



### Lundi 1 juin

#### Centre Mandela

#### Atelier "Oser être" avec Pier Ndoumbe

Oser être est un atelier d'improvisation artistique animé par Pier Ndoumbe, ouvert à tous les âges et sans prérequis. À travers le corps, la voix et le rythme, les participants explorent leur créativité dans un cadre bienveillant et inclusif.

14h-16h

2€

Tout public

Sur inscription

### Mardi 2 juin

#### 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

8h45-11h30

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Mardi 2 juin

#### Théâtre Liberté

#### ÂMES COMING Théâtre et musique au Liberté

En duo avec Gregor Daronian, artiste drag-queen et chanteur lyrique, Marine Colard s'empare du mythe de la sirène pour explorer le pouvoir de la voix et la métamorphose des corps.

19h

5€

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Jeudi 4 juin

#### Centre Mandela

#### Atelier "Bulles d'air des Parents" 9/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 9 : "gestion des émotions : accueillir et réguler" Animé par Jamila SAIDI (psycho praticienne) association EvoluMentis

14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 5 juin

#### Départ du Centre Mandela

#### Journée d'échanges et partages dans les jardins de l'AVEF

Atelier de discussion et d'échange sur le thème : La transmission et son importance dans les familles - accueil - Intervention du Docteur Saïd IBRAHIM - repas partagé (chacun amène un plat, à partager) - Ateliers (bien-être, fresque, danse...)

9h30-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 5 juin

#### Centre Mandela

#### Pièce de Théâtre "A CROCHE COEUR"

L'Association Les Seniors Sportifs Seynois présente sa troupe L'Atelier de La Lune Rouge Sketches et pièce comique sont au rendez vous. Une pièce écrite et mise en scène par Chantal Maccio.

17h

1€

Tout public

Sur inscription

### Lundi 8 juin

#### Départ du Centre Mandela

#### Sortie Journée à La Londe-les-Maures

Sortie journée à la plage "L'Argentière" à la Londe-les-Maures : Pique-nique Baignade Grande pinède avec ombre naturelle et de superbes pins parasoles dans un cadre idyllique Vaste banc de sable fin et agréable argenté

8h45-16h30

2€

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Lundi 8 juin

#### Centre Mandela

#### Atelier et Projection exceptionnelle : "Bonjour l'asile"

Atelier et Projection exceptionnelle : "Bonjour l'asile" en présence de la réalisatrice Judith Davis Atelier 17H-18H30 suivi de la projection du film à 19h

17h-20h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

### Mardi 9 juin

#### Centre Mandela

#### Présentation du projet "Mémoires du quartier Berthe"

Le Centre Mandela et le LAB des Territoires vous invitent à un café-échange autour de l'histoire du quartier Berthe. Habitant.e.s d'hier et d'aujourd'hui pourront partager souvenirs, photos et anecdotes.

14h

Gratuit

Tout public

### Jeudi 11 juin

#### Centre Mandela

#### Atelier "Bulles d'air des Parents" 10/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 10 : "Communication non violente" Animé par Jamila SAIDI (psycho praticienne) association EvoluMentis

14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 12 juin

#### Centre Mandela

#### Vernissage de l'exposition "Berthe d'avant"

Venez découvrir une exposition de photographies issues des archives de la Ville et du Centre social, retraçant l'histoire du quartier Berthe des années 60 à aujourd'hui.

16h30

Gratuit

Tout public

### Lundi 15 juin

#### Centre Mandela

#### "Un Temps pour Soi"

Parents prenez un moment de respiration pendant le temps scolaire de vos enfants Un espace calme, créatif et convivial, un répit parental Atelier de confection autour du thème "le bouquet de fleur du printemps" Animés par Alexandra CITTADINI et Bédra de l'association Eée&Ries

9h-12h

3€

Adhérent.e.s

Sur inscription





Entrez le code : 86478072



### Jeudi 18 juin

Centre Mandela

#### Atelier "Bulles d'air des Parents" 11/12

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 11 : "Posture parentale & limites" Animé par Jamila SAIDI (psycho praticienne) association EvoluMentis

14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 19 juin

Départ du Centre Mandela

#### Petit déjeuner des parents

Un temps convivial autour d'un petit déjeuner équilibré suivi d'un moment ludique sur la thématique " les éventails"

8h45

3€

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 19 juin

Centre Mandela

#### Déjeuner partagé & moment musical

Le Centre Mandela et sa chorale vous invitent à un moment convivial autour d'un déjeuner partagé. Avec les choristes accompagnées par Serge Rampal, venez célébrer la musique, le partage et la Fête de la musique.

12h

Gratuit

Tout public

### Lundi 22 juin

Centre Mandela

#### "Un lundi pas comme les autres"

Thématique " Créer des outils pour le quotidien de son enfants" Un temps d'échange animé par Estelle PHILIP (Référénte Handicap) Un atelier pratique pour découvrir et fabriquer des outils simples à utiliser à la maison.

9h-11h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Mardi 23 juin

Départ du Centre Mandela

#### "Prenons Soins de nous Parents"

Marche Aquatique à Bonnegrace Six-Fours/Sanary 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

### Mercredi 24 juin

Centre Mandela

#### Atelier cuisine du Monde

Un moment convivial pour clôturer l'année avant les grandes vacances, dans une ambiance festive et chaleureuse. Les participant.e-s préparent ensemble le repas de A à Z : courses, cuisine, mise en table, vaisselle et rangement.

9h-15h

8€

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Mercredi 24 juin

Châteauvallon

#### Madama Butterfly Puccini ! L'Opéra à Châteauvallon !

Madame Butterfly raconte l'attente tragique d'une jeune femme abandonnée par un officier américain. Puccini y compose une musique poignante de l'absence, de l'amour et du sacrifice.

20h

5€

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Jeudi 25 juin

Centre Mandela

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

Cycle de 12 séances (inscription obligatoire aux 12 séances) sur le thème : "Mieux se connaître pour une personne épanouie" Séance 12 <: "Clôture : Bilan", célébration et projection" Animé par Jamila SAIDI (psycho praticienne) association EvoluMentis

14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

### Vendredi 26 juin

Centre Mandela

#### Soirée Dîner Spectacle du Brésil à l'Inde

Partez pour un voyage festif entre l'Inde et le Brésil, porté par les danses indiennes de SHAKTI et les percussions brésiliennes de Ketubara France.



19h

18€

Tout public

Sur inscription

### Mardi 30 juin

Châteauvallon

#### Madama Butterfly Puccini ! L'Opéra à Châteauvallon !

Madame Butterfly raconte l'attente tragique d'une jeune femme abandonnée par un officier américain. Puccini y compose une musique poignante de l'absence, de l'amour et du sacrifice.

20h

5€

Adhérent.e.s

Sur inscription



POUR TOUS



POUR LA JEUNESSE



POUR LES ADULTES



POUR LES PARENTS



POUR LES SÉNIORS



TOUT PUBLIC



SUR INSCRIPTION



ADHÉRENT.E.S UNIQUEMENT