

PROGRAMME

OCTOBRE 2026

DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



@centremandela



CentreMandela

Lundi 5 octobre

Centre Mandela

l'Instant café

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



8h15-9h30

Gratuit

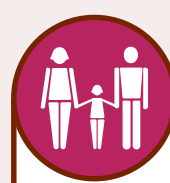
Tout public

Lundi 5 octobre

Départ du Centre Mandela

Prenons Soin de nous Parents

Marche Aquatique de Mar Vivo (Fabrégas) à Saint-Elme (Sablettes) 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

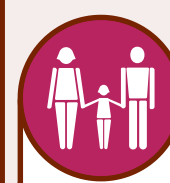
Adhérent.e.s Sur inscription

Lundi 5 octobre

Centre Mandela

Répit Parental " Equilibre & Répît"

Un atelier pour mieux repérer les signes d'épuisement parental, comprendre son état émotionnel et découvrir des outils simples pour relâcher les tensions, animé par Marie Faugier de l'association Perles de Sagesse.



14h-16h

Gratuit

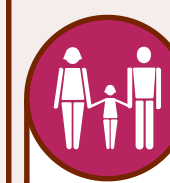
Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 6 octobre

Centre Mandela

Atelier "Les Mardis des parents"

Cycle de 3 séances (inscription obligatoire) autour de la Communication Non Violente et de la prévention des violences intrafamiliales. Séance 1 : « Communiquer avec authenticité et transparence » Animée par Jamila SAÏDI, psycho-praticienne du cabinet EvoluMentis.



9h-11h

Gratuit

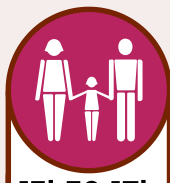
Adhérent.e.s Sur inscription

Mercredi 7 octobre

Centre Mandela

Le Mois des Familles - Atelier cuisine

Un atelier gourmand en duo parent-enfant pour cuisiner ensemble, renforcer la complicité et partager un goûter sucré dans une ambiance conviviale.



13h30-17h

Gratuit

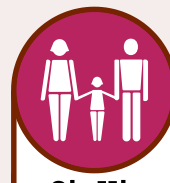
Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 13 octobre

Centre Mandela

Le Mois des Familles

Un temps d'échange et de soutien pour améliorer les relations parents/enfants, favoriser une communication bienveillante et renforcer les liens familiaux, en partenariat avec l'AVEF et animé par Sylvie Le Berre.



9h-11h

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

Mercredi 14 octobre

Centre Mandela

Atelier cuisine du Monde

Ce moment convivial permet aux participant(e)s de préparer un repas traditionnel dans une ambiance de fête et de partage, tout en découvrant de nouvelles saveurs.



9h-15h

8€

Adhérent.e.s Sur inscription

Vendredi 16 octobre

Centre Mandela

Matinée Conviviale

À travers un atelier participatif « Fresque de l'alimentation responsable », venez échanger, comprendre les impacts de notre alimentation et découvrir ensemble des solutions concrètes pour adopter des pratiques plus durables.



9h-12h

Gratuit

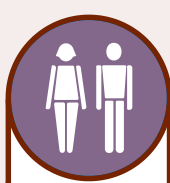
Tout public

Vendredi 16 octobre

Centre Mandela

Atelier "Les Vendredis de L'Intime"

Le Planning Familial Varois vous accueille sur un cycle de 6 séances (non obligatoires) sur des thématiques liées à la santé féminine.



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s Sur inscription

Vendredi 16 octobre

Centre Mandela

Auberge Espagnole "Lac de Sainte-Croix"

Un moment convivial autour d'une auberge espagnole pour revivre en photos et en vidéo les meilleurs souvenirs de la sortie famille au lac de Sainte-Croix, réservé aux participants de la sortie du 26 septembre.



18h

Gratuit

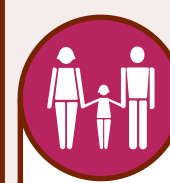
Adhérent.e.s Sur inscription

Mardi 20 octobre

Centre Mandela

Le Mois des Familles

Atelier "Un espace de complicité Ados/Parents" : un temps ludique et convivial en duo ou en groupe pour renforcer les liens familiaux, mieux se comprendre et réfléchir ensemble à la juste place de chacun dans la relation.



9h-11h

Gratuit

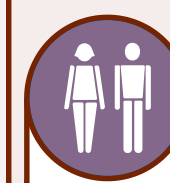
Adhérent.e.s Sur inscription

Jeudi 22 octobre

Départ du Centre Mandela

Course d'orientation

Une course d'orientation intergénérationnelle à la découverte du quartier Berthe, de son histoire et de son patrimoine, organisée en partenariat avec le CDCO 83 et les associations locales.



13h30-17h

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



PROGRAMME

OCTOBRE 2026

DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



@centremandela



CentreMandela

Samedi 24 octobre

Centre Mandela



8h45-17h

12€/8€

Grande Sortie Famille Collobrières

Une journée en famille à Collobrières pour découvrir la culture de la châtaigne, profiter d'une dégustation, partager un pique-nique et visiter librement le village.



Adhérent.e.s



Sur inscription

Lundi 26 octobre

Départ du Centre Mandela



8h45

3,50€

Petit déjeuner Convivial

Un temps convivial autour d'un petit-déjeuner équilibré suivi d'un moment ludique sur la thématique "Vire Volte feuilles de l'automne" à Six-Fours, "Villa Simone".



Adhérent.e.s



Sur inscription

Mercredi 28 octobre

Centre Mandela



9h-12h

Gratuit

De fils en Aiguilles

Un atelier couture convivial et solidaire pour partager ses savoir-faire, s'entraider et confectionner ensemble des costumes sur le thème d'Halloween.



Adhérent.e.s



Sur inscription

Mercredi 28 octobre

Centre Mandela



14h-17h

Gratuit

De fils en Aiguilles

Un atelier couture convivial et solidaire pour partager ses savoir-faire, s'entraider et confectionner ensemble des costumes sur le thème d'Halloween.



Adhérent.e.s



Sur inscription

Jeudi 29 octobre

Départ du Centre Mandela



9h-17h

1€

Sortie Famille - Journée Pique Nique

Nichée au pied du massif du Cap Sicié à La Seyne-sur-Mer, la forêt de Janas nous accueille dans sa belle clairière verdoyante, bordée de pins d'Alep et d'eucalyptus parfumés.



Adhérent.e.s



Sur inscription

Vendredi 30 octobre

Centre Mandela



9h-12h

Gratuit

Préparation Gâteaux d'Halloween

Ce moment convivial permet aux participant(e)s de préparer des gâteaux d'Halloween dans une ambiance de fête et de partage. Cet atelier de confection de gâteaux est destiné au goûter d'Halloween prévu dans l'après-midi.



Adhérent.e.s



Sur inscription

Vendredi 30 octobre

Centre Mandela



15h30-17h

Gratuit

Goûter d'Halloween

Un goûter d'Halloween gourmand et festif au Centre Mandela, à partager en famille dans une ambiance conviviale, pleine de déguisements, de rires et de frissons !



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

