

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

Seniors en mouvement transport seniors pour les courses, les rendez-vous médicaux, les lotos, les manifestations. (Voir calendrier à l'intérieur)

La plateforme juridique accompagnement juridique avec la maison de la justice

Les ateliers de prévention divers stages et conférences gratuits, passant du bien être mental, au yoga du rire, à la sophrologie, à la nutrition, au sommeil, aux démonstrations culinaires, au numérique et bien d'autres encore.



La Maison du bel Âge

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

L'Es13

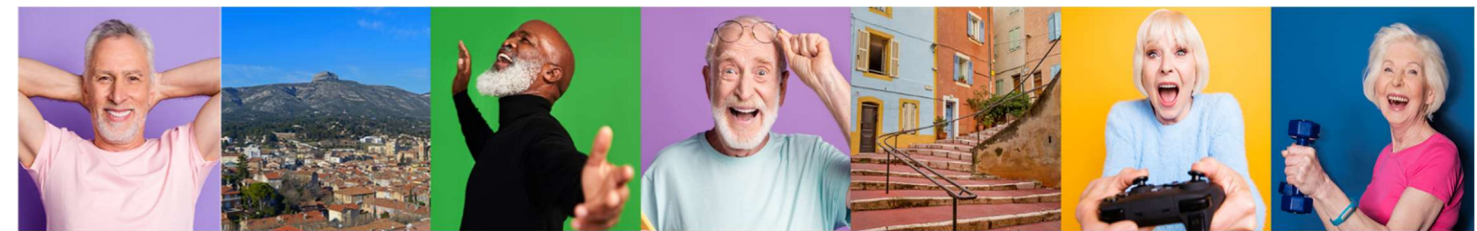
sorties, séjours, billetteries, ateliers, animation repas, spectacles, lotos. (Voir son programme)

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.



ESPACE AUBAGNE seniors

ADMINISTRATIF

TRANSPORTS

CULTURE

SORTIES

SANTÉ

PRÉVENTION

BALS

JEUX



ARTS MANUELS

CONFÉRENCES

REPAS

**LIVRET
DES ACTIVITÉS
RÉGULIÈRES
2025/2026**

DANSES

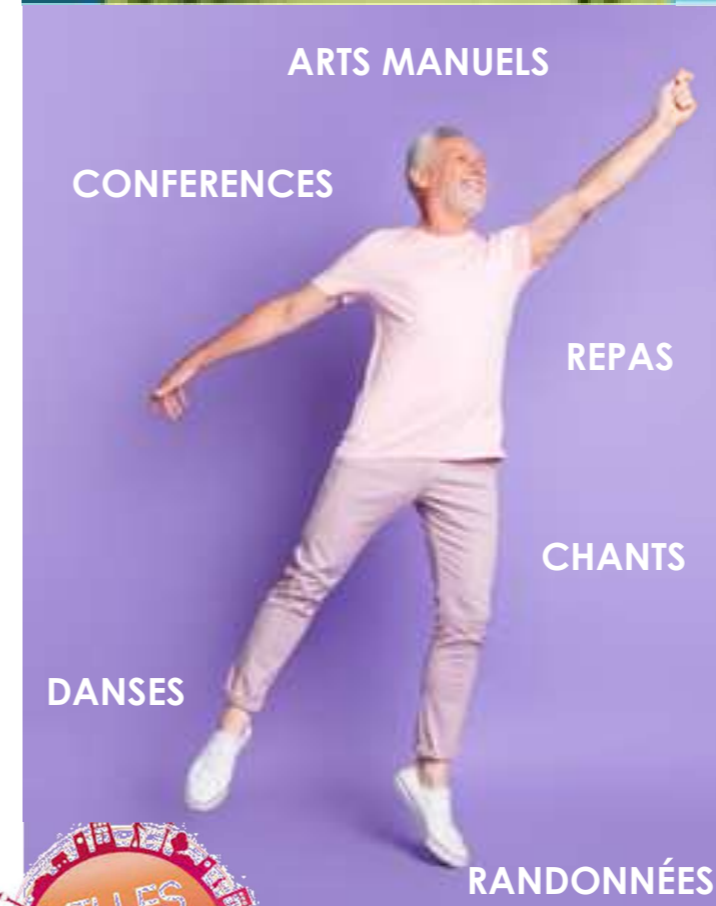
CHANTS

LOTOS

CONVIVIALITÉ

EXPOS

SPORTS



RANDONNÉES

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 JEUDI VENDREDI	Transport gratuit pour les manifestations proposées par l'Espace Aubagne Seniors
MATIN	Commerces Visites médicales	Marché centre-ville	Sur l'ensemble de la ville <small>Les ateliers</small> Prévention	Transport gratuit pour une première inscription au dispositif
APRES MIDI	Commerces Visites médicales	Lotos de l'ES13 Ville	DISPOSITIF GRATUIT « On prend l'air »	
Jours limites de réservation	Jeudi 12h30	Vendredi 12h30	Dates d'inscriptions Actu des seniors	Possibilité de s'inscrire et participer gratuitement au dispositif « on prend l'air »

Paiement et retrait des tickets du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h (sauf mercredi matin)
Réservations du trajet uniquement à l'Espace Aubagne seniors : 04 42 18 19 05
(places limitées à 8 personnes par trajet selon destination)

1€25 par trajet

Missions

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



La Semaine Bleue

Visibilité, organisation et
réalisation



Coordination des 12 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
FLÂNONS ENSEMBLE
Sorties reprogrammées régulièrement
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 2025-2026

54€ l'année pour les aubagnais, 66€ hors Aubagne
Espace Aubagne Seniors et maisons de quartier

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

Pour votre sécurité aucune inscription ne sera prise en compte sans un certificat médical « apte aux activités sportives »
Inscriptions par téléphone avec prise de rdv pour paiement.

Pour toutes inscriptions

à l'Espace Aubagne Seniors :

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



Pilates

Mardis de 10h à 11h

Carte ES13 obligatoire

Inscriptions auprès de l'ES13

côté Bel Âge 20€ l'année

04 42 01 63 01



LES VENDREDIS 11H-12H

Certificat
médical



Créneau seniors
Piscine Alain Bernard

Nos
seniors
ont du
talent

EXPOSITIONS, VERNISSAGES, PEINTURES,
SCULPTURES, OEUVRES DE NOS SENIORS

LES LUNDIS de 9h30 à 12h seniors
et durant les vacances scolaires
intergénération



ÉCHANGES DE SAVOIR FAIRE SENIORS

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 + 125€ 6 cours + licence

06 12 47 59 71



Danses de Salon Les joyeux danseurs

Les mardis de 18h à 22h

4€ cours

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 100€ l'année ou 90€
avec la carte seniors. 06 74 67 01 83



Yoga sur chaise avec Art et Bien être

Mercredis de 9h à 12h

150€ / an, 140€ avec carte seniors

+ 15 € d'adhésion 06 82 44 27 44



Chorale avec Côté chœur Aubagne

Jeudis de 18h à 21h

160€ / an

06 74 46 67 89



Ateliers de chant

et préparation de spectacle

avec Les arts de la voix d'Aubagne

Jeudis de 9h à 12h

12€ par mois, 10€ avec la carte seniors

06 60 58 13 82



Venez récupérer
votre Carte seniors
et ses avantages

à l'Espace Aubagne Seniors
avec votre carte d'identité
et un justificatif de domicile

GRATUIT

