

*Ce mois-ci,  
à l'Espace rencontre du Foirail,*

## Exposition de Sandy Morin



Artiste peintre autodidacte, les tableaux de Sandy reflètent sa personnalité.

Passionnée par la nature avec un caractère de femme-enfant, souvent dans un autre monde « ailleurs pour certaines personnes », ses œuvres sont des paysages, des tableaux abstraits ou enfantins.

Profil Facebook : les tableaux de I10

Du  
8 Novembre  
au  
5 décembre

*Vous pouvez contacter l'espace rencontre du Foirail par mail à [evs.centreville@ville-pau.fr](mailto:evs.centreville@ville-pau.fr) ou la coordinatrice par téléphone au 05 64 64 11 75  
N'hésitez pas à venir nous rencontrer*

Espace rencontre du Foirail, 45 rue Carnot à Pau

*Ouverture  
au public*

*Du lundi au  
vendredi  
14h -17h30*

*Lors d'événements,  
ouverture soirs  
et week-ends*

GRATUIT

# PROGRAMME

ESPACE RENCONTRE DU FOIRAIL

DE NOVEMBRE

2024



## Lundi 4 Novembre

### 14H **GRAINOTHÈQUE**

16H Proposé par Marie-Hélène, référente grainothèque auprès de l'association Graines de troc.



## Mardi 5 Novembre

### 14H30 **MARBLING**

16H30 Une activité artistique adaptée et proposée par Kristin, artiste peintre.  
Sur inscription.



## Mercredi 6 Novembre

### 14H **ACTIVITES LIBRES POUR TOUS**

17H Familles, jeunes, seniors, vous êtes tous invités à venir jouer librement tous ensemble. Gratuit et libre



## Jeudi 7 Novembre

### 15H **SAVOIRS PARTAGES : DECOUVERTE**

### 15H30 **YOGA DU RIRE**

Parce qu'un jour, Michel a découvert le Yoga du rire, il a envie aujourd'hui de partager la joie que cela procure.

Sur inscription



## Vendredi 8 Novembre

### 14H30 **LECTURE A VOIX HAUTE**

16H Proposé par l'association l'Ecole des Grands-Parents Européens.



## Mardi 12 Novembre

### 14H30 **CONVERSATION FRANÇAIS-ANGLAIS**

16H30 Maryse et Béatrice, habitantes et colibris, vous proposent un temps de conversation anglais-français. Venez vous exprimer dans les deux langues en toute convivialité et simplicité. Cette fois-ci, la thématique de discussion sera "vos hobbies".

Sur inscription.



## Mercredi 13 Novembre

### 14H **S'EXPRIMER EN DESSINANT**

17H Ouvert à tous et à toutes, petits et grands. Venez dessiner en toute simplicité et convivialité. Matériel fourni. Gratuit et libre



## Jeudi 14 Novembre

### 15H **PARTAGE AUTOUR D'UN LIVRE**

17H



Un temps proposé par l'Ecole des Grands Parents Européens. Ce mois-ci, c'est le livre "La chambre des merveilles" de Julien Sandrel qui fera l'objet des échanges.

## Vendredi 15 Novembre

### 14H **TRICOTEZ COEUR**

17H Du fil, des aiguilles, une pelote et du papotage. Le tour est joué pour une après-midi conviviale autour du tricot proposé par l'Ecole des Grands Parents Européens.



## Lundi 18 Novembre

### 14H **GRAINOTHÈQUE**

16H



## Mardi 19 Novembre

### 14H30 **PROJETS ET INITIATIVES**

### 16H30 **D'HABITANTS, PARLONS EN !**

Un temps de réflexion pour créer ensemble des projets pour dynamiser l'espace rencontre du Foirail, proposer des projets au quartier. Cet espace est fait pour vous, animé par la coordinatrice et la manager de quartier pour ensemble, concrétiser nos idées et nos envies.

## Mercredi 20 Novembre

### 14H30 **APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ EN FAMILLE**

17H C'est le moment de découvrir ensemble l'après-midi jeux de société proposé par la médiathèque André Labarrère. RDV à 14h30 à l'Espace rencontre du Foirail pour y aller ensemble! Gratuit et libre.



## Jeudi 21 Novembre

### 14H **INITIATION COUTURE**

17H



Proposé par Marilyn, cette séance permettra de coudre un sac banane.  
Sur inscription.



## Vendredi 22 Novembre

### 14H30 **THE CHANTANT**

16H30 Vous aimez chanter sous la douche et ailleurs ? Si quelques notes de musique vous trouvent toujours prêt-e à fredonner et à chanter des paroles oubliées d'une chanson ? Alors, ce groupe est pour vous ! Aucune technique requise, juste votre voix et votre envie de chanter des chansons que nous aurons choisies ensemble au préalable. Proposé par Véronique.



## Lundi 25 Novembre

### 14H **GRAINOTHÈQUE**

16H



## Mardi 26 Novembre

### 15H **SAVOIRS PARTAGES : DECOUVERTE DU QI GONG**

16H Venez pratiquer le Qi Gong pour la première fois grâce à Michel qui partage sa passion.  
Sur inscription



## Mercredi 27 Novembre

### 14H30 **REALISATION D'UNE CARTE POSTALE A L'AQUARELLE**

16H30 Une activité artistique adaptée et proposée par Kristine, artiste peintre.  
Sur inscription.



## Jeudi 28 Novembre

### 14H30 **LA SANTE PAR LE TOUCHER**

16H Venez découvrir la kinésiologie avec Lucile. Elle vous propose un atelier santé par le toucher, une technique formidable de régulation du stress et de la vitalité



## Vendredi 29 Novembre

### 15H **SAVOIRS PARTAGES : DECOUVERTE SOPHROLOGIE**

16H



Un temps pour soi en collectif pour un retour au calme et à la douceur. Proposé par Fanny.  
Sur inscription.