

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** CENTRE SOCIAL & CITOYEN  
**Tricadou**  
Agir avec Vous !  
CARPENTRAS

# PROGRAMME Séniors MAI

Référentes Séniors  
**Pouneh**  
**06.28.35.35.83**

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1  <b>FÉRIÉ</b>
4  ATELIER MÉMOIRE 10H-12H FOYER DE L'AMITIÉ POUS DU PLAN • POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	5  <b>ATELIER CUISINE DU MONDE</b> PARTENARIAT AVEC CCAS AVEC CHEF JEAN-LOUIS RECETTE D'AMÉRIQUE 4 PLACES 9H-14H 2 euros	6  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	7  <b>ATELIER ÉQUILIBRE</b> 10H30-12H SAINT-EXUPERY • <b>ATELIER CRÉATIFS</b> Espace Créadou 14h-16h	8  <b>FÉRIÉ</b>
11  ATELIER MÉMOIRE 10H-12H FOYER DE L'AMITIÉ POUS DU PLAN • POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	12  <b>BILAN SANTÉ</b> CPAM AVIGNON 7H-13H 8 PLACE 2 EUROS	13  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	14  <b>FÉRIÉ</b>	15  -
18  ATELIER MÉMOIRE 10H-12H FOYER DE L'AMITIÉ POUS DU PLAN • POUND Foyer de l'Amitié 14h-15h	19  <b>GOÛTER PARTAGÉ</b> EXTRACTE POUS DU PLAN 14H-17H	20  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	21  <b>ATELIER ÉQUILIBRE</b> 10H30-12H SAINT-EXUPERY • <b>ATELIER CRÉATIFS</b> Espace Créadou 14h-16h	22  <b>JEUX &amp; CAFÉ</b> Après-midi ludique autour d'un Café <b>EN AUTONOMIE</b> Espace Créadou 14h-16h
25  <b>FÉRIÉ</b>	26  <b>CARRIÈRE DES LUMIÈRES</b> FRIDA KAHLO + PICASSO LES BAUX DE PROVENCE 9h-17h 16 places 6 euros	27  <b>MARCHE BÂTON</b> 10h30-12h	28  <b>ATELIER ÉQUILIBRE</b> 10H30-12H SAINT-EXUPERY • <b>ATELIER CRÉATIFS</b> Espace Créadou 14h-16h	29  -