

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 60

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, sont les principales missions de ce regroupement d'institutions et d'associations.

Les dispositifs de L'Espace Aubagne Seniors

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



Les ateliers de prévention : 17 stages et conférences gratuits par an :

Numérique, Smartphone, sophrologie, prévention des risques, nutrition, sommeil, santé, yoga du rire, bien être mental, soin de soi, les médicaments, loto de la santé, juste prix, santé dansante, démonstrations culinaires.

La Maison du bel Âge

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

L'Es13

sorties, séjours, billetteries, ateliers, animation repas, spectacles, lotos. (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.



04 42 18 19 05



04 42 18 17 82



04 42 18 19 54



ESPACE AUBAGNE seniors

ADMINISTRATIF

TRANSPORTS

SORTIES

NUMERIQUE

SANTÉ

PRÉVENTION

BALS

JEUX

CONFÉRENCES

ATELIERS MANUELS

CULTURE

REPAS

LIVRET DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2024/2025

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	Dates d'inscriptions exceptionnelles sur le mensuel des Seniors
MATIN	Les ateliers Prévention Sur l'ensemble de la ville	Marché centre-ville	Les ateliers Prévention Sur l'ensemble de la ville	Possibilité de transport gratuit pour une première inscription au dispositif.
APRES MIDI	Commerces Visites médicales	Lotos de l'ES13	Commerces Visites médicales Cimetière	Possibilité de s'inscrire gratuitement sur le dispositif « les vendredis on prend l'air »
Jours limites de réservation	Vendredi 12h30	Vendredi 12h30	Lundi 17h00	

Paiement et retraits des tickets les mercredis après-midi, jeudis matins et vendredis journées
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 senior :
réalisation et diffusion de
l'Actu des seniors



La Semaine Bleue

Visibilité, organisation et réalisation
LA SEMAINE BLEUE
SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES AGÉES

Coordination des 13 ateliers de Gym douce adaptée seniors : Partenariat avec le service des sports et les maisons de quartier.

Sorties :
intergénération, culturelles seniors en bus, train ou bus de ville, sorties plage en minibus, sorties marche dans l'eau, marche rapide, sorties restaurant, pique-niques.



Sorties Gratuites en minibus sur inscription
FLANONS ENSEMBLE TOUS LES JEUDIS
Sorties reprogrammées selon le nombre de demandes

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

GYM DOUCE SAISON 2024-2025

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)

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 »

Partenariat ES13 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

Zumba
Mardis 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



LES VENDREDIS 11H-12H



LES VENDREDIS 9H-12H



LES LUNDIS ET MARDIS 9h-12h 14h-17h



Informations et inscriptions
Espace Aubagne Seniors
04 42 18 19 05

Atelier couture association 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



Danses de Salon Les joyeux danseurs
Les mardis de 18h à 22h
4€ cours et soirée
06 63 04 84 50



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



Danse Country avec 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



Yoga sur chaise avec Sadhana yoga
Mercredis de 9h à 12h
150€ / an, 140€ avec carte seniors
07 89 33 99 49



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



Venez récupérer votre **Carte seniors** et ses avantages à l'Espace Aubagne Seniors

