

On vous attend nombreux !

Horaires

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Lieux d'accueils

Accueil du Centre-Ville

04.90.67.73.20

35, Rue du Collège

Siege.loutricadou@orange.fr

Accueil des Amandiers / Eléphant

04.90.60.27.72

138, Rue Charles de Foucault Bât F3

Ae.loutricadou@orange.fr

Accueil du Pous du Plan

06.18.35.86.12

L'Entracte : Rue Jacques Cartier

Pdp.loutricadou@orange.fr

Nos partenaires



santé
famille
retraite
services



CARPENTRAS

PROGRAMME Familles MARS 2023

Référentes familles

Antonia : 06.20.73.08.67

Amandiers/Éléphant et Pous du Plan

Bouchra : 07.68.32.22.38

Centre-Ville

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

www.loutricadou.org

Divers



Théâtre Forum
14 mars 2023
14h00-16h00

Foyer Antoine Bonnet
Rue Marcel Pagnol
84200 Carpentras

Entrée gratuite, sans réservation

Par la Compagnie des Autres en partenariat avec le Planning Familial
ECS Villemarie – Centre Social & Citoyen Lou Tricadou



Activités Familles



Familles et ALSH :

Ateliers Enfants et Parents

« Préparation du Carnaval » : fabrication d'instruments de musique
de 9h30 à 11h00, les Mercredis 1^{er} mars à L'Entracte,
8 mars aux Sablières
15 mars au Club

Concert en famille :

Le Dôme - Marseille

SOOLKING

Samedi 18 mars

1 Adulte pour 2 enfants à partir de 11 ans
Nombre de place par quartier : 8 personnes - Participation : 25€uros
Départ : 17h devant les accueils et la bibliothèque - Retour : 00h30

Journée internationale des droits des femmes :

Mercredi 8 mars

Matin : visite au CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) à Avignon



Départ : 8h45 retour : 12h00 devant les accueils et à la bibliothèque

Nombre de place par quartier : 8 personnes
Les enfants seront les bienvenus

Après-midi : à la Maison du Citoyen dès 14h
Exposition et échanges sur le séjour en Egypte



Nos sorties / Activités Adultes



Activités :

Sophrologie : apprendre à se détendre

Les lundis 6, 13, 20, 27 : de 10h à 11h15 au Foyer de l'Amitié au **Pous du Plan**



Prévoir une tenue décontractée

Participation : 2 €uros par séance

S'inscrire sur les 10 séances

Nombre de place par quartier : 4 personnes

Temps convivial :

Thème : la Santé - Les différents dépistages de cancer
Intervenante : *Manon Sanchez, chargée de prévention*
+ Jeux de sociétés



Vendredi 10 mars

Au foyer de l'amitié au **Pous du Plan**

De 9h00 à 16h00

Repas partagé : chacun amène un plat salé

Atelier 1^{er} secours

« J'apprends les 1^{ers} secours »

Mardi 21 mars

A la salle Saint Exupéry - **Aux Amandiers**

De 13h45 à 15h45

Nombre de place par quartier : 4 personnes

« Activ'pour elles » les lundis et jeudis



Foyer de l'Amitié
Au **Pous du Plan**

Saint Exupéry
Aux Amandiers / Éléphant

Les jeudis 2, 9, 16, 23, 30 : de
8h45 à 9h45

Les lundis 6, 13, 20, 27: de 13h45
à 15h00

Les lundis 6, 13, 20, 27 : de 8h45
à 9h45

Les jeudis 2, 9, 16, 23, 30 : 8h45
à 9h45

Prévoir une tenue adaptée aux pratiques sportives



Pauses-café dans nos quartiers

Jeudi 2 mars à 14h au **Pous du Plan** à L'Entracte
Présence de l'association DUNES et le CIDFF

Vendredi 3 mars à 14h au **Centre-Ville** au Siège

Mardi 7 mars à 14h aux **Amandiers** appart. 195

Présence du CIDFF (Droit des femmes et de la famille) et
l'association DUNES

