

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



CARPENTRAS  
Capitale du Comtat Venaissin

santé  
famille  
retraite  
services



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

# PROGRAMME Séniors

## FÉVRIER & VACANCES D'HIVER

Référentes Séniors  
**Pouneh**  
**06.28.35.35.83**

Inscriptions et renseignements auprès des accueils  
[www.loutricadou.org](http://www.loutricadou.org)



# Programme Séniors - Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b>  <b>POUND</b> Foyer de l'Amitié 14h-15h  ● <b>THÉÂTRE FORUM</b> Foyer de l'Amitié 15h30-17h	<b>3</b>  <b>RACLETTE</b> 14h-16h L'ENTRACTE POUS DU PLAN 5€	<b>4</b>  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	<b>5</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>6</b>  <b>HAMMAM</b> 10h-14h / 8 places / 20€ à régler directement sur place  ● <b>COLLECTE DE PRODUITS</b> <b>D'HYGIENES</b> Pour les femmes sans abris
<b>9</b>  <b>POUND</b> Foyer de l'Amitié 14h-15h	<b>10</b>  <b>CUISINE DIET</b> <b>1° SÉANCE</b> (Inscription auprès de Pouneh) LA CUISINE POUS DU PLAN 9h-13h	<b>11</b>  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	<b>12</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) <b>EN AUTONOMIE</b> Espace Créadou 14h-16h	<b>13</b>  <b>JEUX &amp; CAFÉ</b> Après-midi Ludiques autour d'un Café <b>EN AUTONOMIE</b> Espace Créadou 14h-16h
<b>16</b>  <b>ATELIERS CUISINE</b> Recette d'Italie LA CUISINE POUS DU PLAN 6 personnes 9h-12h	<b>17</b>  <b>CINÉTRICADOU</b> CARPENTRAS Film et heure à définir 16 personnes 2 euros	<b>18</b> -	<b>19</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>20</b>  <b>JEUX &amp; CAFÉ</b> Après-midi Ludiques autour d'un Café Espace Créadou 14h-16h
<b>23</b> -	<b>24</b>  <b>BOWLING</b> LE PONTET 5 EUROS 12 PERSONNES 14h-17h	<b>25</b>  <b>MARCHE PETITS PAS</b> LAC DE MONTEUX 8 PERSONNES 13h-17h 2€	<b>26</b>  <b>ATELIER CRÉATIFS</b> (Complet) Espace Créadou 14h-16h	<b>27</b>  <b>JEUX &amp; CAFÉ</b> Après-midi Ludiques autour d'un Café Espace Créadou 14h-16h

# DEPISTAGE CANCERS

Informez-vous pour mieux vous protéger  
**DÈS 50 ANS** dépistez-vous pour avoir l'esprit tranquille

## Théâtre-Forum interactif Ça n'arrive qu'aux autres !

OUVERT À TOUT PUBLIC



**ÊTRE BIEN DÉPSTÉ**

**Lundi 2 Février à 15h30**  
**Foyer de l'amitié**  
**Rue Christophe Colomb**  
**CARPENTRAS**

Inscriptions conseillées :  
Centre ville : 04 90 67 73 20  
Pous du Plan: 06 18 35 86 12  
Amandiers/Eléphant : 04 90 60 27 72



DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

## GRANDE COLLECTE

de Produits d'hygiène, de soin et de beauté destinés aux femmes sans abri et en situation précaire

du 8 février au 8 mars 2026



Brosse à dents, dentifrice, brosse, peigne,...

Trousse de toilette

Serviette hygiénique, tampon

Gel douche, shampoing, lingette bébé,...

Préservatifs féminin et masculin

Déodorant, parfum, produits de beauté

Échantillons ou grand formats non entamés et non périmés

8 le 8 mars c'est toute l'année

Renseignements et point de collecte auprès des accueils

- Centre-Ville : **04.90.67.73.20**
- Pous du Plan : **06.18.35.86.12**
- Amandiers/Eléphant : **04.90.60.27.72**

