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@gmail.com

Accueil des Amandiers – Éléphant

04.90.60.27.72

302, Boulevard de la Treille

Ae.loutricadou84@gmail.com

Nos partenaires

CARPENTRAS
Capitale du Comtat Venaissin

Département de VAUCLUSE

ALLOCATIONS FAMILIALES

msa santé famille retraite services

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Lou Tricadou
CENTRE SOCIAL & CITOYEN
Agir avec Vous !

CARPENTRAS

PROGRAMME Séniors DECEMBRE

Référente Séniors

Pouneh

06.28.35.35.83

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

www.loutricadou.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 **ATELIER CUISINE** **Avec Héloïse Giraud** Cuisiner une assiette équilibrée pour 1€ Régalou/PDP 10 personnes 9h-13h	**2** **GYM DOUCE** SAINT EXUPERY 10h30-11h45	**3** **ATELIER CRÉATIF** Espace Créadou 14h-16h	**4** **ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION** BOURSE AU TRAVAIL, 33 RUE DU MONT DEPIÉTÉ 14h-15h	**5** **SPECTACLE NOËL**
7 **SOPHROLOGIE** Foyer de l'Amitié 10h30-12h • **POUND** Foyer de l'Amitié 14h-15h	**8** **CHÂTEAU GRIGNAN** **VISITE GUIDEE** 16 personnes 9h-17h Pique-nique 10 €	**9** **GYM DOUCE** SAINT EXUPÉRY 10h30-11h45	**10** **ATELIER CRÉATIF** Espace Créadou 14h-16h	**11** **ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION** BOURSE AU TRAVAIL, 33 RUE DU MONT DEPIÉTÉ 14h-15h	**12**
14 **SOPHROLOGIE** Foyer de l'Amitié 10h30-12h • **POUND** Foyer de l'Amitié 14h-15h	**15** **CINÉMA RIVOLI** Film et séance à confirmer 2,50 €	**16** **GYM DOUCE** SAINT EXUPÉRY 10h30-11h45	**17** **ATELIER CRÉATIF** **En autonomie** Espace Créadou 14h-16h	**18** -	**19** **ARBRE DE NOËL**
21 **GRANDE MOTTE** Balade le long de la plage Restaurant 22 € Ou Pique-nique 2 €	**22** -	**23** -	**24** -	**25** **Noël**	**26** -

Du 25 décembre au 02 janvier 2027 : le Centre Social se repose

L'équipe du Centre Social vous souhaite de JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNÉE