

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

68 Rue du Refuge

cv.loutricadou@gmail.com

Accueil du Pous du Plan

06.18.35.86.12

Bâtiment de l'Entracte – 142 Rue Jacques Cartier

Pdp.loutricadou@orange.fr

Accueil des Amandiers / Eléphant

04.90.60.27.72

302 Boulevard de la Treille

Ae.loutricadou84@gmail.com

Nos partenaires



CARPENTRAS
Capitale du Comtat Venaissin



santé
famille
retraite
services



**Lou CENTRE SOCIAL & CITOYEN
Tricadou Agir avec Vous !
CARPENTRAS**

PROGRAMME Familles JANVIER

PENSEZ À RENOUVELLER VOTRE ADHÉSION

Référente familles
Bouchra
07.68.32.22.38

Inscriptions et renseignements auprès des accueils
www.loutricadou.org

Programme Familles - Janvier 2026

Activités Adultes :



Activité adultes :

« Activ'pour elles »

Les lundis 5, 12, 19, 26 mai et jeudi 8, 15, 22 et 29 de 9h à 10h

Au Foyer de l'AMITIE au Pous du Plan - 5 places par quartier

Participation : 2€/par séance **payable au trimestre**

Inscriptions auprès des accueils

ATTENTION les cours démarrent aux horaires indiqués



Apprendre à faire du vélo



Venez vous remettre en selle

Lundi 5, 12, 19 et 26 à partir de 13h45 jusqu'à 15h30

Au Pous du plan devant l'école François Jouve

Vélos fournis !

Nombre de personnes 5 places/quartiers

Atelier Adultes :

Atelier cuisine « Nems » de Lucie Lundi 12 janvier de 14h à 17h



Inscription auprès des accueils

5 places/quartiers

Lieu : Pous du Plan, Espace cuisine du Tricadou

Atelier numérique



Thème : AMELI/CPAM

S'inscrire auprès des accueils - 3 places/quartier

Lundi 12 janvier de 14h00 à 15h30 aux [Amandiers / Éléphant](#)

Mardi 13 janvier de 14h00 à 15h30 au [Pous du Plan](#)

Jeudi 15 janvier de 14h00 à 15h30 au [Centre-Ville](#)

Sortie famille



Activités Familles :



Spectacle Houria les yeux verts **Samedi 24 janvier à 20h30**

Marseille au CIPAC SILO

Départ de la Roseraie 18h

8 personnes/quartier

A partir de 10 ans

Inscription jusqu'au 15 janvier

Tarif : 20€

Activités Familles et Alsh : Atelier cuisine et jeux

Journée de la galette **Samedi 10 janvier**



Cuisine, jeux et spectacle de conte autour de la galette

Au foyer du Pous du Plan - Atelier cuisine à l'Entracte

Tarif : 1€/famille

Pauses-café dans nos quartiers

Attention aux horaires

Mardi 6 janvier à 14h aux [Amandiers / Éléphant](#) à l'Accueil

Jeudi 8 janvier à 14h au [Pous du Plan](#) à l'Entracte avec Trans'COVE

Vendredi 9 janvier à 14h au [Centre-Ville](#) au Siège

