

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

Lou Tricadou CENTRE SOCIAL & CITOYEN
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

Programme Séniors - Février 2026

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



SPECTACLE INTERACTIF
Entre les
comédiens et
les spectateurs
Joué par la
Cie 6T Théâtre

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/Éléphant : 04 90 60 27 72



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur

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/Éléphant : 04.90.60.27.72

