

PROGRAMME

JUIN 2026

DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



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

Centre Mandela

Aide aux dossiers d'inscription au collège

Nous vous proposons 3 matinées (gratuites et sans rendez-vous) d'accompagnement afin de vous aider dans vos démarches d'inscription au collège

9h-12h

Gratuit

Tout public

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

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

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

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

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

Devant le Centre Mandela

Mandela Hors les Murs

Le Centre Social et Culturel Nelson Mandela vient à votre rencontre directement dans le quartier. Avec Mandela Hors les Murs, l'objectif est simple : créer du lien, informer les habitants, répondre aux premières questions et faire connaître les actions du centre social.

16h-18h

Gratuit

Tout public

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

LÉGENDE :



POUR TOUS



POUR LA JEUNESSE



POUR LES ADULTES



POUR LES PARENTS



POUR LES SÉNIORS



TOUT PUBLIC



SUR INSCRIPTION



ADHÉRENT.E.S UNIQUEMENT



PROGRAMME

JUIN 2026

DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



Mardi 9 juin

Centre Mandela

Aide aux dossiers d'inscription au collège

Nous vous proposons 3 matinées (gratuites et sans rendez-vous) d'accompagnement afin de vous aider dans vos démarches d'inscription au collège



9h-12h

Gratuit

Tout public

Mardi 9 juin

Centre Mandela

Mémoires du quartier Berthe - Rencontres et tournage

Les 9 & 12 juin et du 6 au 17 juillet L'association Passerelle de Mémoire souhaite filmer les témoignages de seniors qui racontent leurs souvenirs afin de les transmettre aux plus jeunes.



10h-18h

Gratuit

Tout public

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

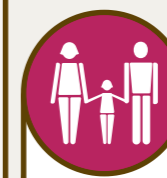
Tout public

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 Fée&Ries



9h-12h

3€

Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 16 juin

Centre Mandela

Aide aux dossiers d'inscription au collège

Nous vous proposons 3 matinées (gratuites et sans rendez-vous) d'accompagnement afin de vous aider dans vos démarches d'inscription au collège



9h-12h

Gratuit

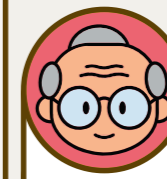
Tout public

Mardi 16 juin

Départ du Centre Mandela

Sortie Seniors à Port Grimaud

Venez profiter d'une belle journée de découverte et de convivialité à Port Grimaud. Réservé à nos adhérents de plus de 60 ans.



9h30-17h

4€

Adhérent.e.s Sur inscription

Jeudi 18 juin

Galerie commerciale Leclerc

Mandela Hors les Murs

Le Centre Social et Culturel Nelson Mandela vient à votre rencontre directement dans le quartier. Avec Mandela Hors les Murs, l'objectif est simple : créer du lien, informer les habitants, répondre aux premières questions et faire connaître les actions du centre social.



9h30-12h30

Gratuit

Tout public

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

LÉGENDE :



POUR TOUS



POUR LA JEUNESSE



POUR LES ADULTES



POUR LES PARENTS



POUR LES SÉNIORS



TOUT PUBLIC



SUR INSCRIPTION



ADHÉRENT.E.S UNIQUEMENT

PROGRAMME

JUIN 2026

DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



Vendredi 19 juin

Centre Mandela

Permanence "Evars"

Le Planning Familial Varois, association féministe et d'éducation populaire, vous accueille individuellement sur inscription pour répondre à vos questions : santé sexuelle, sexualité, contraception...

14h-17h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Samedi 20 juin

Centre Mandela

Information Collective - Bénévolat à Mandela

Cette information collective est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent découvrir le bénévolat, poser leurs questions ou mieux comprendre comment contribuer à la vie du centre.

10h-12h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Lundi 22 juin

Centre Mandela

"Un lundi pas comme les autres"

Thématique "Créer des outils pour le quotidien de son enfant" Un temps d'échange animé par Estelle PHILIP (Référente 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 Bonnegrâce 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.

8h-45

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

Centre Mandela

Assemblée Générale

Vous souhaitez candidater comme administrateur ? Remplissez une fiche de candidature à l'accueil. Un apéro convivial clôturera ce moment d'échange et de partage.

18h

Gratuit

Adhérent.e.s

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