



Lundi 4 mai

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

Lundi 4 mai

Centre Mandela

Exposition de l'atelier d'art plastique du Centre Mandela

Du 4 au 29 mai, découvrez l'exposition d'artistes amateurs réunis toute l'année chaque vendredi au Centre social Mandela avec Marie-Christine Ragainne. Une belle mise en lumière de leur créativité collective.



9h-18h

Gratuit

Tout public

Lundi 4 mai

Départ du Centre Mandela

Une Journée pour Soi

Sortie au Parc de la Castellane à Ollioules. Une journée conviviale en plein air autour du thème « Le bouquet de fleurs du printemps ». Au programme : pause café, atelier créatif, balade en forêt et auberge espagnole.



9h30-16h30

3€

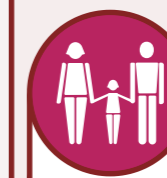
Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 5 mai

Départ du Centre Mandela

Prenons Soins de nous Parents

Marche Aquatique de Saint Elme à Mar Vivo (Fabregas). Un sport d'endurance bon pour le cardio qui offre un bien-être physique et mental pour un entretien complet du corps et de l'esprit.



8h45

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 5 mai

Centre Mandela

Permanence - aide aux dossiers d'inscription à l'école primaire

Nous vous proposons deux matinées (gratuites et sans rendez-vous) d'accompagnement afin de vous aider dans vos démarches d'inscription à l'école primaire, ainsi que pour l'inscription ou la réinscription à la cantine.



9h-12h

Gratuit

Tout public

Mardi 5 mai

Départ du Centre Mandela

Sortie au Théâtre Liberté

Un moment parents-jeunes pour découvrir la pièce L'Infiltré, un solo de l'artiste engagé Océan. Avec humour et sensibilité, il questionne notre rapport au genre à travers son parcours et son expérience de la transidentité. Durée : 1h45 - Dès 14 ans



18h30

5€

Adhérent.e.s Sur inscription

Mercredi 6 mai

Centre Mandela

Vernissage de l'exposition de l'atelier d'art plastique du Centre Mandela

Vernissage le 6 mai de l'exposition des artistes amateurs de l'atelier d'arts plastiques du Centre social Mandela. Un moment convivial avec de quoi grignoter : petites bouchées sucrées et salées.



16h-18h

Gratuit

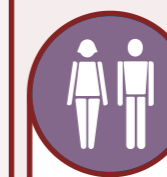
Tout public

Mercredi 6 mai

Théâtre Liberté

The Gathering de Joanne Leighton Danse contemporaine

Dans The Gathering, sa nouvelle pièce de groupe, la chorégraphe Joanne Leighton transforme le plateau en forêt lumineuse. Une ode au vivant et à l'écologie.



19h

5€

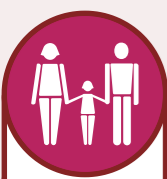
Adhérent.e.s Sur inscription

Jeudi 7 mai

Centre Mandela

Atelier "Bulles d'air des Parents" 6/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie". Séance 6 : Ennéagramme : découverte du profil parents



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

Vendredi 8 mai

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

Lundi 11 mai

Centre Mandela

Atelier Santé

Parlons prévention santé, avec un focus sur les addictions : comprendre les dépendances, leurs impacts et comment réagir pour soi ou un proche. Atelier animé par Virginie Rivayrand, infirmière diplômée d'État spécialisée en psychiatrie.



9h30-11h30

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 12 mai

Centre Mandela

Permanence - aide aux dossiers d'inscription à l'école primaire

Nous vous proposons deux matinées (gratuites et sans rendez-vous) d'accompagnement afin de vous aider dans vos démarches d'inscription à l'école primaire, ainsi que pour l'inscription ou la réinscription à la cantine.



9h-12h

Gratuit

Tout public





Mardi 12 mai

Centre Mandela

Les Mardis des Parents

Atelier sur le thème : "Prévention des violences au sein de la famille" Animé par Alexandrine SANCHEZ (Psychologue) et Sylvie LE BERRE (Référente parentalité à l'AVEF)



9h-10h30

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Mardi 12 mai

Parc de la Navale

Le MuMo / musée itinérant

Le musée itinérant du Centre Pompidou s'installe au Parc de la Navale avec une exposition gratuite autour du cirque, de l'acrobatie et des saltimbanques. Un moment de découverte culturelle accessible à toutes et tous, avec la présence du Centre Mandela sur les temps d'accueil.



17h-18h30

Gratuit

Tout public

Mardi 12 mai

Départ du Centre Mandela

Sortie au Théâtre Liberté

Un moment en famille pour découvrir Filles & Soi, une pièce accessible à toutes et tous. Avec humour, ce spectacle questionne l'obsession des apparences inculquée dès le plus jeune âge. Théâtre d'objets & ombres Durée : 45 min - Dès 6 ans



18h

5€

Adhérent.e.s

Sur inscription

Mercredi 13 mai

Parc de la Navale

Le MuMo / musée itinérant

Le musée itinérant du Centre Pompidou s'installe au Parc de la Navale avec une exposition gratuite autour du cirque, de l'acrobatie et des saltimbanques. Un moment de découverte culturelle accessible à toutes et tous, avec la présence du Centre Mandela sur les temps d'accueil.



14h-18h30

Gratuit

Tout public

Lundi 18 mai

Centre Mandela

Un lundi pas comme les autres

Thématique « Comprendre les démarches pour son enfant » Un temps d'échange pour mieux comprendre l'accompagnement de son enfant : diagnostic, aides, orientation, interlocuteurs et droits des familles. Animé par Estelle Philip, référente handicap.



9h-11h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Mardi 19 mai

Centre Mandela

Information collective - Matinée solution: Energie, Eau et Économie

Vous vous sentez perdus face aux enjeux énergétiques/déchets/eau ? Venez poser vos questions et trouver des solutions adaptées à votre foyer, en partenariat avec la cité éducative.



9h-12h

Gratuit

Tout public

Mardi 19 mai

Centre Mandela

Réunion Club Seniors

Construisons ensemble le programme du Club seniors pour les mois de juin à juillet. Réservé à nos adhérents de plus de 60 ans.



14h

Gratuit

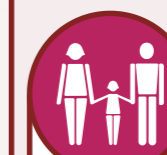
Adhérent.e.s

Jeudi 21 mai

Centre Mandela

Atelier "Bulles d'air des Parents" 7/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 7 : Ennéagramme enfant : comprendre pour mieux guider



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Vendredi 22 mai

Départ du Centre Mandela

Petit déjeuner des parents en Plein air

Une journée conviviale autour du thème « Le printemps ». Au programme : petit déjeuner équilibré en plein air, balade au marché et moment de partage autour d'une auberge espagnole.



8h30-16h30

4€

Adhérent.e.s

Sur inscription

Vendredi 22 mai

Centre Mandela

Café théâtre Liza Minnelli Émois de Laëtitia Planté

Des dérives émotionnelles pleines de rebondissements, portées par le piano sensible d'Eric Méridiano. Dans un univers tragi-comique, Liza Minnelli exprime ses émois entre humour, sensibilité et questionnements sur l'identité.



19h

5€

Tout public

Sur inscription

Mardi 26 mai

Centre Mandela

Atelier de sensibilisation "Sur l'usage de l'eau potable"

L'eau potable, un trésor à partager Un atelier convivial pour comprendre les enjeux de l'eau et imaginer ensemble des solutions. En partenariat avec Cité Conviviale, animé par Walaa Adra. Boissons offertes - fresque et mur des éco-gestes.



9h30-11h30

Gratuit

Tout public

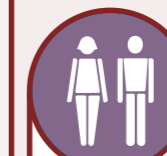
Sur inscription

Jeudi 28 mai

Départ du Centre Mandela

Délices et tourments de Tchaïkovski et Ibert !

Combats, passion et tendresse traversent ce programme entre Vêrone et la Russie. La flûte de Jacques Ibert rencontre les grandes œuvres de Dmitri Chostakovitch et Piotr Ilitch Tchaïkovski : Roméo et Juliette, Concerto pour flûte et la Pathétique.



9h

5€

Adhérent.e.s

Sur inscription





Entrez le code : 86478072



Jeudi 28 mai

Centre Mandela

Atelier "Bulles d'air des Parents" 8/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie"
Séance 8 : Schémas de pensées & émotions

14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Vendredi 29 mai

Centre Mandela

Atelier "Gestion des Conflits sur les Espaces Publics"

Théâtre forum interactif autour du thème : « Comment se comporter quand on est témoin d'incivilité dans le quartier ? »
Échange autour de situations réelles et des solutions possibles. Avec l'association APEA, animé par Frédérique Naivin

9h-12h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Vendredi 29 mai

Centre Mandela

Auberge Espagnole "Aigues-Mortes"

Retour en vidéo sur la Grande Sortie Famille à Aigues-Mortes : souvenirs du Pont du Gau, du Seaquarium et du village fortifié, autour d'une auberge espagnole conviviale. Réservé aux participant.e.s de la sortie.

18h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Samedi 30 mai

Théâtre Liberté

Je suis une Montagne Performance immersive d'Eric Arnal-Burtschy

Ne regardez pas ce spectacle : vivez-le littéralement, installé-es sur la scène. Une proposition immersive inédite, Je suis une montagne vous invite à ressentir notre monde autrement.

13h

5€

Adhérent.e.s

Sur inscription

