

# PROGRAMME

## AVRIL 2026

### DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



### Jeudi 2 avril

Centre Mandela

#### Atelier "Bulles d'air des parents" 3/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) au CSCNM sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 3 : "Confiance en soi : Les 3 piliers d'un parent aligné"

14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 3 avril

Centre Mandela

#### Atelier informatique

Tous les vendredis, profitez d'une initiation simple et accessible pour apprendre à utiliser l'ordinateur, le clavier et la souris, naviguer sur Internet en toute sécurité, créer une adresse e-mail et effectuer vos premières démarches en ligne (CAF, Ameli, impôts...).



9h-10h30

Gratuit

Tout public

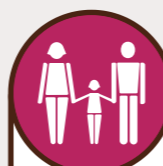
Sur inscription

### Mardi 7 avril

Centre Mandela

#### Atelier "Les Mardis des Parents" 2/2

Atelier sur le thème "Analyse transactionnelle". Deux séances obligatoires : "Découverte d'un outil de gestion des conflits au sein de la famille". Avec l'association "Galanthe", animé par Serge RAMPAL (médiateur familial).



9h30-11h30

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Mardi 7 avril

Centre Mandela

#### Atelier "Rouge culotte"

Le Planning Familial Varois vous accueille sur inscription pour répondre à vos questions sur la santé féminine.



10h-12h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

### Mercredi 8 avril

Départ du Centre Mandela

#### Sortie culturelle à la Villa Tamaris : Bruno Barbey Visions sur le monde

Académie des Beaux-Arts, cette exposition est une rétrospective de l'œuvre du photographe reporter et journaliste franco-suisse.



14h30-17h

1€

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Jeudi 9 avril

Centre Mandela

#### Atelier "Bulles d'air des parents" 4/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) au CSCNM sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 4 : "Blessures émotionnelles & parentalité"



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 10 avril

Centre Mandela

#### Forum développement durable

Le CSC Nelson Mandela, la CAF du Var et Neede Méditerranée vous invitent à découvrir les travaux réalisés, à échanger autour du développement durable, à participer à des ateliers participatifs et à profiter d'une exposition photo.



15h

Gratuit

Tout public

### Samedi 11 avril

Départ du Centre Mandela

#### Sortie citoyenne au Camp des Milles

Le Camp des Milles fut un camp d'internement et de déportation pendant la Seconde Guerre mondiale.



8h-18h

Gratuit

Tout public

Sur inscription



### Lundi 13 avril

Centre Mandela

#### Instant Café

Un moment convivial et gratuit pour échanger autour des actualités et des activités du centre, avec thé/café offert.



8h15-9h30

Gratuit

Tout public



### Mardi 14 avril

Centre Mandela

#### Atelier "Les Mardis des Parents"

Atelier sur le thème "La place des grands parents" en partenariat avec l'association l'AVEF, animés par Alexandrine SANCHEZ (Psychologue) et Sylvie LE BERRE (Référente Parentalité)



9h-10h30

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Mardi 14 avril

Centre Mandela

#### Atelier Initiation fond vert

Le Centre Mandela propose un atelier vidéo d'initiation au fond vert, accessible à tous. Cet atelier permet de découvrir de manière ludique les bases du fond vert, d'expérimenter face caméra et de créer des mises en scène originales (météo, journal TV...etc)



14h30-17h30

Gratuit

Tout public

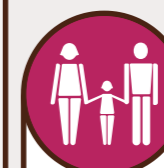
Sur inscription

### Mercredi 15 avril

Départ du Centre Mandela

#### Atelier partagés Parents/Ados "Création Musicale comme support d'expression" 1/2

Temps d'échange et écriture de textes musicaux autour des non-dits, ressentis et émotions. Pique-nique à prévoir.



13h-18h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

LÉGENDE :



POUR TOUS



POUR LA JEUNESSE



POUR LES ADULTES



POUR LES PARENTS



POUR LES SÉNIORS



TOUT PUBLIC



SUR INSCRIPTION



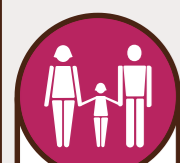
ADHÉRENT.E.S UNIQUEMENT





### Jeudi 16 avril

#### 📍 Départ du Centre Mandela



#### Atelier partagés Parents/Ados "Création Musicale comme support d'expression" 2/2

Mise en commun des productions, création musicale collective (rythme, refrain, structure) et temps de verbalisation. Pique-nique à prévoir.

13h-18h

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

### Vendredi 17 avril

#### 📍 Départ du Centre Mandela



#### Sortie culturelle Hôtel des Arts - atelier d'arts plastiques de Grégory Viale

Claude Viallat, né le 18 mai 1936 à Nîmes, est un peintre contemporain français. Il est l'une des figures majeures du groupe Supports/Surfaces.

9h-12h

1€

Adhérent.e.s Sur inscription

### Mardi 21 avril

#### 📍 Départ du Centre Mandela



#### Sortie journée famille Chasse aux œufs au Bois de la Coudoulière

Le printemps arrive, profitez-en pour partir à l'aventure en famille avec une chasse aux œufs au cœur du Bois de la Coudoulière. Prévoir pique-nique, chaussures de marche, casquette et bouteille d'eau.

11h-17h

3€

Adhérent.e.s Sur inscription

### Mercredi 22 avril

#### 📍 Centre Mandela



#### Atelier cuisine du Monde

Un moment convivial où les participant(e)s préparent ensemble un repas traditionnel, de l'élaboration à la dégustation, dans un esprit de partage, d'entraide et de découverte de nouvelles saveurs.

9h-15h

8€

Adhérent.e.s Sur inscription

### Mercredi 22 avril

#### 📍 Centre Mandela



#### Formation citoyenne : Laïcité et Valeurs de la République

le Centre Mandela propose une formation citoyenne autour de la laïcité et des valeurs de la République.

9h30-16h30

Gratuit

Tout public Sur inscription



### Mercredi 22 avril

#### 📍 Théâtre Liberté



#### Putting It Together ! L'Opéra au Liberté !

Pour cette nouvelle création française, Stephen Sondheim fait un tour d'horizon de ces songs qui, dans un parfait équilibre entre musique et mots, ont fait la spécificité de son art.

19h

5€

Adhérent.e.s Sur inscription

### Jeudi 23 avril

#### 📍 Fabrégas



#### Atelier "Parents/Enfants"

Atelier parents/enfants autour de la création d'un totem en Land'Art avec des éléments naturels, pour partager un moment créatif, renforcer les liens et valoriser la parole et les engagements. Enfants et Parents adhérent(e)s uniquement Du CLSH

9h-16h30

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

### Vendredi 24 avril

#### 📍 Centre Mandela



#### Atelier "Fraudes et Arnaques"

En partenariat avec l'ASEPT Paca, comment identifier les escroqueries, s'en protéger, les déjouer ?

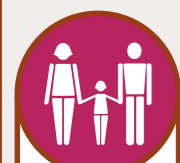
9h-12h

Gratuit

Tout public Sur inscription

### Samedi 25 avril

#### 📍 Départ du Centre Mandela



#### Grande Sortie Famille Aigues-Mortes

Sortie journée à Aigues-Mortes Prévoir pique-nique, chaussures de marche Tarif adultes : 18 € - enfants mineurs : 12 €

6h-20h

18/12€

Adhérent.e.s Sur inscription

### Lundi 27 avril

#### 📍 Centre Mandela



#### Atelier "un lundi pas comme les autres"

Écouter, comprendre et accompagner mon enfant à besoins particuliers Nous aborderons les idées reçues autour du handicap, les droits des familles et les particularités des troubles du neurodéveloppement (TND)

9h-12h

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

### Mardi 28 avril

#### 📍 Centre Mandela



#### Atelier Santé

Parlons de la prévention en santé, et surtout de la santé mentale (dépression, burn-out). Atelier animé par Virginie Rivayrand, infirmière diplômée d'État spécialisée en psychiatrie.

9h30-11h30

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

### Mardi 28 avril

#### 📍 Départ du Centre Mandela



#### Sortie Seniors au Domaine du Rayol

Le Domaine du Rayol, c'est d'abord et avant tout un jardin à visiter, un endroit extraordinaire. Fruit du XXe siècle, il est magnifiquement sublimé par Gilles Clément lors de sa restauration en 1989. Réservé à nos adhérents de plus de 60 ans.

13h30

10€

Adhérent.e.s Sur inscription



# PROGRAMME

## AVRIL 2026

**DÉCOUVREZ SILIA**  
et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.

 [Play Store](#) [App Store](#)

Entrez le code : 86478072

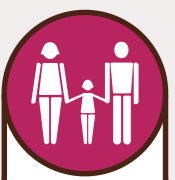
 @centremandela  CentreMandela

### Jeudi 30 avril

 Centre Mandela



#### Atelier Parents/Ados «Repas partagé»

Un atelier convivial où parents et ados préparent ensemble un barbecue, partagent un moment d'entraide et participent à toutes les étapes du repas dans une ambiance chaleureuse.



9h-18h

3€

 Adhérent.e.s  Sur inscription

### Jeudi 30 avril

 Centre Mandela

#### Atelier "Bulles d'air des parents" 5/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) au CSCNM sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 5 : "Forces & ressources"








14h-16h

Gratuit

 Adhérent.e.s  Sur inscription

**LÉGENDE :**

-  POUR TOUS
-  POUR LA JEUNESSE
-  POUR LES ADULTES
-  POUR LES PARENTS
-  POUR LES SÉNIORS
-  TOUT PUBLIC
-  SUR INSCRIPTION
-  ADHÉRENT.E.S UNIQUEMENT



