

QUAI N°3

Créons des liens

EMBARQUONS ENSEMBLE VERS DES MODES DE VIE DURABLES ET SOLIDAIRES



TIERS-LIEU PAR ET POUR LES HABITANTS

PROGRAMMATION OCTOBRE

R Réservation obligatoire, places limitées

* Atelier payant



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

Du 20 sept
au 4 oct

EXPO-PHOTOS L'Europe à vélo

Découvrons l'expo de *Voies Recyclables* qui ont parcouru 18 000 km de vélo à travers 24 pays d'Europe !

Mar 1er ATELIER Méditation *

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

Mer 2 ATELIER-RENCONTRE Radio-écriture

18h-20h Expérimentons l'écriture radio et découvrons les productions réalisées lors d'ateliers menés par *Timbre FM* et le *CDAS du Pays de Brocéliande*

Ven 4 RENCONTRE Cercle de lecture

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

Jeu 10 RENCONTRE Midi papote numérique

12h15-13h30 Echangeons la bouche pleine autour du numérique, ses applications et ses conséquences. Chacun ramène sa gamelle !

Jeu 10 RENCONTRE Les 5R du zéro déchet

18h-20h Gagnons en pouvoir d'achat et consommons de manière plus raisonnée !

Sam 12 ATELIER-DÉCOUVERTE Self-shiatsu *

10h-12h Offrons-nous une pause détente dans une ambiance conviviale et bienveillante, proposé par *Pascale Voisin* R

Sam 12 SOIRÉE SLAM & MEU Tournoi de Slam

18h30-22h Allons supporter les équipes de ce tournoi de slam, proposé par *Tirelarigot*. Tournoi à 20h!

ATELIER
D'ÉCRITURE
à 18h30 !



SLAM
& MEU

TARTINES
et BUVETTE
à partir de 19h !

TOURNOI
à 20h !

Soirée à l'Avant-Scène !

Dim 13 ATELIER Répar'vélo

10h-12h30 Apprenons à réparer et entretenir notre vélo ! Et testons les vélos électriques de Quai n°3 !

Mar 15 SOIRÉE Jeux de société

17h30-21h30 Jouons à la sortie de l'école ou après le travail !

Sam 19 ANIMATION Découverte de l'arbre et

14h30-16h30 de la forêt * Explorons les secrets de la longévité des arbres au fil des saisons avec *Gwengolo'nature*. R

Mer 23 ATELIER Upcycling Parents/Enfants *

14h30-16h30 Redonnons vie à nos vieux cahiers et tissus en créant un carnet relié original et personnalisé avec *La cane qui coud* R

Sam 26 ATELIER Conseil en images *

14h-16h Découvrons les couleurs, formes et matières de vêtement qui nous vont le mieux ! Avec Natacha de *UniVerSoi Colors* R

Dim 27 ATELIER Cuisine de plantes sauvages *

10h-12h Cuisinons des plantes sauvages que l'on trouve facilement dans les jardins ! Proposé par *Estelle Guilmain* R

Jeu 31 SOIRÉE Festive, dansante et gourmande

19h-22h Clôturons l'expo "L'intelligence du coeur" du collectif Po (*Envie de Vie en Ville, galerie Quinconce*) par le feu de la Samain et une soirée dansante sur la place de la gare !

MIAM
et BUVETTE
sur place !

18h : ATELIER De Cuisine : Disco'soupe

Préparons ensemble et en musique une soupe de légumes anti-gaspi pour la soirée ! R

+

Des activités régulières avec nos partenaires :
danse de la paix, circle songs..."

Dates et infos à Quai n3

Quai n°3 existe et vit grâce au soutien et à l'engagement des adhérents de Cêhapi. Vous aimez ce tiers-lieu et ses activités? Alors adhérez!

UN LIEU CONVIVIAL, OUVERT À TOUS, POUR

- se rencontrer, travailler, se détendre
- s'amuser, apprendre, transmettre
- échanger, faire des projets ensemble

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

