

CEHAPI - QUAI N°3

Propulsé par **AssoConnect**

♥ 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 !



PROGRAMMATION DÉCEMBRE

CYCLE COUTURE

COMPLET

Mardi 2, 9 et 16 14h - 16h30

ATELIER Initiation Couture ❤️ (R)

Apprenons à utiliser une machine à coudre et créons des lingettes et bouillottes zéro-déchet avec *le CDAS*.

Mar 2 ATELIER Méditation *

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

Ven 5 RENCONTRE Cercle de lecture ❤️

19h30 - Retrouvons-nous pour échanger sur nos découvertes
21h30 littéraires !

Mer 10 MARCHÉ DE NOËL DURABLE

16h - 20h Changeons notre manière de faire des cadeaux
à Noël ! Découvrons des biens et services de créateurs et producteurs locaux.



Ven 12 SOIREE Quai en scène ❤️ (R)

18h30 - Ouvrons la scène et présentons nos
20h30 talents, envies, passions artistiques...

Vous souhaitez
passer sur scène ?
Inscrivez-vous !

Sam 13 ATELIER Cuisine "du placard à la fête" **

10h - 13h Préparons un repas festif pour étonner vos convives à l'occasion des fêtes avec *Marie-Pascale*

Déjeunons ensemble ce que
nous aurons préparé !



LE DIMANCHE, ON JOUE !

Dim 14

13h - 16h

INITIATION Jeu de rôles ❤️ (R)

à partir de
14/15 ans

Immergeons dans l'univers fascinant d'Aria. Armez vous d'un papier, d'un crayon, et surtout de votre imagination !

Dim 14

16h - 20h

RENCONTRE Jeux de société ❤️

Jouons à tout va un dimanche par mois ! **Amenez vos jeux**
ou découvrez-en de nouveaux !

Mer 17

10h - 12h

ATELIER Répar'café ❤️

VELO

Apprenons à réparer nos petits électroménagers et nos vélos avec *Bruno et Brewenn*

ÉLECTROMÉNAGER

Jeu 18

19h -

21h30

ATELIER Des vins pour les fêtes de fin d'année ** (R)

Découvrons des vins à proposer pour les fêtes avec *Charlotte* !

Ven 19

SOIRÉE Slam'tartines ❤️

18h30 - Venons balancer nos textes ou jeter

22h une oreille ! Animée par *Malice et Mellow Man*.

Atelier d'écriture à 18h30

Petite RESTAURATION à partir de 19h !

Début de la soirée 20h15

Mer 24

RENCONTRE Goûter de Noël partagé ❤️

(R)

14h - 16h Partageons un moment chaleureux entre habitants et bénévoles avec *le CCAS de Montfort-sur-Meu*

Ven 26

RENCONTRE Happy Tricot ❤️

18h - 20h

Passons un moment convivial autour d'un verre entre tricoteur.ses, avec *Nadège* des *Mains Créatives*.

[CLIQUEZ ICI POUR + D'INFOS ET RÉSERVATIONS](#)



sam 20 décembre -
dim 4 janvier
**FERMETURE DU CAFE
CANTINE**

L'espace
COWORKING
reste ouvert !

⊕ LE NUMÉRIQUE à Quai n°3

Mardi 2, 9 et 16 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*

Mercredi 3 13h30-15h

PERMANENCE Comptoir Numérique ❤

Trouvons ensemble des solutions simples à vos questions et problèmes sur le numérique avec *Charlotte*

[CLIQUEZ ICI POUR + D'INFOS ET RÉSERVATIONS](#)

Les horaires d'ouverture

du café-cantine

	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



7j/7 de 8h à 23h : animations,
locations de bureaux, openspace et
salles de réunion

Et toujours !



Cantine ouverte tous les midis de la semaine,
de 12h15 à 13h30



Location de bureaux individuels ou
partagés et de salles de réunion

**I l'espace de
COWORKING
est ouvert !**



Location de vélos électriques et remorque



Livraison de paniers bios et locaux,
Clic des Champs

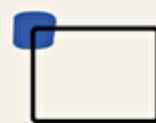


Livraison de poisson frais issu d'une pêche
durable, *Poiscaille*

+ infos sur place et sur www.cehapi.org



BOUTIQUE SOLIDAIRE



COTRAVAIL

Dans la gare
de Montfort-sur-Meu
07.74.96.62.62
quai-n3@cehapi.org



CAFÉ | CANTINE



ATELIERS

Vous recevez cet email en raison de votre inscription à la liste de diffusion de CEHAPI,

PRODUCTEURS D'IDEES EN ACTION.

[Je ne souhaite plus recevoir ces emails](#)

[Voir le mail dans votre navigateur](#)

Copyright © 2025 CEHAPI - QUAI N°3

Gare de Montfort, 35160 MONTFORT-SUR-MEU, France