

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



CARPENTRAS  
Capitale du Comtat Venaissin



# PROGRAMME Séniors MARS

Référente Séniors

**Pouneh**

**06.28.35.35.83**

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

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

# Jeudi 05 Mars Déjeuner solidaire confectionné par les seniors

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'Entracte 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](http://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

## 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

## Soirée festive

Dédiée aux femmes

Ouvert à tous  
VENDREDI 27 MARS  
FOYER BONNET

## Cinéma

A plein temps

Thème : charge mentale  
avec Laure CALAMY  
9 MARS - AU CINÉMA RIVOLI

## Conférence-débat

Evolution  
des droits  
des femmes


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 Séniors - Programme Mars 2026

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