

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



PROGRAMME Familles OCTOBRE

Référente familles

Célia

07.68.32.22.38

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

www.loutricadou.org

Programme Familles - Programme Octobre et Vacances d'Automne 2026

BESOIEN D'AIDE POUR VOTRE SANTÉ ?

Une médiatrice santé vous accueille, vous informe et vous oriente.

ELLE PEUT VOUS AIDER À :

- Comprendre une ordonnance ou un traitement
- Préparer un rendez-vous médical
- Trouver le bon professionnel de santé
- Connaitre vos droits et réaliser vos démarches
- Mieux comprendre et suivre votre maladie

Gratuit et sans rendez-vous

PERMANENCES

Centre-Ville Pous du Plan Amandiers/Éléphant

les mardis et mercredis

Le lieu de permanence varie selon les semaines

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 Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

SORTIE FAMILLES

Ouvert à tous

PIQUE-NIQUE EN FAMILLE SUR LES BERGES DE L'AUZON

SAM 10 OCT 26

Inscription souhaitée avant le 07/09

Venez rencontrer Célia, la nouvelle référente du secteur famille

Rendez-vous à 10h30 devant le parking de la Roseraie avec votre pique-nique

Lou Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

NETTOYAGE CITOYEN

Pous du Plan

Rendez-vous des 9h Au Bâtiment de l'Entracte 142 Rue Jacques Cartier à CARPENTRAS

Mardi 20 octobre 26

Ouvert à tous ! Enfants, Familles, Seniors

Lou Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

NETTOYAGE CITOYEN

Amandiers / Éléphant

Rendez-vous des 9h devant l'espace public intergénérationnel Rue Albert Camus à CARPENTRAS

Mardi 27 octobre 26

Ouvert à tous ! Enfants, Familles, Seniors

Lou Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

SORTIE ADULTES

JOURNÉE CULTURELLE ISLE-SUR-LA-SORGUE

16 OCTOBRE 26

Inscriptions avant le 14/10

5 places par quartier

Tarif : 2€

Visite du Musée sensoriel Filaventure

Pique-Nique au Partages des eaux

Exposition à la Villa DATRIS

MÉDITERRANÉE ODYSSEES CONTEMPORAINES

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

Lou Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

Le Manga s'invite à Carpentras

Samedi 17 octobre 26

Le Centre Social & citoyen Lou Tricadou et Vent d'Asie présentent

KOYO MANGA

Foyer Antoine Bonnet - Rue Marcel Pagnol

de 10h à 18h

ATELIERS REPAS DEDICACES CONCERT

PROGRAMME

- 10h CHASSE AUX POKÉMONS
- 11h ATELIER LINOGRAPHIE
- 12h REPAS INSPIRÉ DU JAPON
- 14h DEDICACES JERONIMO CEJUDO (RIPPER) ZD. (SPACE PUNCH) ANAIS EUSTACHE (AZURE, CÉRÉE)
- 13h ATELIER STOP-MOTION
- 16h SPECTACLE KAMISHIBAI PICTONARY GÉANT
- 17h CONCERT SPÉCIAL OPENINGS MUSIQUES D'ANIMÉS

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 Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

ATELIER PARENT/GRAND-PARENT & ENFANT

Petits monstres aux fourneaux

MER 28 OCT 26

14h - 17h

Cuisine Régalaou / Entracte Pous du Plan

Le goûter d'Halloween qui donne des super-pouvoirs !

Un goûter rapide, gourmand et protéiné à préparer ensemble. Et un petit jeu pour découvrir un ingrédient surprise !

Avec **Héloïse GIRAUD**
Cheffe-formatrice en cuisine végétale
Diplômée en alimentation végétarienne - Sorbonne

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

Lou Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

Bla-bla café

1ère rencontre le Jeudi 8 octobre

Temps de rencontre entre les parents, l'école, et le Centre Social & Citoyen Lou Tricadou

Les 2^e et 4^e jeudi de chaque mois. En déposant vos enfants, à partir de 8h20 A l'école François Jouve

Venez discuter avec nous de tout et de rien et surtout de TOUT !

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

Lou Tricadou Agir avec Vous !

CARPENTRAS

Programme Familles - Programme Octobre et Vacances d'Automne 2026



Activités Familles :

Pique-Nique en Famille aux Berges de l'Auzon Samedi 10 octobre 10h30 – 13h30

Ouvert à tous, venez rencontrer Célia la nouvelle référente famille

-  Départ parking de la Roseraie à 10h30
-  Inscription dans vos accueils - Souhaitée avant le mercredi 07 octobre
Prendre son pique-nique

Pendant les vacances

Décoration d'Halloween 14h à 16h, goûter partagé Lundi 19 octobre

Atelier fabrication décoration d'Halloween DIY

-  Accueil Centre-Ville
-  Inscription dans vos accueils - Date limite pour s'inscrire : jeudi 15 octobre -
Tarif : 1€ par famille

Atelier cuisine parent/grand-parent & enfant Mercredi 28 octobre

Petits monstres aux fourneaux : le goûter d'Halloween qui donne des super-pouvoirs

-  Inscription dans vos accueils - Date limite pour s'inscrire : vendredi 23 octobre
-  Cuisine le Régalo à l'Entracte

Pendant les vacances

Sorties familles :

Ciné – Goûter au Centre-Ville Mercredi 21 octobre

Goûter partagé, chacun amène quelque chose à manger. Les boissons seront offertes

-  Rendez-vous devant le cinéma Rivoli à 13h30
-  Inscription dans vos accueils - Date limite pour s'inscrire : Vendredi 16 octobre - Tarif : 2€ la place

Film : Ducobu et le fantôme de Saint-Potache

Journée au Parc Spirou en Famille Jeudi 29 octobre 10h – 17h



-  Rendez-vous devant le parc de Spirou à 10h
-  Inscription dans vos accueils - Date limite pour s'inscrire : mercredi 22 octobre - Tarif : 12€
20 places /Quartiers
Sortie en autonomie - Prévoir pique-nique et tenue appropriée pour la soirée

Programme Familles - Programme Octobre et Vacances d'Automne 2026



Adultes

Activité Adultes :

« Activ'pour Elles »



Lundi 12 octobre et **Jeudi 15 octobre** de 9h à 10h



Au Foyer de l'AMITIE au **Pous du Plan**

Participation : 2€/par séance ou 32€ pour le trimestre (12/10 au 17/12)

Inscriptions auprès de vos accueils (Places limitées et Adhésion obligatoire)

Se présenter 10 minutes avant le début du cours



Sortie Adultes :

Journée culturelle à L'Isle Sur La Sorgue

Vendredi 16 octobre 8h30 – 17h

Matin : Visite du Musée sensoriel Filaventure - Manufacture de tissus

Midi : Pique-Nique au Partages des eaux

Après-midi : Exposition à la Villa DATRIS Méditerranée Odyssée Contemporaine

5 places/quartier



Inscription auprès de vos accueils - Date limite pour s'inscrire : mercredi 14 octobre - Tarif : 2€



Pauses-café dans nos quartiers

Mardi 06 octobre aux **Amandiers / Éléphant** à l'Accueil

Jeudi 08 octobre au **Pous du Plan**

Vendredi 09 octobre au **Centre-Ville**

A partir de 14h à 16h

Permanence Santé dans nos quartiers

Mardi 06 octobre aux **Amandiers / Éléphant** à l'Accueil

Mercredi 07 octobre au **Centre-Ville** à l'Entracte

Mardi 13 octobre au **Pous du Plan** au Siège

A partir de 9h à 12h



INFOS DIVERSES :

Bibli en folie : Bibliothèque musée Inguimbertaine

Du vendredi 2 au dimanche 4 octobre 2026 (10h-18h)

Au programme : tests libres des jeux vidéo de l'espace Image et Son, puzzles en famille dans le forum et livres-jeux en Jeunesse

Entrée libre et gratuite

Momiji Koyo 2026 – Vent D'asie - Carpentras

1^{er} au 31 octobre 2026

Animations gratuites et payantes autour du Japon tout le mois d'octobre principalement à Carpentras

Koyo Manga

Samedi 17 octobre 2026 de 10h à 18h au Foyer Antoine Bonnet

Journée d'activités variées consacrée au manga

Visite en scène - Quartier des Amandiers Carpentras

Vendredi 2 octobre à 18h et Samedi 17 octobre à 11h

Découverte du quartier des Amandiers autrement, à travers son patrimoine, son architecture, les témoignages de ses habitants et ses archives vivantes. RDV devant l'école maternelle des Amandiers, Rue Pierre Loti, 84200 Carpentras



Sur inscription dans vos accueils

Nettoyage citoyen de quartier

20 octobre 2026 au **Pous du Plan**

27 octobre 2026 aux **Amandiers / Éléphant**



Au mois de Novembre

Prox Raid Aventure : Nombreuses activités gratuites, plus d'information prochainement



le 04 Novembre de 9h à 17h au **Pous du Plan**