

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 – Éléphant

04.90.60.27.72

302, Boulevard de la Treille  
Ae.loutricadou84@gmail.com

## Nos partenaires



# PROGRAMME Séniors JANVIER

**PENSEZ À RENOUVELLER VOTRE ADHÉSION**

Référentes Séniors

**Pouneh**

**06.28.35.35.83**

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

[www.loutricadou.org](http://www.loutricadou.org)

# Programme Séniors - Janvier 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			<b>1</b>  <b>FÉRIÉ</b>	<b>2</b>  -
<b>5</b>  POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	<b>6</b>  <b>MARCHE</b> LA VOIE DES PAPES SORGUES 13h-17h 16 places / 2 euros	<b>7</b>  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	<b>8</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>9</b>  <b>JEUX &amp; CAFÉ</b> Après-midi Ludiques autour d'un Café SALLE CRÉADOU 14h-16h
<b>12</b>  POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	<b>13</b>  <b>ATELIERS PÂTISSERIE</b> <b>GALETTES DES ROIS</b> 9h-12h / Cuisine Tricadou 6 personnes • <b>GOÛTER</b> <b>GALETTES DES ROIS</b> 14h-16h / Cuisine Tricadou	<b>14</b>  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	<b>15</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>16</b>
<b>19</b>  POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	<b>20</b>  <b>MUSÉE DE L'HISTOIRE</b> VISITE GUIDÉE FONTAINE DE VAUCLUSE Déjeuner libre 9h-17h - 16 places 4 euros	<b>21</b>  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	<b>22</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>23</b>  <b>À TABLE AVEC LE TRICADOU</b> 12h30 L'ENTRACTE au PDP 15 euros REPAS SUR PLACE OU À EMPORTER
<b>26</b>  LUNDI SOLIDAIRE GALETTE DES ROIS L'AHARP 8h30-12h / 13h30-17h • POUND 1 (Complet) Foyer de l'Amitié / 14h-15h	<b>27</b>  <b>USINE DE PARFUM</b> PIERRELATTE <b>Pique-nique</b> 9h-17h 2 euros	<b>28</b>  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	<b>29</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>30</b>  <b>JEUX &amp; CAFÉ</b> Après-midi Ludiques autour d'un Café SALLE CRÉADOU 14h-16h