KREIZ-KER
Animations
Détente et loisirs
15 Place des Patriotes
22300 Lannion
Tél : 02 96 14 16 86
E-mail : kreiz-keranim@orange.fr
Site Internet : www.kreiz-ker22300.fr

« LE PETIT JOURNAL » DE L'ASSOCIATION

Août 2025 **N° 162**

ÉDITO



♫ ***« La cloche a sonné ça signifie... »*** Eh oui ! La rentrée est faite, nous reprenons nos activités début **septembre**

♫ ***« Une partie de pétanque… »*** Les joueurs de boules bretonnes ont fréquenté les allées pendant tout l'été

♫ ***« Quand on partait de bon matin... »*** les cyclos ont sillonné les routes

♫ ***« Le petit pont de bois qui ne tenait plus guère... »*** À Trégrom le pont est bien solide, les marcheurs l'ont emprunté lors de la visite de l'exposition « quand la ville passe le pont ». Les peintres amateurs, les fées du patchwork, du cartonnage et des tableaux de sable ont exposé leurs œuvres sous les yeux admiratifs de nombreux visiteurs notamment les cyclos

♫ ***« Changer le cœur avec des bouquets de fleurs... »*** l'équipe du cartonnage a confectionné le contenant et celle de l'art floral a composé le bouquet du mois de mai. En échange, un cœur avec plante grasse leur a été remis

♫ ***« Il pleuvait sans cesse sur Brest ce jour-là... »*** Eh non ! La visite d'Ouessant et de Brest n'a connu qu'un ciel d'azur

♫ ***« La meilleure façon de marcher… »*** Pour votre sécurité la charte de la marche de 2017 a été réactualisée et vous sera remise avant la randonnée

♫ Fin juin un groupe a entonné un ***« Adieu Mme la professeur... »*** pour Catherine qui est remplacée par Corinne. Dès le 12 septembre, en plus des heures de gym, elle vous propose de la rejoindre pour un cours de Pilates



♫ ***« La lumière revient déjà... »*** et le film va continuer le premier jeudi de chaque mois

♫ ***« Emmène-moi danser… »*** ce sera soit les danses bretonnes avec Jean soit la danse en ligne avec Annie

♫ ***« Capri c'est fini… »*** Eh non ! Une trentaine d'adhérents vont s'envoler en septembre vers Capri

♫ ***« C'est la fête… »*** Eh oui ! Nous allons toutes et tous pouvoir entonner **« Joyeux anniversaire… »** car le Kreiz-Ker a 20 ans !
Le 3 octobre nous soufflerons les 20 bougies après l'assemblée générale à la salle des Ursulines

♫ ***« Souvenirs, souvenirs… » « En ce temps là, j'avais 20 ans… »***
Ce sera une journée de fête, alors pour les retardataires qui ne sont pas encore inscrits, venez nous voir au forum des associations le samedi 6 septembre

C'est donc avec des chansons que je vous présente la nouvelle année 2025-2026 sans oublier toutes les activités animées par vous : les animateurs bénévoles.

C'est dans une ambiance très conviviale que chaque adhérent va rejoindre son activité favorite et va continuer à perfectionner son anglais, sa pratique informatique, ses recherches généalogiques, etc.

Avec toute l'équipe du conseil d'administration je vous souhaite une bonne rentrée !

Bernadette Corvisier

J'adhère !

RAPPEL

Pensez à renouveler votre adhésion pour 2025-2026
La cotisation de 20 €
reste inchangée.

****

Reprise des permanences :
depuis **le jeudi 28 Août.**

20 ANS : UNE DATE, UN ANNIVERSAIRE, UNE JOURNÉE FESTIVE



Kreiz-Ker fête ses 20 ans : une ***journée rétro et festive à ne pas manquer !***
Cette année, l'association Kreiz-Ker de Lannion souffle ses 20 bougies !

Depuis deux décennies, de belles équipes de retraités dynamiques ne cessent d'animer le quotidien des séniors avec des activités variées et conviviales : danses, gymnastique, marches, peinture, etc.

Il y en a pour tous les goûts et surtout, des activités pour garder la forme, le sourire et le lien social.
Rendez-vous le 3 octobre pour une journée exceptionnelle placée sous le signe de la bonne humeur et de la nostalgie.

À l'occasion de cet anniversaire pas comme les autres, Kreiz-Ker vous invite à remonter le temps jusqu'aux années 60-70-80.

Au programme :

- Assemblée Générale Ordinaire à 10 h 30 (Accueil à 10 h)
- Apéritif à 11 h 30
- Repas dansant à 12 h 30

Musiques d'époque, ambiance « Flower-Power » ... sortez vos pattes d'éph', vos foulards colorés et vos lunettes rondes.
Que chacun et chacune puise dans le souvenir de ses 20 ans : trouvez un pantalon, une robe, un chemisier, etc. et osez venir avec un accessoire et/ou des vêtements d'époque ! « Plus on est de fous, plus on s'amuse ! » Une tenue des années 60-70-80 est vivement souhaitée !
Venez partager un moment chaleureux et festif entre amis, anciens et nouveaux !
Cette fête est ouverte à tous les adhérents et à ceux qui souhaitent découvrir l'esprit joyeux de l'association.
Venez danser, rire, chanter et célébrer ces 20 ans de liens, d'échanges et de partages.
Kreiz-Ker, c'est 20 ans d'énergie, d'amitié et de joie de vivre... et ce n'est que le début.

LE FORUM DES ASSOCIATIONS

Rendez-vous le 6 septembre !



Chaque année, la ville de Lannion organise le 1er samedi, qui suit la rentrée scolaire de septembre, le forum des associations.
C'est un lieu de rencontre et d'échanges entre les différentes associations de Lannion, les adhérents et les visiteurs.
Le Kreiz-Ker y tiendra son stand au N 16 au rez-de-chaussée salle des Ursulines.
Vous pourrez y rencontrer les membres du Conseil d'Administration et les bénévoles qui pourront vous renseigner sur toutes les activités 2025-2026 et sur les nouveautés.

Vous pourrez aussi prendre votre adhésion (20 €) vous inscrire aux activités de votre choix ainsi qu'aux sorties (ex : repas-spectacle de Noël du 8 décembre), au goûter lors du loto (le 15 novembre) ou à celui de Noël (le 13 décembre). Une permanence sera aussi assurée au local du Kreiz-Ker.

Soyez donc au rendez-vous **le samedi 6 septembre de 9 h à 17 h 30 salle des Ursulines**.
Voir ici => **Plan**

EXPO TRÉGROM DU 14 AU 22 JUIN 2025

L'année dernière, à la Pentecôte, une première expo à l'extérieur de Lannion fut concluante et appréciée par l'atelier de peinture du Kreiz-Ker. Nous avions reçu un très bon accueil à Coatascorn. Cette année, nous avons encore voulu délocaliser, cette fois à Trégrom à quelques bornes de Lannion « centre-ville ».
L'association « KERCARENAT » de Trégrom, présidée par SOPHIE, a tout mis en œuvre pour que notre expo soit réussie. Puis le Kreiz-Ker a voulu élargir l'expo aux autres ateliers.
La tâche fut laborieuse mais ô combien une excellente initiative : l'atelier « PEINTURE » n'était plus seul à opérer !
Les ateliers « tableaux de sable », « cartonnage » et « patchwork » se sont joints à nous. Nous nous étions rencontrés : quelle réussite !
L'expo basée sur le thème LE PONT aura été un lien, un moyen de communication entre artistes amateurs : cela s'est ressenti pendant une semaine à Trégrom.
Nous devons tous être très fiers de ce pas, de ce trait d'union entre les différents ateliers.
Le pont a même été franchi par les cyclos, les marcheurs et espérons aussi que les boules rouleront aussi à l'avenir sur le chemin tracé par cette initiative.



Les organisateurs de l'expo sont ravis de la grande participation des adhérents au vernissage, aux permanences (que des compliments pour le remplissage des plannings) et à la bonne ambiance générée par tous.
Encore un grand MERCI à SOPHIE de Trégrom pour son dévouement et sa grande expérience d'organisatrice !
Même si Trégrom est éloigné de Lannion « centre-ville », nous avons tous apprécié l'infrastructure de la salle « EXPO ».
Même si ce fut délicat et laborieux de mettre sur pied cette exposition, nous devons positiver, anticiper et préparer une prochaine expo (3 jours en mai, si possible).
Le livre d'or a recueilli les appréciations de nombreux visiteurs : elles sont très élogieuses et cela nous encourage à poursuivre toujours nos efforts.
La Présidente du Kreiz-Ker a été très présente pour que cette manifestation soit une réussite.
Bravo aux organisatrices, bravo à Sophie, bravo aux exposantes !

LES ACTIVITÉS

C'est la reprise ! Toutes les activités manuelles, artistiques, ludiques, sportives et de plein air redémarrent pour la plupart en septembre.
À noter que certaines activités (boules, cyclo, marche) perdurent toute l'année.

	ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRE	PERIODICITE	LIEU	PRIX	DATE DE REPRISE
Dans les locaux de l'association	Anglais	lundi	10 h - 11 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit	29 sept
		lundi	11 h – 12 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit	29 sept
	Art floral	jeudi	18 h - 20 h	Mensuel	Kreiz-Ker	gratuit	25 sept.
		jeudi	14 h - 16 h	Mensuel	Kreiz-Ker	gratuit	16 oct.
	Cartonnage	mercredi	10 h - 16 h	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit	24 sept.
	Généalogie	mardi	14 h – 16 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit	30 sept.
	Informatique initiation	lundi	14 h - 16 h	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit	29 sept.
	Jeux de société	vendredi	14 h - 17 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit	05 sept.
	Patchwork-Aiguilles	lundi	14 h - 16 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit	01 sept.
	Peinture	mercredi	14 h - 16 h 30	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit	01 oct.
	Scrabble	vendredi	14 h - 16 h 30	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit	19 sept.
	Scrapbooking	mercredi	14 h - 16 h 30	Mensuel	Kreiz-Ker	gratuit	01 oct.
	Tableaux de sable	vendredi	13 h 45 - 16 h 30	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit	26 sept.
Ext	Ciné-Jeudi	jeudi	14 h - 16 h	Mensuel	Lannion	6.70 €	09 oct.
En plein air	Marche 8 à 10 km	mardi	13 h 30 - 16 h 30	Hebdomadaire	Parking Ursulines	gratuit	02 sept.
	Marche santé-découverte 4 km	vendredi	14 h - 16 h	Hebdomadaire	Devant la poste	gratuit	05 sept.
	Boules	mercredi	14 h - 17 h	Hebdomadaire	Buhulien	gratuit	03 sept.
	Cyclo	lundi	13 h 45 - 18 h	Hebdomadaire	Parking Ursulines	gratuit	01 sept.
Maison des sports	Danse bretonne	mercredi	10 h - 11 h 30	Hebdomadaire	Park Névez	gratuit	17 sept.
	Danse en ligne	vendredi	15 h - 17 h	Hebdomadaire	Park Névez	100 €	10 oct.
	Gym douce	lundi	11 h - 12 h	Hebdomadaire	Park Névez	1 cours : 84 € 2 cours : 126 €	08 sept.
		mardi	11 h 30 - 12 h 30	Hebdomadaire	Park Névez		09 sept.
	Gym stretching	mardi	10 h 30 - 11 h 30	Hebdomadaire	Park Névez		09 sept.
	Gym Pilates	vendredi	9 h à 10 h	Hebdomadaire	Park Névez	100 €	12 sept.

1 cours Gym+1 cours Pilates : 140 € ***ou*** ***2 cours Gym+1 cours Pilates : 200 €***

AVEZ-VOUS BIEN NOTÉ ?

➢ *06 septembre 2025 :*

Forum des associations de Lannion de 9 h à 17 h 30
Stand N° 16 RDC salle des Ursulines. Clic ici => Plan

➢ *15 Septembre au 22 septembre 2025 :*

Voyage en Italie – clos (30 personnes inscrites)
Naples, la plus belle baie du monde !

➢ *03 octobre 2025 :*

Assemblée Générale Ordinaire* du Kreiz-Ker - 10 h 30
Émargement dès **10 h** afin d'attester que le quorum est atteint
Buffet - Apéritif à **11 h 30**

➢ *03 octobre 2025 :*

Les 20 ans de l'association ! Repas dansant à **12 h 30**
Tenue des années 60-70-80 vivement souhaitée

➢ *15 novembre 2025 :*

Après-midi LOTO et goûter : 14 h 30 au local - 6 €
1 carton gratuit- 1 € les suivants
Clôture des inscriptions le 6 novembre..

➢ *08 décembre 2025 :*

Sortie de Noël « Journée Cabaret » - 93 €
Clic ici => Programme sortie Noël

➢ *13 décembre 2025 :*

Goûter de Noël avec quiz : 14 h 30 - 6 €
et fête des nonagénaires et octogénaires
Clôture des inscriptions le 4 décembre.

Pour les sorties, les brochures récapitulatives (avec menu) sont à votre disposition au bureau du Kreiz-Ker et consultables sur le site internet de l'association. Site : www.kreiz-ker22300.fr

Rappel : L'Assemblée Générale Ordinaire d'une association loi 1901 est une réunion annuelle qui permet :

- *de rendre compte des activités réalisées au cours de l'année écoulée, (bilan moral et bilan d'activités 2024-2025)*
- *de valider la partie financière (bilan financier)*
- *et de discuter des projets de l'année à venir qui pourront faire évoluer l'association.*

TOUS À L'OUEST : LES 15 ET 16 MAI

Quel séjour ! Un ciel d'un bleu pur, un petit vent de nordet, une île sauvage : c'est aux confins de la mer d'Iroise que les 22 personnes du Kreiz-Ker, engagées dans cette sortie de deux jours, ont découvert "OUESSANT".

Un peu secouées au retour dans la navette qui les ramenait à Lanildut, elles n'oublieront pas cette île enchanteresse du "bout du monde" dernière terre avant l'Amérique : sa côte déchiquetée, ses falaises et ses cinq phares, ses landes battues par le vent, ses abeilles noires.
Et les moutons noirs ? Pas vu un seul ! Car ces derniers sont de moins en moins nombreux, paraît-il.

Consacré à l'Arsenal, le matin du second jour a fait découvrir le port militaire de Brest. "Une ville dans la ville" dans laquelle on accède en montrant "patte blanche" et dont l'entrée est hautement sécurisée et surveillée. La guide a décrit les bâtiments (pas les bateaux !), les pavillons (pas les drapeaux !), les différentes installations qui font de Brest le 2e port militaire de France après Toulon.



L'après-midi a été consacrée à la visite des ateliers du plateau des Capucins qui couvre une surface de deux hectares et demi.
Le site d'abord propriété des moines "Capucins" a servi d'hôpital lors d'une épidémie de typhus, puis de caserne et a accueilli de grands ateliers industriels : chaudronnerie, forges, fonderie, ajustage, etc.
Rétrocédé à la ville en 2010, il est devenu un quartier culturel, libre d'accès et est desservi par un téléphérique : le 1er téléphérique urbain de France que la joyeuse troupe du Kreiz-Ker a testé ! Quelle vue sur la rade de Brest !

À ce séjour il faut ajouter un excellent chauffeur : Alexandre, deux guides pas avares de leurs explications, des restaurants au top et une très bonne ambiance entre les participants !
Un seul souhait : une nouvelle sortie du même niveau de satisfaction !

GYM : DÉPART DE CATHERINE

Depuis 2010 Catherine assurait les cours de gymnastique douce et de stretching. À la salle des sports de PARK NEVEZ, ce 20 juin la température extérieure et intérieure était très élevée : nous fêtions le départ en retraite de Catherine Hergnot.



Une quarantaine d'adhérents l'ont accueillie sur une chorégraphie qui rappelait les cours.
Après le discours de la présidente, tout le groupe a entonné un : « Adieu Mme La professeur ».
En présence des anciens présidents, Simone, Germaine et Gérard, Catherine a reçu des fleurs ainsi qu'une enveloppe (collecte des adhérents) pour agrémenter sa retraite.
À l'image des cours, il régnait une ambiance conviviale et chacun a pu déguster de nombreux plats à l'auberge espagnole, les conversations allaient bon train et un groupe de danseuses bretonnes ont fait quelques pas d'andro.
Les adhérents ont beaucoup apprécié les cours dans la bonne humeur et continueront à suivre les conseils de Catherine même pendant les vacances.
À la rentrée les cours seront dispensés par Corinne Tanguy.

DANSE EN LIGNE :

C'est reparti !

Depuis le 2 mai c'est Annie Prat qui a pris la suite de Gisèle et qui assure les cours de danse en ligne.
Elle vous donne rendez-vous le 10 octobre !



LA SORTIE ANNUELLE DES MARCHEURS

13 mai : c'est avec bonne humeur que les marcheurs du mardi ont clôturé l'année associative par la traditionnelle marche avec repas.



Une journée très agréable pour les 36 participants. (30 marcheurs qui ont été rejoints par 6 personnes lors du repas)
L'après-midi, visite de la plus petite commune des Côtes-d'Armor : Loc Envel. (68 habitants en 2020).
C'est un charmant petit bourg avec son église typique du XVIe siècle, de style gothique flamboyant.
Les marcheurs ont continué jusqu'au château de Lady Mond dans la forêt de "Coat an Noz". La journée s'est terminée par le traditionnel "pot" au café Saint Marc.

JEUDI 22 MAI 2025 : ART FLORAL



À noter cette année la super collaboration entre l'activité cartonnage et celle de l'art floral.

Onze participantes du cartonnage ont donné de leur temps, de leur savoir-faire et de leur dextérité pour confectionner le contenant que l'atelier art floral a utilisé le 22 mai pour réaliser la composition du mois. En remerciement elles ont reçu une jolie plante grasse dans un contenant en verre.
Une action qui a rompu le cloisonnement entre deux activités du Kreiz-Ker.

Un grand merci à toutes.

Flasher pour accéder au site internet du Kreiz-Ker.

Tirages effectués par : PANO 1 Rue des Acacias, 22300 Lannion