

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@gmail.com

Accueil des Amandiers / Eléphant

04.90.60.27.72

302 Boulevard de la Treille

Ae.loutricadou84@gmail.com

Nos partenaires



santé
famille
retraite
services



Programme Familles - Programme Mars 2026

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 6 février au 8 mars 2026



Échantillons ou grand formats non entamés et non périmés

 Brosse à dents, dentifrice, brosse, peigne,...	 Trousse de toilette, brumisateur	 Serviette hygiénique, tampon
 Gel douche, shampoing, lingette hygiénique ...	 Préservatifs féminin et masculin	 Déodorant, parfum, produits de beauté

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**



Mars, le mois des DROITS DES FEMMES au Tricadou

Tout au long du mois de mars, l'ensemble du Tricadou est mobilisé pour mettre à l'honneur : La place des femmes dans la société - L'évolution de leurs droits - Les combats d'hier et d'aujourd'hui



Expositions
Portrait de Femmes inspirantes
RÉALISÉ PAR LE CENTRE SOCIAL

C'est mon droit
PAR LES HABITANTES

Parcours de femmes artistes
10, 17, 24 MARS - INGUIMBERTINE

Théâtre-forum
L'école des Femmes
Molière
SAMEDI 21 MARS - CABARET

Sorties culturelles
Visite de Musée

Actions solidaires
Pauses-café
La santé des femmes
3,5,6 MARS - ACCUEILS

Conférence-débat
Evolution des droits des femmes

Soirée festive
Dédicée aux femmes
Ouvert à tous
VENDREDI 27 MARS
FOYER BONNET

8 le 8 mars c'est toute l'année

Renseignements 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**



Programme Familles - Programme Mars 2026

Activités Adultes :

Activité adultes :

« Activ'pour elles »

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars et jeudi 5, 12, 19 et 26 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



Atelier Adultes :

Ciné débat au Rivoli

Lundi 9 mars à 9h30

Film : A plein temps

Inscription auprès des accueils

Thème la charge mentale

Avec Laure Calamy

2 euros/ pers



Atelier Bien être de 14h à 17h

Jeudi 12 mars "soins du visage" création de produits naturel et application

Mardi 17 mars "soins des cheveux" fabrications de produits naturel et application

Mardi 24 mars "soins des pieds" fabrication produits naturels et application

Jeudi 26 mars "soins des mains" fabrication de produits naturel et application



Atelier couture

Tous les lundis après-midi à l'espace Crédou

5 places/quartier - Tarif : 1€ la séance - Groupe complet

Sorties adultes :

Musée Granet

Vendredi 20 mars

RDV 8h45 à la Roseraie retour à 18h

5 places/quartier, inscription auprès des accueils

Tarif : 5€/personne



Hammam

Vendredi 27 mars

Soins du corps

5 places/quartiers, inscription auprès des accueils

Tarif : 20€/personne

Lieu : Avignon

Atelier numérique

Thème : créer et utiliser sa boite mail

S'inscrire auprès des accueils - 3 places/quartier



Lundi 9 de 14h00 à 15h30 au **Pous du Plan**

Mardi 10 de 14h00 à 15h30 aux **Amandiers / Éléphant**

Mercredi 11 de 14h00 à 15h30 au **Centre-Ville**

Pauses-café dans nos quartiers

ATTENTION AUX HORAIRES

Mardi 3 mars à 13h30 aux **Amandiers / Éléphant** à l'Accueil

Jeudi 5 mars à 13h30 au **Pous du Plan** à l'Entracte



Vendredi 6 mars à 14h au **Centre-Ville** au Siège

Thème du jour : la santé au féminin

Programme Familles - Programme Mars 2026

Activités Familles et ALSH:



Soirée familles



Théâtre-forum

Samedi 21 mars à 18h

Avec la compagnie 6T Théâtre

Autour de ***L'École des femmes* de Molière**

Les rapports de domination et l'émancipation féminine.

Lieu : Cabaret Carpentras

Inscription jusqu'au 18 mars auprès des accueils

Tarif : 1€

Soirée festive
Vendredi 27 mars
de 18h à 23h

Dédiée aux femmes - **Ouvert à tous**

Lieu : Foyer Bonnet

Venez partager un moment convivial pour **clôturer le mois**, découvrir la **restitution des travaux réalisés par l'ensemble des secteurs**, et célébrer ensemble les engagements, créations et échanges menés tout au long du mois.

Gratuit



En mars, la place de la femme & l'évolution de ses droits



Tout au long du mois, des actions transversales sont menées dans l'ensemble des secteurs autour de la place des femmes dans la société et de l'évolution de leurs droits.

Au programme :

- Expositions de portraits de femmes inspirantes dans les accueils
- Travail autour de figures féminines marquantes avec les différents groupes
- Micro-trottoir et actions de sensibilisation menés par les jeunes
- Partenariat culturel avec le Musée-bibliothèque Inguimbertine autour de la place des femmes dans l'Art

Un mois pour sensibiliser, échanger et valoriser les parcours et les droits des femmes.