

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



Lou Tricadou CENTRE SOCIAL & CITOYEN
Agir avec Vous !
CARPENTRAS

PROGRAMME Séniors

AVRIL

Référente Séniors
Pouneh
06.28.35.35.83

Inscriptions et renseignements auprès des accueils
www.loutricadou.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 MARCHE BÂTON 10h30-12h • CONÉRENCE	2 ATELIER GYM ET ÉQUILIBRE 10H30-12H SAINT-EXUPERY • ATELIER CRÉATIFS EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h	3 JEUX & CAFÉ Après-midi Ludiques autour d'un Café EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h
6 FÉRIÉ	7 -	8 MARCHE BÂTON 10h30-12h	9 ATELIER GYM ET ÉQUILIBRE 10H30-12H SAINT-EXUPERY • ATELIER CRÉATIFS EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h	10 JEUX & CAFÉ Après-midi Ludiques autour d'un Café EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h
13 ATELIER MÉMOIRE 10H-12H FOYER DE L'AMITIÉ POUS DU PLAN	14 ATELIER CUISINE DU MONDE PARTENARIAT AVEC CCAS AVEC CHEF JEAN-LOUIS RECETTE D'AFRIQUE 4 PLACES 9H-14H 2 euros	15 MARCHE PETITS PAS PIQUE-NIQUE LAC DE MONTEUX 12 PLACES 9h-17h 2 euros	16 ATELIER GYM ET ÉQUILIBRE 10H30-12H SAINT-EXUPERY • ATELIER CRÉATIFS Espace Créadou 14h-16h	17 JEUX & CAFÉ Après-midi Ludiques autour d'un Café EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h
20 ATELIER MÉMOIRE 10H-12H FOYER DE L'AMITIÉ POUS DU PLAN	21 -	22 -	23 ATELIER GYM ET ÉQUILIBRE 10H30-12H SAINT-EXUPERY • ATELIER CRÉATIFS EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h	24 JEUX & CAFÉ Après-midi Ludiques autour d'un Café EN AUTONOMIE Espace Créadou 14h-16h
27 ATELIER MÉMOIRE 10H-12H FOYER DE L'AMITIÉ POUS DU PLAN • POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	28 GOÛTER PARTGÉ 14h-16h ENTRACTE PDP	29 MARCHE BÂTON 10h30-12h	30 ATELIER GYM ET ÉQUILIBRE 10H30-12H SAINT-EXUPERY	