

PROGRAMME

SEPTEMBRE 2026

DÉCOUVREZ SILIA

et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.



Entrez le code : 86478072



@centremandela



CentreMandela

Vendredi 11 septembre

Centre Mandela

Planning Familial - entretien individuel

L'association du Planning Familial Varois, vous accueille individuellement sur inscription pour répondre à vos questions : santé sexuelle, sexualité, contraception...



9h-12h

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Lundi 14 septembre

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 15 septembre

Départ du Centre Mandela

"Prenons Soin de nous Parents"

Marche aquatique de Saint-Elme à Mar Vivo (Fabrégas) 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

Vendredi 18 septembre

Centre Mandela

Atelier "Le Vendredi de L'Intime"

Le Planning Familial Varois vous accueille sur un cycle de 6 séances (non obligatoire) sur des thématiques liées à la santé féminine. Vendredi 18/09 : Atelier "Rouge Culotte" Le corps, le cycle menstruel, prévention des grossesses et infections



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Lundi 21 septembre

Départ du Centre Mandela

"Prenons Soin de nous Parents"

Marche aquatique de 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



8h45-11h30

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Mardi 22 septembre

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 "La rentrée", au parc Braudel, aux Sablettes



8h45

3,50€

Adhérent.e.s

Sur inscription

Vendredi 25 septembre

Centre Mandela

Atelier "Le Vendredi de L'Intime"

Le Planning Familial Varois vous accueille sur un cycle de 6 séances (non obligatoire) sur des thématiques liées à la santé féminine. Le vendredi 25/09 : Atelier "Être Parents" Comment parler aux enfants et ados : "Comment on fait les bébés ?"



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Samedi 26 septembre

Départ du Centre Mandela

Grande sortie famille "Lac de Sainte-Croix"

Visite de Moustiers-Sainte-Marie, village provençal connu pour son étoile suspendue et ses ruelles pavées. Pique-nique le midi, puis après-midi détente au lac de Sainte-Croix. Au programme : pédalo et baignade au cœur du Verdon.



7h45-20h

18€

Adhérent.e.s

Sur inscription

Lundi 28 septembre

Centre Mandela

Répit Parental - Atelier "confection de la Rentrée"

À l'occasion de la rentrée scolaire, le centre propose un atelier de confection permettant aux parents de prendre un temps pour eux tout en réalisant une création utile et personnalisée pour la rentrée.



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Mardi 29 septembre

Départ du Centre Mandela

"Prenons Soin de nous Parents"

Marche aquatique de Bandol 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 29 septembre

Centre Mandela

Atelier informatique : "Préparation de votre recette"

Chaque mois, un atelier cuisine du monde est ouvert aux habitants. Afin de renouveler cette action et de renforcer la participation des habitants, une nouvelle formule est proposée autour de la création, de l'illustration et du partage de recettes.



14h-16h

Gratuit

Adhérent.e.s

Sur inscription

Mercredi 30 septembre

Centre Mandela

Atelier cuisine participatif "Ma recette"

Chacun apporte sa préparation pour un repas partagé, type auberge espagnole, l'occasion de découvrir les recettes et de voter pour celle qui pourra être réalisée lors d'un atelier « Cuisine du monde ».



11h30-15h

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

