

Guichet unique Seniors

8 et 10 avenue Fallen

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

ESPACE AUBAGNE seniors



04 42 18 19 05



ESPACE BEL ÂGE

04 13 31 69 60

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.

L'Espace Aubagne Seniors

L'espace Aubagne seniors est un lieu d'accueil et d'information destiné aux habitants à partir de 60 ans. Il propose un accompagnement personnalisé, des loisirs, des activités sportives et culturelles, des informations pratiques, une offre d'activités variées pour faciliter le quotidien, maintenir le lien social, soutenir l'autonomie et l'intergénération.

Ses dispositifs d'accompagnement :

La plateforme juridique accompagnement juridique avec la maison de la justice
Seniors en mouvement accompagnement en minibus vers des destinations prédéfinies.
les ateliers de prévention stages et conférences gratuits
La carte Seniors avantages et réductions pour les seniors



La Maison du bel Âge

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

L'Es13

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



SANTÉ

TRANSPORTS

CONFÉRENCES

PRÉVENTION



BALS

CULTURE

REPAS

JEUX

SORTIES



ÉCHANGES
DE SAVOIR

CHANTS

RANDONNÉES

ARTS MANUELS

LOTOS

DANSES

LIVRET DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2026/2027



SPORTS

EXPOS

RELAXATION

VISITES

ACCOMPAGNEMENT
ADMINISTRATIF



10, av Joseph Fallen

04 42 18 19 05

poleseniors@aubagne.fr



Activités régulières Espace Aubagne seniors



Dispositifs Espace Aubagne Seniors « Seniors en mouvement » et « On prend l'air »

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 Commerces Visites médicales	 Marché Visites médicales	 Sur l'ensemble de la ville Les ateliers Prévention	 Commerces Visites médicales	 Commerces Visites médicales
 Dispositif gratuit Les lundis après midi	 Lotos de l'ES13 Ville	 Dispositif gratuit Les mercredis, après midi	 Dispositif gratuit Les jeudis, après midi	 Possibilité d'être transporté par « Seniors en Mouvement » pour une première inscription ou pour l'achat de tickets. Transport gratuit pour les grandes manifestations de l'Espace Aubagne Seniors.

Inscriptions « Seniors en mouvement » la semaine précédente
Inscriptions « on prend l'air » début de chaque mois (programme sur l'actu des seniors)

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 ou selon destination)

1€25 par trajet

GYM DOUCE SAISON 2026-2027

54,70€ l'année pour les aubagnais,
66,80€ hors Aubagne

Lundi	9h-10h MDQ CHARREL	10h15- 11h15 Gym 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 LCR Passons	

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.

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-nique.

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 »

Missions

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



La Semaine Bleue

Visibilité, organisation et
réalisation



Mes Aînés Bien Être

Stages et conférences gratuits :

Les jeudis de 9h30 à 12h

prévention, bien être, santé,

accompagnements vers la retraite....

Programmation sur l'Actu des seniors.

Avec la Carsat, l'Asept, la Mutualité française,

Brain up



Sorties Gratuites en minibus sur inscription

FLÂNONS ENSEMBLE

Les lundis, mercredis et jeudis après-midi.

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, Centre-
Ville ou Parc Jean Moulin.

Partenariat ES13

Espace Aubagne Seniors

Sorties culturelles en grand bus

Partenariat ES13 :

avec l'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

Qi gong

Jeudis de 14h à 16h

Pilates

Mardis de 9h à 10h et 10h à 11h



Carte ES13 obligatoire

Inscriptions auprès de l'ES13

côté Bel Âge 20€ l'année

04 42 01 63 01



LES LUNDIS de 16h-17h
Dans le grand bassin

Créneau seniors
Piscine Alain Bernard

Certificat
médical

Nos
seniors
ont du
talent

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

LES JEUDIS
de 9h30 à 12h

ÉCHANGES DE SAVOIR FAIRE SENIORS
ET INTERGÉNÉRATION

« ATELIERS NUMÉRIQUES SENIORS »
les mardis et vendredis
de 9h à 10h30

Maison de quartier de la Tourtelle

Informations et inscriptions

Espace Aubagne Seniors

04 42 18 19 05

Ateliers couture association Wolfram

Les lundis 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 17h à 22h

4€ le cours

06 63 04 84 50



Arts manuels association Wolfram

Les mercredis de 14h à 17h

50€ trimestre 06 51 20 12 11



Danse en ligne et 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

Les arts de la voix d'Aubagne

1 samedi par mois de 14h à 17h

12€ par mois, 10€ avec la carte seniors

06 60 58 13 82



Dispositif « Carte seniors »

et ses avantages

à l'Espace Aubagne Seniors

avec votre carte d'identité

et un justificatif de domicile

Réservé aux seniors aubagnais

