffert des interdictions liées à la pandémie et que seul le « goûter-loto » a eu lieu.

Elle a indiqué que le Kreiz-Ker s'est beaucoup investi dans la publicité pour faire connaître l'association avec, en particulier, l'achat de deux « flammes » ou « calicots » et la promotion de tous ses événements dans tous les médias locaux.

Nadine BUZULIER, la trésorière, a ensuite présenté le bilan financier. Elle a remercié toutes les personnes qui l'ont aidée à reprendre ce poste important et particulièrement les trois bénévoles experts-comptables qui ont aussi validé les comptes. Le bilan financier est positif cette année et montre la bonne santé de l'association. Elle a aussi présenté le budget prévisionnel pour 2022-2023 en précisant qu'il est difficile de préjuger précisément l'année à venir surtout pour les subventions, jamais acquises, et les activités sportives pour lesquelles le Kreiz-Ker emploie trois salariés dont la rémunération suit l'augmentation du SMIC indépendamment du nombre de participants.

Ensuite, Gérard MELLIN, vice-président, a présenté les orientations pour l'année à venir. La convivialité a été reconduite avec les goûters de la période hivernale, les sorties et voyages sont déjà programmés, d'autres sont à l'étude.



L'atelier peinture a été réactivé et l'art floral vient de mettre un 2ème cours en place. Le Kreiz-Ker sera présent aux manifestations comme le forum des associations et aura sa journée « Portes Ouvertes » le 23 septembre 2023 à la salle « l'Atelier ».

Les adhérents ont aussi voté à chaque bilan et ont validé l'augmentation de la cotisation à 20 € pour 2023-2024.

Il n'y a pas eu renouvellement du Conseil d'Administration cette année car les élections ont lieu tous les deux ans : il reste donc inchangé.

Dans les statuts, le Conseil d'Administration peut être composé de 9 à 15 membres. A ce jour il est composé de 9 membres. Deux adhérentes ont été invitées à se joindre aux réunions du C.A. afin qu'elles découvrent le fonctionnement de l'association. A la prochaine A.G. elles seront éligibles si elles le souhaitent et pourront intégrer le Conseil d'Administration. Un appel a été lancé à tout bénévole qui souhaite rejoindre le Kreiz-Ker et s'y investir.

M. Yvon BRIAND, conseiller municipal à Lannion et délégué à la vie associative, s'est ensuite exprimé et a salué la bonne santé financière du Kreiz-Ker. Il a félicité tous les bénévoles qui s'impliquent et a rappelé que le stand « bénévolat » présent au forum a vu environ 80 personnes proposer leurs services. Il a aussi mis l'accent sur les efforts qu'il faudra faire dans les locaux pour limiter les dépenses énergétiques. Cette réunion annuelle s'est terminée par le verre de l'amitié pendant lequel les conversations sont allées à l'envi.

RÉUNION ANNUELLE DES CYCLOS RANDONNEURS

La réunion annuelle des cyclos randonneurs du Kreiz-Ker, a eu lieu, le 2 Décembre 2022, de 9 h 30 à 12 h, salle du Kreiz-Ker en présence de 23 membres sur 28 inscrits. Cette réunion n'avait pu se tenir en 2020 et 2021 à cause de la pandémie de Covid 19 qui n'est toujours pas terminée et qui reste encore une menace pour la population. La Présidente, Germaine JAOUEN, et Gérard MELLIN vice-président assistaient à cette réunion.

Comme d'habitude, Robert LE TACON a remercié tous les présents. Il a retracé les principales péripéties des sorties qui ont eu lieu chaque semaine, et a relevé avec un grand plaisir les plaisanteries ou anecdotes croustillantes qui ont émaillé les différentes sorties. Il a aussi remercié les différents acteurs, pleins de bonne volonté, qui se sont dévoués pour assurer une sortie « à l'extérieur »

Les sorties ont lieu tous les lundis après-midi de l'année, de 14 h à 17 h (et de 13 h 45 à 16 h 45 du 21 novembre 2022 au 9 janvier 2023 inclus). Les distances parcourues sont de 50 km environ (plus ou moins 5 km) à une allure promenade et parfois à une allure plus soutenue. Certain(e)s

écourtent le circuit prévu pour rentrer plus sagement à Lannion. Cette politique sera reconduite au cours de l'année 2023.

La devise de la section qu'on essaie de faire respecter est toujours : « *on part ensemble, on roule ensemble et on arrive ensemble* ».

D'avril à octobre, des sorties à l'extérieur, à la journée, de l'ordre de 80 km, sont programmées, une fois par mois, avec repas au restaurant.

A noter que les sorties annulées le lundi pour cause d'intempéries sont automatiquement reconduites le jeudi, si possible.

La prochaine réunion annuelle aura lieu le vendredi 4 décembre 2023, à partir de 9 h30, salle du Kreiz-Ker.

La séance est levée à 11 h et se termine par le pot de l'amitié.

Puis ce sont 37 personnes, avec l'arrivée des conjoints, d'anciens cyclos et quelques responsables du Kreiz-Ker, qui ont participé au repas très convivial - avec l'assiette bien garnie - servi par le restaurant Doyen de Ploumilliau.

Merci à toutes et à tous. Bravo à tous les forçats de la route et à tous les Gentils Organisateurs.

Le responsable des cyclos : Robert LE TACON.

LE VOYAGE DE L'ANNÉE



Le 23 septembre dernier, un petit groupe d'adhérents du Kreiz Ker embarquait à bord d'un vol au départ de Brest à destination du Var, plus précisément Hyères les Palmiers, pour un séjour d'une semaine au club Marmara, à proximité de la plage de l'Almanarre.

Deux excursions étaient programmées lors de la réservation de ce voyage. La première pour une visite guidée à Porquerolles, île de 12,54 km², exclusivement piétonne, située à 15 mn de bateau depuis la pointe de Giens, surnommée l'île aux multiples visages par la variété de ses panoramas et réputée pour sa collection végétale du conservatoire botanique. Une petite grimpe jusqu'au fort Saint-Agathe, la plus ancienne fortification de l'île, offrait un magnifique point de vue puis, en

intérieur, une exposition retraçait les grands moments de son histoire. Le retour permettait de découvrir un ancien moulin à vent, appelé « moulin du bonheur » ainsi qu'une plantation conservatoire d'oliviers. La deuxième était destinée à découvrir quelques-unes des calanques de Cassis lors d'une croisière commentée d'une heure offrant de sublimes paysages très impressionnants par la hauteur de leurs falaises de calcaire. Les moments libres ne le restèrent pas longtemps, de petits groupes se constituant afin de découvrir un peu plus la région : Hyères et sa vieille ville, le marché de Sanary, la rade de Toulon, le village médiéval de Bormes-les-Mimosas ou de profiter des activités proposées par l'hôtel. Le temps s'écoulait très vite, il fallait déjà refermer les valises et rejoindre Lannion, avec plein de beaux souvenirs en tête.

Monique et Hélène

LE FORUM DES ASSOCIATIONS

Après deux années fortement impactées par la crise sanitaire, le traditionnel forum des associations de Lannion a connu un franc succès. Samedi 3 septembre 2022, de nombreuses associations étaient présentes aux Ursulines, dans des domaines fort variés.

Le public est venu en nombre, en particulier de nouveaux arrivants dans la région, pour s'inscrire, se réinscrire ou s'informer. Bien placé dans la mezzanine au stand N°93, le Kreiz-Ker a été parfois pris d'assaut. Les bénévoles, présents toute la journée, ont répondu à toutes et tous et ont enregistré de nouvelles adhésions.

En parallèle, les bénévoles présents au bureau ont répondu aux sollicitations et enregistré les inscriptions avec des périodes d'activité intense. La nouvelle flamme aux couleurs du Kreiz-Ker, placée à l'extérieur du local, a bien joué son rôle et servi sans conteste de « pavillon de ralliement ».



OPÉRATION « PORTES OUVERTES »

La journée de « Portes Ouvertes » qui s'est tenue le 2 juin a été l'occasion pour les visiteurs de découvrir ou redécouvrir l'association dans un esprit chaleureux et convivial.

Les acteurs des différents ateliers créatifs se sont, une nouvelle fois, mobilisés pour présenter leurs travaux. La démonstration de danses en ligne a été très appréciée et vivement applaudie.

Des visiteurs extérieurs au Kreiz-Ker ont pu découvrir toutes les activités prévues à la rentrée.

Le service continu de petits gâteaux et boisson au choix a été le bienvenu. Pendant ce temps, les retrouvailles et conversations animées allaient bon train, signe qu'une telle animation est appréciée. De nombreux visiteurs sont repartis les bras chargés de lots gagnés à la tombola qui a clôturé ces Portes Ouvertes. Il faut impérativement remercier l'équipe organisatrice notamment les membres du C.A., tous les bénévoles et tous les participants qui ont fait de cette journée un moment de rencontre agréable pour tous.

Le débriefing, qui a suivi cette journée, a montré que le local est un peu exigu pour exposer et promouvoir toutes les activités de l'association : c'est pourquoi la salle « l'Atelier », juste derrière les locaux du Kreiz-Ker, a été retenue pour le 23 septembre 2023. Spacieuse, elle permettra de mettre toutes les activités de l'association en valeur et de faire leur promotion.



QUELS ÉTAIENT DONC NOS ANCÊTRES ?

L'activité généalogie a été créée en 2016 au Kreiz-Ker.

Nelly Vincent en a pris bénévolement l'animation, férue de cette discipline et très impliquée au Centre Généalogique des Côtes-d'Armor (CG22) depuis de nombreuses années ; elle fait profiter inlassablement les membres du Kreiz-Ker, depuis 6 ans, de son savoir, de ses méthodes de recherche sur les sites des Archives et dans les bases de données du CG22.



En septembre 2016 et décembre 2018, elle a sollicité Jean-Yves LAIGRE (alors président du CG22) qui s'est déplacé gracieusement de St-Brieuc pour présenter en mini-conférence « Comment bien débiter sa généalogie »

Sollicitée une 3^{ème} fois, le 14 novembre 2022, près de 30 personnes sont venues l'écouter, cette fois ancien président mais toujours membre actif du CG22, lors de la mini-conférence qui a eu lieu au local de l'association « Kreiz-Ker Animations-Détente-Loisirs ».

Passionné de généalogie, depuis plus de trente ans, il a transmis avec enthousiasme son savoir-faire. Il a parlé des outils mis à disposition du public qui sont d'une richesse exceptionnelle dans les Côtes-d'Armor

grâce aux bases de données informatiques où sont recensés et classés près de 10 millions d'actes paroissiaux et d'état civil. Merci à tous ces bénévoles qui relèvent les actes anciens et évitent ainsi beaucoup de déplacements.

Il a évoqué une aide importante : le recensement très complet de la population de 1906 dans lequel figure un grand nombre d'éléments sur la composition des familles et a invité l'assistance à faire parler les photos de famille avant que nos aînés n'emportent leur savoir avec eux. Pour lui tout est important ! Il a pu remonter à 1650 dans ses origines. On peut prendre beaucoup de plaisir à connaître ses ancêtres, à essayer de savoir comment ils vivaient, quel métier ils avaient « bien qu'en Côtes-du-Nord, la plupart étaient paysans » dit-il, voire à découvrir les maisons qu'ils ont occupées et les cimetières où ils reposent.

L'assistance, qui comptait aussi des non-adhérents au Kreiz-Ker, prévenus par la presse locale, a été captivée voire conquise ! Et pour preuve, certains ont pris leur adhésion pour 2022-2023.

Bienvenue dans ce monde riche, passionnant et parfois surprenant de la généalogie, qui demande de la curiosité, de l'organisation et du temps. Merci aux aides précieuses apportées par Nelly et Jean-Yves dès que des difficultés apparaissent ainsi qu'à Gérard, bénévole au Kreiz-Ker, qui s'investit auprès des débutants.

Rappel : la généalogie a lieu le 1^{er} lundi de chaque mois à 17 h

LES AÎNÉS À L'HONNEUR

Le samedi 10 décembre, ce sont 64 adhérents qui ont participé au 1er goûter de Noël post COVID. Tout le monde a semblé content de se retrouver à l'occasion de cette fin d'année.

Germaine a accueilli les participants en leur souhaitant de passer un bon moment dans la convivialité et en annonçant son prochain retrait du poste de présidente. Nous avons eu l'honneur de recevoir la visite de Monsieur Paul LE BIHAN, Maire de Lannion, qui a exprimé quelques mots de sympathie pour cette reprise après COVID.

Entre la dégustation de la bûche et les boissons chaudes accompagnées de crêpes, nous avons honoré nos 7 femmes et 4 hommes octogénaires, dont une seule femme nonagénaire, en commençant, une fois n'est pas coutume, par les hommes tous cyclotouristes. Femmes et hommes ont reçu le même présent : une bouteille de pétillant et une carte cadeau de 20 € (Magasin Vert) joliment emballée dans une pochette personnalisée confectionnée par Myriam, la secrétaire du Kreiz-Ker.

Germaine, la dernière à recevoir son cadeau s'est vu remettre en sus, un joli bouquet de fleurs confectionné par Annick et Sylviane (animatrices de l'art floral) et un sac fantaisie réalisé par Myriam en reconnaissance et en remerciement de tout le travail accompli au sein de l'association durant ces nombreuses années.



AVEZ-VOUS BIEN NOTÉ ?

14 janvier 2023 :

La galette des rois (6 €) - RDV 15 h

11 Février 2023 :

La Chandeleur (crêpes) (6 €) - RDV 15 h

25 Mars 2023 :

Goûter-loto (6 €) dont un carton gratuit - RDV 15 h

RAPPEL :

**Pour toutes ces animations il est important de vous inscrire !
(Les lundis et jeudis de 10 h à 12 h aux heures de permanence)**

SANS BÉNÉVOLES : NI VOYAGES, NI SORTIES !

Depuis la pandémie, la « Commission Voyages » qui œuvrait pour vous préparer des sorties et voyages a vu le nombre de ses bénévoles bien réduit.



C'est pourquoi le C.A. est à la recherche de personnes qui pourraient être intéressées par la préparation des futurs déplacements touristiques du Kreiz-Ker, soit à la journée soit à la semaine.

Renflouer la commission a pour but d'apporter et de partager de nouvelles idées, d'émettre des suggestions quant aux destinations et de participer à l'élaboration ou l'organisation de ces voyages.

Si vous aimez voyager, venez donner un peu de temps. Avec, à votre convenance, peu ou pas de responsabilités, vous seriez d'une sérieuse aide dans cette tâche.

Ainsi, les décisions prises par un groupe de personnes, grâce à votre implication, refléteraient au mieux les aspirations de l'ensemble des adhérents.

Sans commission étoffée, il sera difficile de vous préparer et de vous proposer des programmes bien pensés et bien organisés.

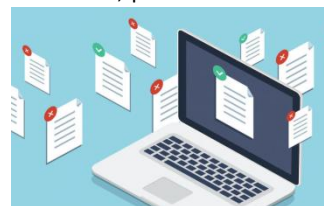
Par avance, le C.A. vous remercie de vous faire connaître auprès de ses membres.

TRÉSORIÈRE : PAS UNE SIMPLE AFFAIRE !

Comme tous les ans, le trésorier est en charge de remplir la demande de subvention auprès de la mairie.

Depuis l'année dernière, plus de papier, tout se fait sur le site « 3DOuest », dans le laps de temps imparti. On est averti par mail de l'ouverture des demandes et de la date butoir pour répondre : le 5 décembre à minuit cette année.

Les données d'identification et de composition du bureau sont pré-remplies, pour le reste tout est à compléter. Le nombre d'adhérents doit être fourni par sexe, tranche d'âge (18 à 64 ans, 65 ans et plus) réparti entre résidents de Lannion et hors Lannion, puis décliné de la même manière (sexe, tranche d'âge) pour les trois communes les plus représentées dans l'association : cette année (2022/2023), Ploubezre, Pleumeur-Bodou et Trébeurden. C'est pour cette raison que les bulletins d'inscription sont précieux.



Les autres éléments concernent les activités et leur animation (bénévoles ou salariés), les lieux où elles se déroulent, la durée annuelle (en heures) d'occupation, et bien entendu les dépenses et les recettes via la fourniture du compte de résultat et du bilan validés lors de la dernière Assemblée Générale ainsi que le budget prévisionnel. La demande de subvention doit être motivée par les objectifs que l'on veut atteindre. C'est une charge relativement lourde et les aides sont les bienvenues.

LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE AU KREIZ-KER.

Jeudi 1^{er} décembre Florent BOURDIN, membre de la cité Administrative de Kermaria, délégué par la mairie de LANNION, nous a rendu visite pour présenter le plan sobriété énergétique de la ville de LANNION. G JAOUEN, G MELLIN et N BUZULIER étaient présents.

Pour prendre sa part dans la prévention des ruptures d'approvisionnement et coupures d'électricité, la Ville de Lannion a engagé un plan d'actions à court et moyen terme : 10 % d'économie cet hiver pour l'électricité et 15 % sur la consommation de gaz.

La ville de Lannion met gratuitement à disposition des associations un local pour les héberger : le Kreiz-Ker en bénéficiant, une mise aux normes est à mettre en place dans le cadre de ce plan. F. BOURDIN a expliqué la nécessité de respecter le plan d'actions mis en œuvre afin de réaliser les économies sur la consommation d'électricité et de gaz.

Cela permettra de limiter l'impact de la flambée des prix de l'énergie sur le budget de la commune. Il concerne : l'éclairage, la consommation d'eau et de gaz par les bâtiments.

S'y ajoute le chauffage lors de l'occupation des lieux pendant les activités ; il est nécessaire de :

- Limiter la température de confort à 19° et 15°.
- Réduire la saison de chauffe et limiter l'allumage du chauffage.
- Fermer certains bâtiments lors des vacances scolaires et couper le chauffage.
- Sensibiliser les usagers des bâtiments municipaux aux pratiques économes.

Eau Chaude-sanitaire :

- Couper le bouclage eau chaude-sanitaire quand c'est possible.
- Baisser la température des ballons à 55° et celle des mitigeurs à 30°.

Éclairage :

- Régler les détecteurs de présence et de luminosité.
- Limiter l'éclairage artificiel inutile.

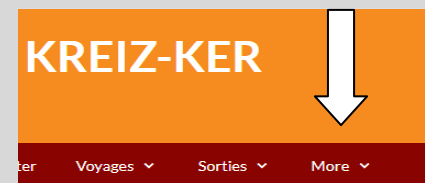
La sobriété ne vaut que si elle est collective et partagée

Les membres du Conseil d'Administration, les animateurs, les bénévoles, toute l'équipe du Kreiz-Ker, vous souhaitent une bonne et heureuse année 2023.

LE SITE INTERNET : LE FLOP

Depuis le 2 décembre 2022 le site web du Kreiz-Ker a été contraint de migrer de l'éditeur «Simple site» à celui de «One.com» et cela implique des dérangements tant pour l'accès au site que pour la mise à jour des pages.

Lors de votre connexion : si, sur la page d'accueil, vous voyez en haut, à droite "More" : vous êtes sur le nouveau site : vous pouvez alors voir les mises à jour.



Sinon, lancer une recherche en tapant <https://www.kreiz-ker22300.fr/> dans la barre d'adresse de votre navigateur.

Pour vous aider :

Informatique au Kreiz-Ker

Nous vous rappelons que 3 à 4 bénévoles sont à votre disposition le mardi matin à 9 h 30 pour vous aider à résoudre les problèmes ponctuels que vous rencontrez ou à progresser dans l'utilisation de votre ordinateur.