

QUAI N°3

Créons des liens



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

PROGRAMMATION AVRIL

- ♥ Atelier gratuit
- * Atelier à prix libre et conscient
- ** Atelier à prix fixé

(R) Réservation **obligatoire**, places limitées
Merci de vous inscrire dans tous les cas, si vous le pouvez !

EXPO-PHOTOS ♥
"Santé mentale: le lien"
jusqu'au 13 avril !

- Mar 1er** **ATELIER Méditation ***
19h15-20h15 Prenons du temps pour nous : se poser et s'accueillir sans jugement avec *Edwige*
- Mer 2** **Assemblée Générale Cêhapi** ♥
18h30-21h30 Faisons le bilan de l'année 2024 et réfléchissons ensemble à l'avenir de Quai n°3 !
Auberge espagnole pendant l'AG !
- Ven 4** **RENCONTRE Cercle de lecture** ♥
19h30-21h30 Retrouvons-nous pour échanger sur nos découvertes littéraires !
- Sam 5** **ATELIER Conseil en image de soi *** (R)
14h-16h Apprenons une méthode pour une garde-robe qui nous ressemble, dans une démarche éco-responsable. Proposé par *Natacha d'UniVersSoi Colors*.
- Dim 6** **ATELIER Cuisine anti-gaspi **** (R)
10h-12h30 Evitons le gaspillage et faisons des économies en cuisinant des plats savoureux avec toutes les parties de nos fruits et légumes, avec *Isa*
- Mer 9** **VISITE Fab'Lab** ♥ *Trajet possible en train !* (R)
9h30-12h Découvrons une nouvelle manière de créer nos objets grâce aux machines numériques d'un FabLab de Rennes, avec *Seb*
- Mer 9** **ATELIER Origami : l'art de la boîte **** (R)
14h30-16h Composons notre boîte avec la technique de l'origami modulaire avec nos couleurs préférés, par *Sandra Gaultier*
- Ven 11** **APÉRO Tricot** ♥
18h-20h Passons un moment convivial autour d'un verre entre tricoteur.ses, avec *Nadège des Mains Créatives*
- Sam 12** **ATELIER Répar'café** ♥ *VÊTEMENTS VÉLOS ÉLECTROMÉNAGERS*
10h-12h Apprenons à réparer pour donner une 2nde vie à nos objets... grâce à notre équipe de bénévoles !

- Dim 13** **ANIMATION Balade nature *** (R)
10h-12h Prenons le temps d'observer, d'écouter notre environnement. Détendons-nous, touchons, sentons les éléments naturels, avec *Delphine de Gwengolo'Nature*
Possibilité de participer aux 2 animations
- Dim 13** **RENCONTRE Apéro'producteurs** ♥ (R)
11h30-13h Rencontrons quelques uns de nos producteurs locaux et dégustons leurs produits : fromage, pain, légumes, cidre et vinaigre !
- Dim 13** **RENCONTRE Jeux de société** ♥
16h-20h Jouons à tout va un dimanche par mois !
- Ven 18** **SOIRÉE Slam'tartines** ♥
18h30-22h Venons balancer nos textes ou jeter une oreille ! Animée par *Mellow Man*
Petite RESTAURATION à partir de 19h !
Atelier d'écriture à 18h30
Début de la soirée 20h15
- Mer 23** **RENCONTRE Trouve ton covoit'** ♥
18h30-19h30 Un mercredi soir pour réfléchir ensemble à des solutions de transport plus pratiques et économiques, avec *Sébastien*
- Jeu 24** **PORTE-OUVERTE Espace de coworking** ♥
12h-20h Visitez et découvrons l'espace de co-travail de Quai n°3 : salles de réunion, bureaux individuels ou partagés !
- Sam 26** **ATELIER Kamishibaï #4** ♥
10h-13h Retrouvons-nous pour continuer et terminer les créations des sessions précédentes. Nouveaux toujours bienvenus ! proposé par *Michel*
- Sam 26** **ATELIER Tatouage temporaire au henné **** (R)
14h30-16h30 Initiations-nous à l'apprentissage des tatouages au henné pour une touche d'élégance naturelle, avec *Maha du CIFE*
- Dim 27** **ATELIER Didjeridoo *** *Prêt possible* (R)
17h30-19h Apprenons les bases pour jouer du Didjeridoo ou améliorons notre jeu, avec *Jérôme*
- Mar 29** **ATELIER Self-shiatsu **** (R)
19h15-21h15 Prenons un moment pour nous, pour notre santé, pour une détente profonde avec *Pascale Jasek Voisin*

	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



+ LE NUMÉRIQUE à Quai n°3

Les mardis 1er, 22 et 29 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 8 et 22 12h-13h30
PERMANENCE Comptoir Numérique ♥
Trouvons ensemble des solutions simples à vos questions et problèmes sur le numérique avec *Seb*