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 2026 **N° 165**

ÉDITO

Le vendredi 26 juin nous fêtions les vacances au Kreiz-Ker.
Le lundi 24 août c'est déjà la rentrée !



J'espère que vous avez passé un bel été.



De **nouvelles activités** sont mises en place :

- 2e cours de **Pilates**
  le mardi de 9 h à 10 h
- 3e cours de **Gym Douce**
  le jeudi de 11 h à 12 h
- « **L'esprit et le corps en mouvements** » un cours assis sur une chaise
  le jeudi de 14 h 30 à 15 h 30
- Elisa remplace Elodie à **l'art floral**
  le mardi de 17 h 15 à 19 h.

Bien vieillir, on nous le répète tous les jours : faire de l'exercice, stimuler son cerveau et entretenir les liens sociaux. Au Kreiz-Ker, ces conseils sont mis en pratiques à travers toutes nos activités sportives, artistiques, manuelles, ludiques et informatiques. Lors de nos rencontres dans ces ateliers, lors des goûters, des sorties, nous partageons de bons moments !

Nous serons heureux de vous retrouver pour une nouvelle année associative.

Le **samedi 5 septembre**, jour du **forum des associations**, les inscriptions pour les **adhérents de l'année 2025/2026 seront renouvelées uniquement à la salle de l'association.**

Au **stand du Kreiz-Ker**, dans la **salle des Ursulines**, nous prendrons les inscriptions **des nouveaux adhérents 2026/2027.**

Certaines dates sont à inscrire sur votre agenda : l'**assemblée générale** le 3 novembre, le **goûter de Noël** le 12 décembre et la **sortie Cabaret** le 15 décembre.

Les permanences au bureau du Kreiz-Ker reprennent **les lundis et Jeudis** à partir du **lundi 24 août**
de 10 h à 12 h
Pensez à renouveler votre adhésion pour 2026/2027.
La cotisation de 20 € reste inchangée.

Avec toute l'équipe du conseil d'administration, je vous souhaite une **excellente reprise** et une **magnifique saison** pleine de projets partagés !

Bernadette Corvisier

LE FORUM DES ASSOCIATIONS



Comme chaque année, nous serons présents au forum des associations organisé par la ville de Lannion, **le samedi 5 septembre 2026 à la salle des Ursulines.**

Venez découvrir nos nouveautés ou redécouvrir nos activités pour cette saison 2026/2027.

LES NOUVELLES ACTIVITÉS

INFORMATIQUE : PC - SMARTPHONE

Découvrez le numérique ou perfectionnez vos connaissances grâce à un atelier animé par des bénévoles dans le cadre du mécénat de compétences d'**Orange Solidarité**.
Depuis le 26 mai 2026, 9 adhérents ont débuté une formation sur l'utilisation du smartphone.
En septembre vous pourrez participer pendant 2 heures aux différents ateliers tels que le fonctionnement de l'ordinateur ou de votre smartphone, internet, savoir éviter les arnaques ….
Cette formation est gratuite, le nombre de participants est limité à 12. Faites-nous part de vos attentes.

NOUVEAUX COURS DE PILATES ET GYM DOUCE

Le cours de Gym Pilates : en septembre 2025, Corinne notre animatrice gym a proposé un cours de Pilates.
Les bienfaits de cette pratique ne sont plus à démontrer. En renforçant les muscles profonds, le Pilates améliore la posture et aide à prévenir les douleurs dorsales en stabilisant la colonne vertébrale. Il limite les risques de blessure ou de fracture et réduit l'inflammation liée à l'arthrose. Grâce à des exercices de respiration contrôlée, le Pilates baisse le taux de stress et favorise la détente.
Avec un nombre important de demandes, depuis le 6 janvier 2026 le Kreiz-Ker vous propose un 2e cours le mardi. A la rentrée, nous aurons donc un cours le vendredi (déjà complet) et un le mardi de 9 h à 10 h, des places sont disponibles.

L'activité Gym Douce étoffe son programme avec un 3e créneau, le jeudi de 11 h à 12 h, offrant encore plus de possibilités de participer aux séances**.**

Les cours de Pilates et de Gym Douce proposent des séances efficaces dans une ambiance conviviale et motivante.

DÉCOUVREZ LE NOUVEL ATELIER SPORTIF BASÉ SUR LA MÉTHODE CRÉADIAZ

Cédric Diaz, créateur de la méthode, met en relation la cognition et le mouvement. C'est une méthode ludique, inclusive et intergénérationnelle qui s'adapte aux besoins de chacun et s'adresse à tous les publics : enfants, adultes, seniors.
Elle permet de stimuler simultanément le cerveau et le corps afin d'entretenir et/ou améliorer les fonctions cognitives et les capacités motrices de tout public.
Assis sur une chaise, les mouvements sont inspirés de la vie quotidienne, les chorégraphies sont accessibles et la musique entraînante. Le rythme donne du sens au geste, la musique éveille les émotions et transforme chaque séance en un véritable moment de bien-être. Bouger, rire, se retrouver, communiquer dans une ambiance conviviale et un climat de bonne humeur.
Les séances seront animées par une professeure certifiée à cet enseignement. Les cours se tiendront chaque **jeudi de 14 h 30 à 15 h 30, à la Maison de quartier du Rusquet** à Lannion (hors vacances scolaires). Le tarif est de 80 € pour cette année de découverte.

NOUVEL ATELIER FLORAL



Le Jardin d'Élisa rejoint l'association Kreiz-Ker et animera à la rentrée un nouvel atelier artistique d'art floral au local du Kreiz-Ker, le 3e mardi du mois de 17 h 15 à 19 h.

Élisa produit ses propres fleurs locales et de saison. Elle apporte tout le matériel nécessaire.
Pour chaque atelier, le nombre de participants est limité à 14 personnes.

LES ACTIVITÉS

Dès septembre, retrouvez toutes les activités manuelles, artistiques, ludiques, sportives et de plein air !
À noter : les activités Boules, Cyclo et Marche se pratiquent tout au long de l'année.

ACTIVITÉS 2026 - 2027

Cotisation annuelle : 20 €

ACTIVITÉS		JOUR	HORAIRE	PÉRIODICITÉ	LIEU	PRIX
Langue	Anglais	Lundi	10 h 30 - 11 h 30	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit
Artistiques	Art floral	Jeudi	14 h - 16 h	Mensuel	Kreiz-Ker	gratuit
		Mardi	17 h 15 - 19 h	Mensuel	Kreiz-Ker	gratuit
	Peinture	Mercredi	14 h - 16 h 30	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit
	Tableaux de sable	Vendredi	13 h 45 - 16 h 30	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit
Ludiques	Boules bretonnes	Mercredi	14 h - 17 h	Hebdomadaire	Buhulien	gratuit
	Jeux de société	Vendredi	14 h - 17 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit
	Scrabble	Vendredi	14 h 30 - 16 h 30	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit
Manuelles	Cartonnage	Mercredi	10 h - 16 h	Bimensuel	Kreiz-Ker	gratuit
	Patchwork-Aiguilles	Lundi	14 h - 16 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit
	Scrapbooking	Mercredi	14 h - 16 h 30	Mensuel	Kreiz-Ker	gratuit
Généalogie	Généalogie	Lundi	14 h - 16 h	Hebdomadaire	Kreiz-Ker	gratuit
Informatique	Informatique				Kreiz-Ker	gratuit
Sportives à la Maison des Sports de Lannion	Danse bretonne	Mercredi	10 h - 11 h 30	Hebdomadaire	Park Névez	gratuit
	Danse en ligne	Vendredi	14 h - 16 h	Hebdomadaire	Park Névez	100 €
	Gym Douce	Lundi	10 h 45 - 11 h 45	Hebdomadaire	Park Névez	1 cours : 90€ 2 cours : 130€
		Mardi	11 h - 12 h	Hebdomadaire	Park Névez	
		Jeudi	11 h - 12 h	Hebdomadaire	Park Névez	
	Gym Stretching	Mardi	10 h - 11 h	Hebdomadaire	Park Névez	
	Gym Pilates	Mardi	9 h - 10 h	Hebdomadaire	Park Névez	100 €
		Vendredi	9 h - 10 h	Hebdomadaire	Park Névez	100 €
"Corps et esprit en mouvements"		Jeudi	14 h 30 - 15 h30	Hebdomadaire	Maison de quartier du Rusquet	80 €
Cyclotourisme	Vélo	Lundi	13 h 45 - 18 h	Hebdomadaire	Parking Ursulines	gratuit
Cinéma	Ciné-Jeudi	Jeudi	14 h - 16 h	Mensuel	Lannion	
Marche	Marche de 8 à 10 km	Mardi	13 h 30 - 16 h 30	Hebdomadaire	Parking Ursulines	gratuit

1 cours de Pilates associé à 1 cours de Gym Douce **OU** de Gym Stretching : 150 €

1 cours de Pilates associé à 2 cours de Gym Douce **OU** associé à 1 cours de Gym Douce et 1 cours de Stretching : 200 €

Pour que chacun puisse se reconnaître et échanger plus facilement, nous vous remettrons un badge à votre prénom lors de votre activité.

AVEZ-VOUS BIEN NOTÉ ?

5 septembre 2026
Forum des associations de Lannion de 9 h à 17 h 30
Salle des Ursulines

21 au 27 septembre 2026
Voyage au Portugal - Clos
De Porto à Lisbonne

3 novembre 2026
Assemblée Générale Ordinaire* du Kreiz-Ker - 15 h 30
Emargement dès 14 h 30 afin d'attester que le quorum est atteint.
La réunion sera suivie d'un verre de l'amitié.

12 décembre 2026
Goûter de Noël avec quiz : 14 h 30 - 6 €
Clôture des inscriptions le 3 décembre

15 décembre 2026
Sortie de Noël "Journée Cabaret" à Guingamp - 95 €
Déjeuner dansant, spectacle et concert de JP Virgil (la voix de M. Sardou).

21 au 26 mars 2027
Croisière sur le Rhin - Clos

Pour les sorties, les brochures récapitulatives 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 au cours de l'année écoulée (bilan moral et bilan d'actvités 2025-2026),
- de valider la partie financière (bilan financier),
- et de discuter des projets de l'année à venir qui pourront faire évoluer l'association.

PORTES OUVERTES ET EXPOSITION DES LOISIRS CRÉATIFS





Elle porte bien son nom la salle de « **L'atelier** » où étaient exposées les œuvres réalisées par les adhérents au cours de l'année. Les vendredi 22 et samedi 23 mai le Kreiz-Ker a ouvert ses portes. Les visiteurs étaient accueillis par une multitude de chats réalisés avec les poils d'un pinceau !

Après avoir traversé le cloître une autre porte s'ouvrait sur une exposition d'art floral, de cartonnage, de patchwork, de broderie, des tableaux de sable et de scrapbooking. Il n'y avait pas d'arbre mais la généalogie vous permettait de remonter jusqu'à ses racines.
Les adhérents, avec l'aide des animateurs bénévoles, ont conquis le public par la qualité du travail effectué dans ces ateliers avec bien sûr de la bonne humeur et le partage des connaissances.

Plus de 200 visiteurs ont franchi les portes et leurs réactions exprimées démontrent la qualité des œuvres exposées : Splendide ! Magnifique ! Patience ! Professionnel ! Imaginatif ! Beauté ! Le patchwork exposé a fait le bonheur d'un heureux gagnant lors du tirage au sort.

SAUMUR – CHENONCEAU 19 et 20 JUIN



Nous sommes 45 voyageurs au départ du parking de Kermaria très tôt ce vendredi 19 juin. Nous faisons route vers Saumur pour déjeuner dans le restaurant troglodyte « Les Cathédrales de la Saulaie » à Doué-la-Fontaine. Nous découvrons plusieurs caves à 12 mètres sous terre et partageons des saveurs originales d'un repas de fouées, petits pains fourrés de beurre, de rillettes, de mogettes, fromage ou autre, un régal !

En début d'après-midi, nous visitons la cave Ackerman à Saumur. En circulant dans des caves troglodytiques immenses, nous sommes plongés au cœur du savoir-faire de cette maison créée en 1811.

La visite s'achève par une dégustation de vin blanc pétillant ou de crémant de Loire et quelques achats pour souvenirs. Nous continuons notre périple en rejoignant le Parc Miniature **Pierre et Lumière**. Nous découvrons en une heure de déambulation, une vingtaine de sculptures représentant des joyaux du Val de Loire, églises, villes, villages et châteaux sculptés dans la pierre de tuffeau par Philippe Cormand, originaire de Bretagne. La création de ces sculptures a nécessité de sortir à la brouette 220 tonnes de pierre de tuffeau et 3 ans de travail. Nous achevons cette première journée avec le nouveau gala du **Cadre noir** de Saumur, dans le grand manège pour « Destins liés » : un voyage poétique et artistique à travers le temps, hommage au lien éternel entre l'homme et le cheval, une démonstration de l'excellence de la tradition équestre française.

Deuxième jour de notre voyage, nous prenons le car pour la visite du château de Chenonceau avec audioguide. Depuis 1913, le château appartient à la famille Menier (chocolaterie). Après le déjeuner, nous finissons l'après-midi avec une croisière commentée sur le Cher, rivière avec ses barrages à aiguilles et ses écluses, le château qui se reflète dans ses eaux, des couleurs estivales sous un beau ciel bleu.

Après ces deux belles journées, retour en autocar vers Lannion conduit durant ces deux jours par Alexandre, chauffeur très sympathique et attentionné.

APÉRO DE FIN D'ANNÉE POUR LES ADHÉRENTS





Un apéro le 26 juin ! Que se passait-il ce vendredi 26 juin sous les arcades du cloître ?
Un touriste de passage croyait que nous fêtions un anniversaire. Mais non c'était l'apéro de fin d'année !

Nous étions environ 200 à partager ce verre de l'amitié accompagné de petites gourmandises. Dans ce cadre agréable, bien fleuri, sous un soleil magnifique, les discussions entre les adhérents allaient bon train.

Le service était assuré par des bénévoles et des membres du conseil d'administration.

Toutes et tous ont profité de cette dernière rencontre festive et chaleureuse avant l'été et la reprise des activités en septembre.

Ont collaboré à la réalisation de ce « Petit Journal » : Annick, Bernadette, Claudine, Eliane, Elisabeth, Joëlle, Pierre, Sylviane.