

Guichet unique Seniors

8 et 10 avenue Fallen

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h45

ESPACE BEL ÂGE

ESPACE AUBAGNE seniors



04 13 31 69 61

04 42 18 19 05



Le département des Bouches du Rhône et la ville d'Aubagne se sont associés pour ouvrir un guichet unique entièrement dédié aux seniors et leurs aidants. Lutter contre l'isolement, accompagner les seniors dans toutes leurs démarches administratives ou de loisirs, informer, orienter, assurer une veille sanitaire et prévenir la dépendance sont les principales missions de ce regroupement d'institutions et d'associations.

L'accompagnement Seniors

L'Espace Aubagne Seniors les dispositifs

La plateforme Juridique Accompagnement et suivi des demandes juridiques, partenariat avec la maison de la justice

Seniors en mouvement Transport personnalisé des seniors de leurs domiciles vers des destinations définies. (voir planning à l'intérieur)

Les ateliers de prévention Numériques, sophrologies, préventions des risques, nutrition, sommeil, santé..... Ateliers, conférences et démonstrations.

La Maison du bel Âge

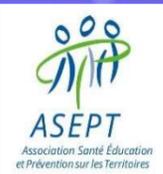
Accompagnement administratif, numérique, animations et loisirs. (voir son programme)

Le fil Rouge Alzheimer

Accompagnement des aidants familiaux et de leurs proches atteints de maladies dégénératives.

Le Pôle Infos Seniors Garlaban Calanques

Accompagnements individuels et collectifs pour l'accès aux droits, l'aide administrative, le maintien à domicile, les transports, l'environnement quotidien.



ESPACE AUBAGNE seniors

ADMINISTRATIF

BALS

SORTIES

NUMERIQUE

SANTÉ

PRÉVENTION

JEUX

CONFÉRENCES

ATELIERS MANUELS

CULTURE

REPAS

LIVRET DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

RANDONNÉES

LOTOS

SPORTS

DANSES

10, av Joseph Fallen

04 42 18 19 05
poleseniors@aubagne.fr



Activités régulières Espace Aubagne seniors

SENIORS EN MOUVEMENT ESPACE AUBAGNE SENIORS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENREDI
MATIN	Cimetières (Passons Fenestrelle) Visites médicales	Marché centre-ville	Zone commerciale les Paluds	Les ateliers Prévention Sur l'ensemble de la ville
APRES MIDI	Zone commerciale les Paluds	Lotos ES13	Animations Visites médicales	Date d'inscriptions sur le mensuel des Seniors Possibilité de transport pour une première inscription au dispositif.
Jours limites de réservation	Vendredi 12h30	Vendredi 12h30	Lundi 17h00	

Paiement des tickets uniquement à l'Accueil du CCAS : 04 42 18 19 54
Réservations du trajet uniquement à l'Espace Aubagne seniors: 04 42 18 19 05 (places limitées à 8 places maximum par trajet selon destination) 1€20 le trajet

Missions

Communication seniors : réalisation et diffusion de l'Actu des seniors



La Semaine Bleue
Visibilité, organisation et réalisation



GYM DOUCE SAISON 2023-2024

51€ l'année pour un ou deux cours (selon disponibilités)

Espace Aubagne Seniors et les maisons de quartier

Lundi	9h-10h MDQ CHARREL	10h-11h MDQ CHARREL	14h-15h MDQ CHARREL	15h-16h MDQ CHARREL
Lundi	9h-10h ESPACE AUBAGNE SENIORS	10h-11h ESPACE AUBAGNE SENIORS		
Mardi	9h-10h MDQ PALISSY	10h-11h MDQ PALISSY		
Jeudi	9h-10h ESPACE AUBAGNE SENIORS	10h-11h ESPACE AUBAGNE SENIORS	14h-15h MDQ PIN VERT	15h-16h MDQ PIN VERT
Vendredi			14h-15h MDQ PALISSY	

Pour votre sécurité aucune inscription ne sera prise en compte sans un certificat médical spécifiant « apte aux activités sportives »
Inscriptions en septembre par téléphone avec prise de rdv pour paiement. (voir dates sur mensuel)

13 ateliers de Gym douce adaptée aux seniors :
coordination et partenariat avec le service des sports

Sorties inter génération :
« Ensemble en Provence », partenariat avec le service des sports, les centres de loisirs
Sorties culturelles seniors : Ensemble en Provence, train, bus
sorties plage juillet aout
sorties marche dans l'eau ou marche rapide, sorties restaurant, pique-niques.

Jeux de société
les jeudis et vendredis de 14h à 17h, concours, repas partagés
Ateliers interactifs et inter génération, courses d'orientation, ateliers cuisines
Bals et manifestations à L'Espace des Libertés, Bras d'Or ou centre-ville

Pour toutes inscriptions à l'Espace Aubagne seniors :
N° de sécurité sociale, Nom et N° assurance, justificatif de domicile, personne à prévenir en cas d'urgence.
Pour toute activité physique :
Certificat médical de moins de 3 mois « Apte aux activités sportives »

ES13 et Espace Aubagne Seniors



Sorties culturelles en grand bus
Partenariat ES13 : accompagnement d'un animateur de l'Espace Aubagne Seniors



Randonnées adaptées seniors
Partenariat ES13, Avec un guide et un animateur de l'Espace Aubagne Seniors

Lotos les mardis de 14h à 17h avec le Club Loto Lakanal de l'Es13

Cours d'espagnol
2 cours les lundis de 14h à 17h

Zumba
Mardis matins de 9h à 10h

Qi gong
Jeudis de 14h à 16h

Carte ES13 obligatoire
Inscriptions auprès de l'ES13 côté Bel Âge 20€ l'année
04 42 01 63 01

Yoga sur chaise
Sadhana yoga
Mercredis de 9h à 12h
140€ / an,
130€ avec carte seniors
07 89 33 99 49

Chorale :
Côté chœur Aubagne
Jeudis de 18h à 21h
160€ / an
06 74 46 67 89

Atelier couture
Wolfram
Les mercredis de 14h à 17h
50€ le trimestre
- 20% avec la carte seniors
06 51 20 12 11

Échecs
Le cercle d'échecs aubagnais
Les mercredis de 14h à 23h
Enfants, adultes, seniors
50€ par an 06 12 47 59 71

Cours de Pilâtes
Sports et culture de l'Huveaune
Les Mardis de 19h à 21h
140€ l'année 06 21 65 79 49

Arts manuels:
Wolfram
Les lundis de 14h à 17h
50€ trimestre 06 51 20 12 11

Danse Country
Yo line dance & country
Les lundis de 18h à 21h
les vendredis de 14h à 17h
20€ de cotisation et
80€ l'année
ou 70€ avec la carte seniors.
06 74 67 01 83

NOUVEAUTÉS

Les jeudis et vendredis, on prend l'air :
Sorties gratuites avec le minibus sur inscription.
Juste pour être ensemble et s'aérer dans notre belle région.



Votre Carte seniors est disponible à l'Espace Aubagne Seniors

