
😊🌈 Programmation de NOVEMBRE à Quai n°3 !

À partir de CEHAPI - QUAI N°3 <app@email-assoconnect.com>

Date Mar 28/10/2025 09h25

À utlbroceliande@orange.fr <utlbroceliande@orange.fr>

CEHAPI - QUAI N°3

Propulsé par **AsoConnect**



QUAI N°3
Créons des liens

- ♥ 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 !

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 artistiques !

LE DIMANCHE, ON JOUE !

Dim 9 INITIATION Jeu de rôles ♥ (R)

14h - 17h Immergeons dans l'univers fascinant d'Aria. Armez vous d'un papier, d'un crayon, et surtout de votre imagination !

à partir de
14/15 ans

Dim 9 RENCONTRE Jeux de société ♥

16h - 20h Jouons à tout va un dimanche par mois ! Amenez vos jeux ou découvrez-en de nouveaux !

Ven 14 SOIRÉE Quai en scène ♥ (R)

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

C'EST NOUVEAU !

Vous souhaitez
passer sur scène ?
Inscrivez-vous !

LE SAMEDI, ON CUISINE !

Sam 15 ATELIER Cuisine "Légumes d'hiver" ** (R)

10h - 13h Apprenons à utiliser des légumes de saison en faisant des recettes qui sortent des sentiers battus avec *Marie-Pascale*

Déjeunons ensemble ce que
nous aurons préparé !

Sam 15 ATELIER Cuisine "Pâtisserie en famille" ** (R)

14h - 16h Créons et partageons des douceurs bio, locales et gourmandes avec *Judith de Raconte-moi une douceur*

à partir de
10 ans



Mar 18 **CINÉ-DÉBAT Festival Alimenterre : "Leurs champs du coeur" ****
20h30 - 23h

Suivi d'un
pot convivial

Au **Cinéma La Cane**, suivi d'un échange avec
Stéphanie, Ferme laitière à Plélan-le-Grand et
Sylvie, maraîchère à Chavagne.



Mer 19 **RENCONTRE Bibliothèque Vivante ♥**

16h - 18h
Rencontrons des livres vivants pour échanger autour
d'expériences de vie avec le **SAVS APH Le Pommeret**

Ven 21 **SOIRÉE Slam'tartines ♥**

18h30 - 22h
Venons balancer nos textes ou jeter
une oreille ! Animée par *Malice et
Mellow Man*.

Petite
RESTAURATION
à partir
de 19h !

Atelier
d'écriture à
18h30

Début de
la soirée
20h15

Sam 22 **ATELIER Répar'café ♥**

10h - 12h Apprenons à réparer nos vêtements et nos vélos avec *Bruno,
Nadège* et l'association **RESO**.

VELO

ORDI

VÊTEMENT

ÉLECTROMÉNAGER

Mer 26 **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Cêhapi**

18h30 - 21h30
Retrouvons-nous entre adhérents et prenons le
temps de nous connaître. Au programme également :
focus projets et renouvellement du CA.

Auberge
espagnole à
partir de 20h30

Jeu 27 **APÉRO-RENCONTRE Producteurs ♥**

19h - 20h30
Dégustons des produits locaux, en compagnie des
producteurs du *Clic des Champs* et d'*Yves-Marie Le Texier*,
comédien du spectacle « Mon père avait 3 vaches ».

+
Slams sur
la transition
écologique

Ven 28 **APÉRO Tricot ♥**

18h - 20h
Passons un moment convivial autour d'un verre entre
tricoteur.ses, avec *Nadège* des *Mains Créatives*.



LE NUMÉRIQUE à Quai n°3

Mardi 4 , 18 et 25 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 12 et 26 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



Et toujours !

+ Des activités régulières avec nos partenaires :

- ateliers de mise en voix
- circle songs...

+ Vous avez une idée d'activité mais pas de lieu pour la proposer ? Louez un espace à Quai n°3 !



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



Location de bureaux individuels ou partagés et de salles de réunion

l'espace de COWORKING est ouvert !



Location de vélos électriques et remorque



Livraison de paniers bios et locaux,
Clïc 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'IDÉES 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