Centre MANDELA
34, Esplanade Josiane Christin - B.P. 435
83514 La Seyne-sur-Mer
accueil@centre-social-la-seyne.com
04 94 94 77 45
Remboursement uniquement sur présentation d'un justificatif en cas d'annulation.

PROGRAMME
NOVEMBRE 2026

DÉCOUVREZ SILIA
et retrouvez toutes nos activités sur notre nouvelle application mobile.
Play Store App Store
Entrez le code : 86478072
@centremandela CentreMandela

Lundi 2 novembre

Centre Mandela

13h30 — Gratuit

Atelier "O'Cœur de la Famille" 1/4
Atelier 1 : Identifier ses limites et recharger ses batteries. Prévenir les risques d'épuisement parental. Renforcer les compétences psychosociales et la confiance en soi. Apaiser le climat familial et valoriser la place de chacun au sein de la famille. Acquérir des outils simples , efficaces et durables pour retrouver plaisir et sérénité dans la mission éducatives.

Adhérent.e.s — Sur inscription

Mardi 3 novembre

Centre Mandela

9h-11h — Gratuit

"Les Mardis des Parents"
Thématique : "Communication Non Violente & Prévention des Violences IntraFamilales". Séance 1 : Communiquer avec authenticité et transparence

Adhérent.e.s — Sur inscription

Vendredi 6 novembre

Centre Mandela

14h-16h — Gratuit

Atelier "Vendredi de L'Intime"
Atelier n° 4 : "Les différentes formes de violences" Apprendre à reconnaître les différents formes de violence visibles ou invisibles , pour mieux les prévenir et favoriser le respect de chacun

Adhérent.e.s — Sur inscription

Lundi 9 novembre

Centre Mandela

9h — Gratuit

FERMETURE EXCEPTIONNELLE DU CENTRE MANDELA du 9 au 13 novembre
Le Centre Mandela fermera exceptionnellement ses portes au public du lundi 9 novembre au vendredi 13 novembre inclus. Merci de votre compréhension.

Tout public

Lundi 16 novembre

Centre Mandela

9h-11h30 — Gratuit

Atelier "O'Cœur de la Famille" 2/4
Atelier 2 : Affirmer ses besoins communiquer sans s'épuiser. Prévenir les risques d'épuisement parental. Renforcer les compétences psychosociales et la confiance en soi. Apaiser le climat familial et valoriser la place de chacun au sein de la famille...

Adhérent.e.s — Sur inscription

Mardi 17 novembre

Centre Mandela

9h-12h — Gratuit

Atelier "moins de gaspillage alimentaire"
Avec l 'association Cité Conviviale. Suivi de la découverte de" l'épicerie solidaire " : proposition de produits de qualité à petits prix pour bien manger avec l'association Amitiés Cité.

Tout public

Mardi 17 novembre

Centre Mandela

9h30 — Gratuit

Réunion club seniors
Bilan de l'année et perspectives. Réservé à nos adhérents de plus de 60 ans.

Adhérent.e.s

Vendredi 27 novembre

Centre Mandela

18h — Gratuit

Auberge Espagnole "Lac de Sainte-Croix"
Diffusion d'une vidéo retraçant les différents moments de cette journée. Les photos prises tout au long de la sortie permettront de revivre ensemble les meilleurs souvenirs de cette journée, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Adhérent.e.s — Sur inscription

Lundi 30 novembre

Centre Mandela

9h-11h30 — Gratuit

Atelier "O'Cœur de la Famille" 3/4
Atelier 3 : Se libérer de la figure du parents parfait et pérenniser le bien être. Prévenir les risques d'épuisement parental. Renforcer les compétences psychosociales et la confiance en soi. Apaiser le climat familial et valoriser la place de chacun au sein de la famille...

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

Allocations Familiales Caf du Var — Carsat Retraite & Santé au travail — Le Département Var — La Seyne-sur-Mer — Préfet du Var Liberté Égalité Fraternité — Métropole Toulon Provence Méditerranée