

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 - Rue Jacques Cartier

Pdp.loutricadou@gmail.com

Accueil des Amandiers – Éléphant

04.90.60.27.72

32, Boulevard de la Treille

Ae.loutricadou84@gmail.com

Nos partenaires



The poster features a white rectangular box with rounded corners, set against a background of abstract orange, blue, and green brushstrokes. Inside the box, the logo for 'Lou Tricadou CENTRE SOCIAL & CITOYEN' is displayed, featuring three stylized speech bubbles in blue, orange, and green. Below the logo, the text 'Agir avec Vous !' is written in a cursive font. Underneath the box, the word 'CARPENTRAS' is printed. The main title 'PROGRAMME Séniors MARS' is written in large, bold, black, grey, and orange letters. At the bottom left of the box, the contact information for the 'Référente Séniors Pouneh' is provided: '06.28.35.35.83'. Below the box, the text 'Inscriptions et renseignements auprès des accueils' and the website 'www.loutricadou.org' are listed.

Jeudi 05 Mars Déjeuner solidaire confectionné par les séniors

SUR PLACE OU À EMPORTER

Entrée
Carottes Vichy & Oeuf Mimosa

Plat
Lasagne Boeuf-Lentilles & Légumes de Saison

Dessert
Tiramisu Mangue - Ananas

MENU 15 EUROS
+ thé ou café à volonté

A l'Entrate au Pous du Plan, dès 12h
Retrait des plats entre 12h et 14h

Nombre de places limité
réservation obligatoire avant 04/03

Réservation et commandes 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**

www.loutricadou.org

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

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

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

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**

Lou CENTRE SOCIAL & CITOYEN
Tricadou Agir avec Vous !
CARPENTRAS

Programme Séniors - Programme Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 EXPO : PORTRAIT DES FEMMES INSPIRANTES Centre-Ville Tout le mois • POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	3 PETIT-DÉJEUNER PARTAGÉ SANTÉ DES FEMMES 10h-12h ENTRACTE	4 MARCHE BÂTON 10h30-12h	5 REPAS AUTOFINANCEMENT ENTRACTE 15 EUROS	6	7
9 CINÉMA RIVOLI À PLEIN TEMPS 2 EUROS / 9h30-12h • POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	10 L'INGUIMBERTINE VISITE GUIDÉE PARCOURS DE FEMMES ARTISTES 10h-12h	11 MARCHE BÂTON 10h30-12h	12 ATELIER CRÉATIF Autonomie (Complet) Espace Crédou 14h-16	13 -	14
16 POUND Lieu à définir 14h-15h	17 -	18 MARCHE BÂTON 10h30-12h	19 ATELIER CRÉATIF (Complet) Espace Crédou 14h-16h	20 -	21 THÉÂTRE FORUM L'ÉCOLE DES FEMMES MOLIÈRE 18h-20h Au CABARET
23 POUND Lieu à définir 14h-15h	24 MUSÉE GRANET VISITE GUIDÉE ENTRE FEMMES ET ART AIX EN PROVENCE 9h-17h Déjeuner libre 16 pers. 5 EUROS	25 MARCHE BÂTON 10h30-12h	26 ATELIER CRÉATIF (Complet) Espace Crédou 14h-16h	27 SOIRÉE FESTIVE DÉDIÉE AUX FEMMES FOYER BONNET 18h-23h	28
30 POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	31 CARRIÈRE DES LUMIÈRES FRIDA KAHLO + PICASSO LES BAUX DE PROVENCE 9h-17h / 16 places 6 euros			<p>Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars, le centre social & citoyen LOU TRICADOU propose plusieurs actions tout au long du mois de mars.</p> <p>Ce programme riche et engagé aborde la place des femmes, l'évolution de leurs droits et les différents combats menés au quotidien, que ce soit dans la sphère personnelle, politique, sociale ou artistique</p>	