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

Janvier 2026 **N° 163**

ÉDITO



Tiao 2025 et Bem vindo 2026 !

Nous allons fermer le livre de 2025 pour ouvrir celui de 2026.

Après un début d'année mouvementé l'association a mis le cap sur un nouvel épisode de son histoire. Dans ce bateau où vous étiez 360 adhérents, l'équipe de nouveaux moussaillons a su conduire ce navire vers d'autres aventures.

Lors du forum des associations nombreux sont ceux qui sont venus nous rejoindre.
Nous allons être à bord de Kreiz-Ker : 400 adhérents !
Est-ce l'ensemble des activités qui attirent les nouveaux ? La qualité des différents ateliers animés par nos bénévoles ? Le bouche à oreille de l'ambiance qui y règne ?

Les 20 ans du Kreiz-Ker le 03 octobre, c'est une journée inoubliable ! Ceux qui étaient là en garderont un bon souvenir.

Depuis la rentrée une nouvelle animatrice salariée anime les cours de gym avec comme nouveauté le Pilates.
Chaque vendredi, la musique retentit à la salle des sports et nombreux sont les danseurs à marquer le pas avec, là aussi, une nouvelle animatrice salariée.

Bien vieillir : c'est prendre du plaisir à la pratique d'activités sportives, artistiques, culturelles et c'est aussi rencontrer les autres, échanger, avoir une vie sociale.

Si le Kreiz-Ker est ce qu'il est, c'est grâce à vous les adhérents et aussi à l'implication de toutes et tous les bénévoles et les animateurs.
2026 sera une nouvelle aventure avec un voyage, des sorties sur un ou deux jours, des goûters et, toujours de la bonne humeur.
2026 : un nouveau projet d'équipe, une réflexion sur ce qui peut être fait ou amélioré pour que nous puissions répondre à vos envies dans un cadre où chacun trouvera des nouveautés ou des améliorations de ce qui existe.

Le Conseil d'Administration est une équipe motivée, volontaire pour vous accompagner et mener ce bateau du Kreiz-Ker et je les en remercie.

Le Conseil d'Administration se joint à moi pour vous souhaiter une belle année 2026 et comme on dit en Bretagne ***Bloavezh Mat****.*

La présidente :Bernadette Corvisier

NOUVEAUTÉ : 2e cours de Pilates
Dès le 6 janvier 2026

QUAND : le MARDI (sauf vacances scolaires)
HEURE : 9 h 15 - 10 h 15
OÙ : à la Maison des sports à Lannion
PRIX : 65 € pour les adhérents
Par QUI : Corinne notre animatrice de Gym
MODALITÉS : s'inscrire à notre permanence (10/12 h)
Lundi 15 décembre ou jeudi 11 et 18 décembre.
Le nombre de places est limité alors, si vous souhaitez y participer, ne tardez pas !



RAPPEL

Comme chaque année, les activités de l'association sont en sommeil pendant les vacances scolaires.

Pour info : les salles ne sont pas chauffées pendant cette période.

Reprise des activités le **lundi 5 janvier 2026.**
Reprise des permanences le **jeudi 8 janvier (9 à 12 h)**

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

L ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.

Le 3 octobre, a eu lieu, comme chaque année, l'Assemblée Générale Ordinaire de l'association, afin de faire le point sur les bilans moraux et financiers et sur les différentes activités réalisées au cours de la période 2024-2025 ainsi que sur les projections 2025-2026.



Dans l'attente de l'ouverture les adhérents ont visionné un film qui reprenait toutes les activités du Kreiz-Ker pendant l'année 2024 -2025.
C'est toujours un grand plaisir de voir ces bons moments passés ensemble notamment lors de l'exposition à Trégrom ou lors du départ à la retraite de Catherine notre animatrice de gym.
Avec 177 émargements le quorum est atteint pour les 360 adhérents de cette année. L'assemblée est ouverte en présences des élus invités.
Après la présentation des différents rapports (moral, activités, financiers) l'année est clôturée pour faire place à de nouvelles perspectives pour 2025-2026 avec l'arrivée de 2 nouvelles animatrices (gym et danse en ligne) et toujours autant d'activités et de sorties pour 2026.
Mme la présidente a clôturé l'A.G. et a passé la parole à Monsieur Paul Le Bihan, maire de Lannion, qui a félicité l'association pour son dynamisme. La population de Lannion vieillit et un grand nombre de retraités choisissent de venir y habiter. Il est donc important que ces seniors restent actifs et profitent des activités des associations. Monsieur le maire a également salué la participation de l'association dans la démarche ville amie des aînés avec le club des aînés.

LE KREIZ-KER A 20 ANS ! ET TOI TES 20 ANS ?

Un après-midi fantastique pour les 20 ans du Kreiz-Ker :
Kreiz-Ker « Animations » porte bien son nom car de l'animation il y en a eu ce vendredi 3 octobre 2025 à la salle des Ursulines.
Après l'Assemblée générale et l'apéritif, les 230 participants sont entrés dans un espace décoré dans une ambiance festive et musicale des années 70-80 :
Le décor, la musique, les tenues yé yé, les cheveux longs, un vent de jeunesse a balayé la salle des Ursulines…
Cet anniversaire restera dans la mémoire des adhérents.
Il régnait une ambiance joyeuse, chacun revivait sa jeunesse sur la piste avec un enchainement de Rock, Twist, Tango, Paso-Doble, Jerk, Disco, Slow, puis gavotte des montagnes et Sirtaki… la piste était même trop petite.
À table, les plats succulents servis par le traiteur ont réveillé les papilles.
John a lancé un joyeux anniversaire sur son synté, les 6 présidents qui ont fait vivre l'association, se sont réunis autour du gâteau des 20 ans.
Pour garder des souvenirs de cette journée nombreux ont pris la pose pour une photo dans leur tenue magnifique.



Un grand merci à tous ceux qui ont œuvré pour que cette journée soit si belle.
Et maintenant l'ensemble des présents demande : « Rendez-vous dans 1 an, 2 ans ?
Le rendez-vous est déjà pris pour les 30 ans !

Merci à toutes et tous et en particulier à la chef d'orchestre Claudine pour la décoration.

DU SPORT A LA BELOTE : TOUT ÉTAIT POSSIBLE !



Le forum des associations 2025 a eu lieu ce samedi 6 septembre.
Si le soleil était au rendez-vous, il faisait aussi chaud aux Ursulines où un public nombreux a déambulé à la recherche de son activité favorite.
Près de 170 associations proposaient des activités multiples et diverses.

Mais « Que se passe-t-il au stand du Kreiz-Ker ? »
Ce samedi il y a foule devant notre stand.
Pourquoi tout ce monde ? L'immense panneau avec les photos des activités attire-t-il l'œil des passants ? L'accueil souriant des représentants du Kreiz-Ker qui répondent aux questions des curieux ?
Est-ce le bouche à oreille, de vous les anciens adhérents, qui amène les nouveaux ?
Eh oui ! Le Kreiz- Ker est une association dynamique et ils sont nombreux à venir aux informations.
Une journée où de nouveaux adhérents sont venus nous rejoindre.

LA SALLE OBSCURE BIEN FREQUENTÉE

Pour la saison 2025/2026, les séances ont débuté le jeudi 9 octobre 2025.
Trois comédies françaises ont été sélectionnées :

- C'était mieux demain (21 personnes)
- T'as pas changé (21 personnes)
- Gérald Le Conquérant (11 personnes)



Un choix où le rire est l'essence même du genre. Les comédies utilisent l'humour pour mettre en avant les défauts, les faiblesses humaines et créer une complicité avec le public. À chaque séance, les spectateurs ont pu se divertir des situations absurdes, des quiproquos, des personnages excentriques et attachants.
Dans la joie et la bonne humeur, les séances vont continuer en 2026.
08 janvier - 05 février - 05 mars (6.70€)

Christine

ITALIE : DOLCE VITA ?

Le lundi 15 septembre 2025, 30 adhérents du Kreiz-Ker se sont envolés vers la baie de Naples.

À l'arrivée, après le pique-nique à l'aéroport, nous rejoignons notre hôtel : la très belle villa Signorini proche d'Herculanum.

Le lendemain embarquement pour Capri où nous avons été victimes du surtourisme : longue attente des minibus pour monter au village d'Anacapri et visiter les jardins d'Auguste.

Giovanna notre guide nous a récompensés de notre patience par une dégustation de limoncello. Ensuite, tour panoramique de l'île en bateau, très agréable et très apprécié par le groupe.

Le troisième jour, visite guidée de Naples : le fabuleux musée archéologique, la superbe galerie Umberto, le théâtre San Carlo, le Palais Royal etc. et promenade dans les ruelles du quartier espagnol.

Le jeudi 18, embarquement pour longer la très jolie côte amalfitaine avec visite d'Amalfi et de l'extraordinaire cathédrale Saint-André. Sur la route du retour arrêt à Vietri : village typique pour ses céramiques.

Le cinquième jour, arrêt dans une fabrique de pâtes à Grangnamo, visite du site archéologique de Pompéi, ascension du Vésuve en autocar jusqu'à 1000 m d'altitude puis randonnée facultative jusqu'au cratère impressionnant qui culmine à 1280 m. Magnifique vue sur la baie de Naples à la grande satisfaction du groupe qui pouvait monter à pied et à son rythme.



Le samedi, découverte d'anciens temples grecs bien préservés sur le site archéologique de Paestum. Arrêt dans un élevage de bufflonnes où est produite la fameuse mozzarella.

Le soir, sur une proposition personnelle de Giovanna, visite nocturne du centre-ville de Naples très animé et bruyant où de nombreux jeunes se retrouvent dans les rues et dans les bars. Grâce à Giovanna découverte du Palacio Venezia avec sa galerie d'art et surprise : un jardin en terrasse.

Le dimanche après la visite du bel amphithéâtre Flavio nous embarquons pour l'île authentique de Prosida. Nous avons pu flâner et découvrir les belles églises les ruelles ombragées et les maisons typiques colorées.

Ce séjour s'est déroulé dans une bonne ambiance. Nous avons apprécié les très bons repas italiens : pâtes napolitaines, risotto, pizza, poisson, gâteaux succulents, glaces, etc. le tout accompagné de bons vins du pays. Notre guide Giovanna « encyclopédie vivante » nous a passionnés et elle a vraiment apprécié la dynamique du groupe.

Ce séjour fut très riche : c'est une belle destination à découvrir. *Anne-Marie et Dominique*

AVEZ-VOUS BIEN NOTÉ ?

Janvier 2026 :

À partir de janvier 2026 les permanences du lundi sont supprimées.

Celles du jeudi sont maintenues avec une amplitude modifiée : de 9 h à 12 h (sauf vacances scolaires)

17 janvier 2026 :

Goûter galette des rois (6 €)
Animation jeu
RDV 14 h 30 salle du Kreiz-Ker

14 mars 2026 :

Goûter crêpes (6 €)
Animation jeu
RDV 14 h 30 salle du Kreiz-Ker

Ciné jeudi 14 h 30 :

08 janvier - 05 février - 05 mars (6.70€)
Modalités de réservation :
clic ici => ciné

09 avril 2026 :

Sortie « au fil de l'eau » (98 €)
De l'Odet à l'océan

Voir ici = > Programme

10 avril 2026 :

Celtic Legends (69 €)
L'Hermione Saint-Brieuc
Voir ici = > Programme

19 et 20 juin 2026 :

Saumur et le Cadre Noir (368 €)
Voir ici = > Programme

Voyage en septembre 2026 :

Portugal (départ de Brest) (1500 €)
08 Jours / 07 Nuits.
Circuit PORTO - LISBONNE
du 21 septembre au 28 septembre

Voir ici = > Programme

DES ANNÉES 60 À NOS JOURS

Comme l'an passé, une journée Cabaret a été programmée le 8 décembre 2025.

Le rendez-vous est fixé à 11 h au parking de Kermaria pour un départ à 11 h 30 précises.

Bernadette, la présidente, recense les 60 participants à cette journée festive qui a lieu à l'espace « An Dour Meur » de Plestin-les-Grèves, sur le thème des années 60, 70 et 80 dans la continuité des 20 ans de notre dynamique association.

Nous sommes convoyés par les cars Jèzèquel jusqu'à notre destination.

À l'arrivée, dans cette très belle salle, une hôtesse nous indique les tables attribuées au groupe du Kreiz-Ker.

Le repas, animé par l'orchestre Tacinelli et entrecoupé de moments de danse, d'animation et de quiz, se passe dans une excellente ambiance.

À la fin du déjeuner, un grand spectacle d'environ 1 h 45 nous fait revivre l'Age d'or du Cinéma et de la Télé Française des années :



- 60 avec « Salut les Copains »
- 70 avec le show à l'américaine de Maritie et Gilbert Carpentier
- 80 avec tous les artistes préférés des grandes émissions comme « Les Champs Elysées ».

Pierre

A la fin du spectacle retour à Lannion vers 19 h 20.

RÉUNION ANNUELLE DES CYCLOS RANDONNEURS.

Une quinzaine de cyclos du Kreiz-Ker, se sont réunis le vendredi 5 décembre 2025, comme ils le font chaque année, salle du Kreiz-Ker de 9 h 30 à 12 h.
La Présidente du Kreiz-Ker, Bernadette Corvisier, et l'ex trésorière elle-même cyclote, Nadine Buzulier, étaient présentes.
Après le café de bienvenue offert généreusement par le Kreiz-Ker, - merci Francis ! - le responsable revoit toutes les sorties effectuées tout au long de l'année et qui sont consignées dans le petit journal de bord de la section cyclo.
Chaque sortie est revue en détail et fait l'objet de commentaires parfois drôles.



Pour rappel, les sorties ont lieu tous les lundis après-midi, à partir de 14 h, chaque lundi de l'année. Le retour se fait aux alentours de 17 h, ce qui permet de parcourir des distances de 50 km environ (plus ou moins 5 km) à une allure promenade de 16 km/h avec des arrêts réguliers pour permettre à la troupe de souffler ou d'admirer une chapelle.

Ce qui fait pour nos septuagénaires et même pour nos quelques octogénaires une distance parcourue à l'année de près de 3000 km ! Il faut le faire !

Il est vrai que certains, de plus en plus nombreux, ont ajouté du confort à leurs efforts en installant une simple roue électrique sur leur machine. D'autres ont carrément opté pour des vélos à assistance électrique qu'on appelle communément VAE. Maintenant, les côtes ne sont plus des montées et elles s'avalent très facilement.

En cas de mauvais temps, la sortie est reportée au jeudi suivant ou à un autre jour de la semaine si la météo annoncée du jeudi est défavorable.
La devise de la section est : **« on part ensemble, on roule ensemble et on arrive ensemble »**. Mais il arrive que certains musculaires (il en reste !) éprouvent des envies de piquer un sprint à l'approche de l'arrivée, histoire de s'amuser comme des gamins et sans doute de montrer surtout qu'ils ont encore de beaux restes ! C'est bon pour le moral, comme dit la chanson !
Les cyclos en VAE qui participent au sprint sont automatiquement disqualifiés bien entendu !
Cette année, aux beaux jours, quelques sorties seront allongées jusque 65 km car il n'y aura plus de sorties à la journée comme les années précédentes, grand âge oblige !

La séance s'est terminée à 11h 30 par un pétillant de bienvenue offert par les responsables du Kreiz-Ker avec des petits fours en sus.



Puis, le groupe auquel s'étaient joints quelques conjoints ou anciens cyclos s'est rendu au restaurant Doyen de Ploumilliau pour un copieux repas, apprécié par les 26 convives. Merci à Jean, l'intendant organisateur. Merci aussi aux restaurateurs.
La fête s'est terminée à 15 h dans la plus grande convivialité. Merci à toutes et à tous
A l'année prochaine ?

Robert

ÇA BOUGE AU KREIZ-KER

Le Kreiz-Ker propose 5 heures de sport !

La gym au Kreiz Ker : nouvelle prof et nouvelle formule.

Catherine qui assurait les cours de gymnastique à la Maison des Sports de Park Nevez a pris sa retraite en juin dernier et c'est Corinne qui a repris le flambeau au début du mois de septembre, au même endroit, en maintenant les jours et horaires déjà établis dans la semaine à savoir :

- Gym douce : lundi 11 h à 12 h et mardi 11 h 30 à 12 h 30
- Gym stretching : mardi 10 h 30 à 11 h 30
- Et en ajoutant une séance de gym Pilates le vendredi de 9 h à 10 h qui sera complétée par un 2e cours de Pilates à partir du 6 janvier : le mardi de 9 h 15 à 10 h 15.



Les premières séances ont permis de faire connaissance avec Corinne et sa méthode de travail, maintenant tous les « gymeurs » et « gymeuses » s'appliquent au mieux dans les exercices et profitent du dynamisme de leur professeure. *Joëlle*

La semaine Bleue

Du 6 au 12 octobre le conseil des aînés a animé la « semaine bleue » à Lannion.



Les adhérents du Kreiz-Ker ont participé aux différentes animations : les gestes qui sauvent, flânerie dans le parc Sainte-Anne.

Après une initiation avec les boulistes, les enfants du centre de loisirs ont pu déguster les crêpes de Jean-Yves. Le samedi nous étions nombreux à danser un Andro sur le quai d'aiguillon.

Le dimanche, le Kreiz-Ker avait proposé le concert des « Simone ». Nous avons retrouvé l'ambiance des 20 ans, les années yé-yé , bon nombre de Lannionnais ont passé un agréable après-midi sous un soleil éclatant.
Cette « semaine bleue » a permis un échange entre les adhérents de ces différentes associations.

En 2026 le conseil des aînés et Kreiz-Ker envisagent un nouveau projet.
« Vieillir est une force à partager »

