

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 / Eléphant

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

Familles

AVRIL & VACANCES DE PRINTEMPS

Référente familles
Bouchra 07.68.32.22.38

Inscriptions et renseignements auprès des accueils
www.loutricadou.org

Programme Familles - Programme Avril et vacances de Printemps 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 :

Atelier Sophrologie

Dédiée aux aidants

A partir du 27 mars, 13h30 aux Sablières

Pour plus d'informations contacter Bouchra



Atelier couture

Tous les lundis après-midi à l'espace Créadou

5 places/quartier

Tarif : 1€ la séance

Groupe complet

Pauses-café dans nos quartiers

Mardi 31 mars à 13h45 aux **Amandiers / Éléphant** à l'Accueil

Jeudi 26 mars à 13h45 au **Pous du Plan** à l'Entracte

Vendredi 27 mars à 14h au **Centre-Ville** au Siège

Thème : Vacances été 2026



Sorties adultes :

Conférence
MERCREDI 01 AVRIL 2026 - 15H45
BIBLIOTHÈQUE INGUIMBERTINE - SALLE PEIRESC

L'ÉVOLUTION DES DROITS DES FEMMES
Le combat des femmes pour l'obtention de leurs droits

Animée par
Pauline Delage
Sociologue et Chargée
de recherche au CNRS

Depuis des siècles, les femmes se battent pour l'égalité, la reconnaissance et le respect de leurs droits. Cette conférence propose un voyage à travers l'histoire des luttes féminines, des premières revendications jusqu'aux combats actuels, afin de mieux comprendre les avancées obtenues et les défis qui restent à relever.

Réservation et infos 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

Conférence

Mercredi 01 avril

À 15h45 à l'Inguimbertaine

L'évolution des droits des femmes

Animée par Pauline Delage

Atelier numérique

Thème : Inscription scolaire sur le site de carpentras.fr

S'inscrire auprès des accueils – 3 places/quartier

Lundi 27 avril de 14h00 à 15h00 aux **Amandiers / Éléphant**

Mardi 28 avril de 14h00 à 15h00 au **Pous du Plan**

Mercredi 29 avril de 14h00 à 15h00 au **Centre-Ville**



Programme Familles - Programme Avril et vacances de Printemps 2026

Activités Familles et ALSH:

Sortie familles

Spectacle « Le pirate qui a peur de l'eau »
Mercredi 15 avril

Magie, humour et marionnettes



Lieu : La charité à Carpentras

Horaire : 16h

Départ : RDV à 15h devant l'office du tourisme

6 personnes/quartier - A partir de 5 ans - Tarif : 2€/personnes

Inscription auprès des accueils jusqu'au 13 avril

Foot en famille **Match Montpellier/Troyes** **Samedi 4 avril**

Départ : 10h à la Roseraie retour 18h

A partir de 3 ans

8 places/quartier

Tarif : 7€ / personne

Prévoir pique-nique et goûter

SORTIE PARENTS / ENFANTS

Match de Football Ligue 2
Montpellier Hérault - Troyes

04 AVRIL 26

Inscriptions avant le 31/03
Départ de la Roseraie à 9h30
Retour ±18h

Tarif : 7€/pers

8 places par quartier

family

Renseignements et inscriptions 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

Leu Tricadou CENTRE SOCIAL & CITOYEN
Agir avec Vous !
CARPENTRAS

Programme Familles - Programme Avril et vacances de Printemps 2026

Le 11 AVRIL
de 14h à 17h
A L'ENTRACTE

Défis sportifs

Tchouk ball, Echasses, Basket fauteuil, COURSE ENFANTS, slackline, Disco Golf, Saut en Hauteur, Parkour

Venez vous mesurer entre amis, en famille ou entre copains sur nos ateliers sportifs fun et dynamiques !

Ambiance conviviale, bonne humeur garantie... et pour reprendre des forces, stand buvette sur place 🥤
On vous attend nombreux !

Offert par la ville de carpentras - Ne pas jeter sur la voie publique
Offert par la ville de carpentras - Ne pas jeter sur la voie publique

Défis sportifs au Pous du plan Samedi 11 avril

Lieu : à l'Entracte
De 14h à 17h
Ouvert à tous

Pendant les vacances scolaires

Animation de Jeux parents/enfants Lundi 13 avril

Lieu : Espace de jeux derrière l'école Amandiers A
De 13h30 à 17h
Inscription conseillée à l'accueil des Amandiers

NETTOYAGE DU QUARTIER
Amandiers / Éléphant

Jeudi 16 avril 2026

Ouvert à tous !
Enfants, Familles, Seniors

www.loutricadou.org

8h45 : Accueil convivial
12h : Pique-nique à L'Auzon
13h30 : Chasse aux œufs à L'Auzon

Grande Chasse aux œufs
JEUDI 16 AVRIL

Berge de l'Auzon
de 13h30 à 17h30

Jeux extérieurs parents / enfants
à partir de 3 ans

30 places par quartier

Renseignements et inscriptions 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

NETTOYAGE DU QUARTIER
Pous du Plan

Mardi 21 avril 2026

Ouvert à tous !
Enfants, Familles, Seniors

www.loutricadou.org

8h45 : Accueil convivial
12h : Pique-nique à la Sainte famille
13h30 : Chasse aux œufs au Zola

Grande Chasse aux œufs
MARDI 21 AVRIL

Au zola
de 13h30 à 17h30

Jeux extérieurs parents / enfants
à partir de 3 ans

30 places par quartier

Renseignements et inscriptions 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 Avril et vacances de Printemps 2026

SPIROU en autonomie

Jeudi 23 avril



Inscription jusqu'au vendredi 17 avril auprès des accueils

15 places /quartier - Tarif : 12€/ personnes

Les moins de 1 mètre gratuit