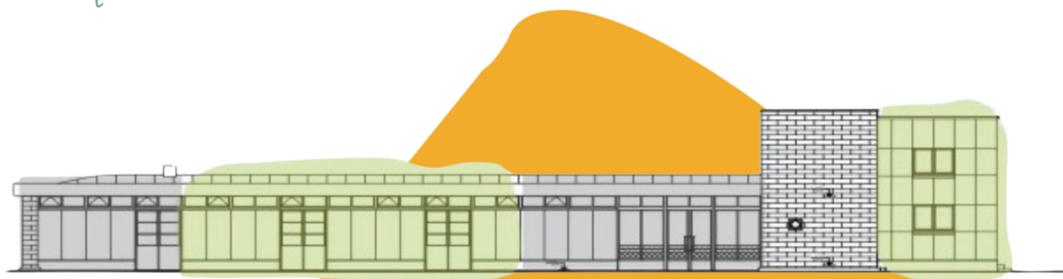


QUAI N°3

Créons des liens



TIERS-LIEU PAR ET POUR LES HABITANTS



Tarifs et réservations possibles à Quai n°3 ou sur : www.cehapi.org

PROGRAMMATION MARS

♥ Atelier gratuit

* Atelier à prix libre et conscient

** Atelier à prix fixé

Ⓡ Réservation **obligatoire**, places limitées

Merci de vous inscrire dans tous les cas, si vous le pouvez !

EXPO-PHOTOS ♥
"Vivantes ou inertes"
jusqu'au 28 mars !

Sam 2 **ATELIER Fabrication : Jeu du morpion** ** Ⓡ
14h30-16h30 Transformons un vieux jean en un jeu de morpion fun et durable ! Avec *Nadège* de *La cane qui coud*

Mar 4 **ATELIER Méditation** *
19h15-20h15 Prenons du temps pour nous : se poser et s'accueillir sans jugement avec *Edwige*

Ven 7 **RENCONTRE Cercle de lecture** ♥
19h30-21h30 Retrouvons-nous pour échanger sur nos découvertes littéraires !

Sam 8 **ATELIER Douceurs d'Afrique** ** Ⓡ
19h30- 21h30 Apprenons entre femmes des rituels de soin et de détente avec des produits naturels, avec *Diata* du *Centre d'Informations pour les familles étrangères*

Mer 12 **ATELIER jardin Fabrication de haies sèches** ♥
14h30-17h Tressons ou entassons du bois sec pour construire une clôture favorisant la biodiversité, avec *Adrien* et *Unis-Cité*

Ven 14 **APÉRO Tricot** ♥
18h-20h Passons un moment convivial autour d'un verre entre tricoteur.ses, avec *Nadège*

Sam 15 **ATELIER Cuisine de plantes sauvages** ** Ⓡ
10h-12h30 Cuisinons des plantes sauvages que l'on trouve facilement dans nos jardins, avec *Marie-Pascale*

Dim 16 **RENCONTRE Jeux de société** ♥ Ⓡ
16h-20h Jouons à tout va un dimanche par mois !

Ven 21 **RENCONTRE Lecture de poésie** ♥
18h-20h Offrons-nous des poésies pour participer à Poète 'Star, avec *Michel* de l'association *Tirelarigot*

Sam 22 **RENCONTRE Slam à La Girafe!** ♥
15h-19h Venons balancer nos textes ou jeter une oreille ! Animée par *Tirelarigot* et *Cèhapi*
RÉSERVATION OBLIGATOIRE: directement auprès de la médiathèque La Girafe

Ateliers d'écriture les 15 et 22 de 15h-17h !

Scène ouverte le 22 de 17h30-19h

Dim 23 **RENCONTRE Rejoins le convoi** ♥
16h-18h Déjà bénévole à Quai n°3 ? Partageons ce que nous faisons au service de l'asso et posons toutes nos questions !

Mer 26 **ATELIER Kamishibai : illustration des textes** ♥
19h-22h Illustrons les histoires créées le mois dernier ! Dessinateurs en herbe ou pros, on a besoin de vous ! proposé par *Michel* **Dans l'espace coworking**

Mer 26 **ATELIER Intelligence émotionnelle** ♥ Ⓡ
19h-21h30 Développons des liens authentiques en prenant soin des émotions ! avec *Marie Hubert-Hugoud*

Ven 28 **CONCERT Cristal : la joie qui vibre** *
20h15-22h Célébrons vie et beauté avec didgeridoo, bols en cristal et poésie, proposé par *Jérôme Sandor Almasi*

ATELIERS d'apprentissage du DIDGERIDOO à venir !

Sam 29 **SORTIE Poète STAR** ♥ Ⓡ
10h-18h Allons lire des poésies dans les transports rennais ! Avec l'*association Tirelarigot*

Dim 30 **TOURNOI Jeux-vidéo** ♥ Ⓡ
14h-16h Jouons ensemble à un tournoi intergénérationnel. Joueur débutant ou confirmé, ou simple spectateur. Organisé par *Seb*

ENTRAÎNEMENTS les mercredis 5 et 19 mars de 14h à 16h

Sam 29 **VERNISSAGE Expo-photos : Santé mentale, le lien**
12h15-13h30 Déjeunons avec patients et équipe de l'Hôpital de jour du *Centre Thérapeutique de Mordelles*, découvrons leur expo

EXPO jusqu'au 13 avril !

+ LE NUMÉRIQUE à Quai n°3

Tous les mardis 14h-16h
ATELIER Mes 1ers pas en numérique ♥ Ⓡ
Apprenons à nous débrouiller avec nos ordinateurs (pour personnes débutantes) avec *L'Agence départementale du pays de Brocéliande*

Mardis 4 et 18 12h-13h30
PERMANENCE Comptoir Numérique ♥
Trouvons ensemble des solutions simples à vos questions et problèmes sur le numérique avec *Seb*

Jeu 13 12h30-13h30
RENCONTRE Midi papote numérique ♥
Discutons numérique, ses applications et ses conséquences autour de notre déjeuner. Animé par *Sébastien F.*

	8h30	12h15	13h30	18h	20h	23h
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						

🕒 Table ouverte tous les midis de 12h15 à 13h30

■ Ouvert au public □ Ouvert lors des animations et à la location

QUAI N°3

TIERS-LIEU ECO-CITOYEN

1 place de la Gare à Montfort
07.74.96.62.62
quai-n3@cehapi.org

+ infos: www.cehapi.org

